



Új otthonba költözött a Hegyvidéki Kulturális Szalon

Új otthonban új életet kezdeni sosem könnyű, de a legtöbbször izgalmas és örömteli változást jelent egy család számára. Márpedig a Hegyvidéki Kulturális Szalon közössége hét év alatt igazi családdá formálódott, amelynek tagjai végre nagyobb helyre költöztek: immár a Törpe utcai épületben találkozhatnak egymással. Az ünnepélyes megnyitón Áder János köztársasági elnök arról is beszélt, hogy nem ez volt az első alkalom, amikor egy beruházás a Hegyvidék kulturális javainak megőrzését, gyarapítását szolgálja.

Hét évvel ezelőtt az egykori gyermekkönyvtár helyén, a Böszörményi úton nyitotta meg kapuit a Hegyvidéki Kulturális Szalon. A hely már a kezdetektől igen népszerű volt, az itt kialakult közösség az idő múlásával igazi családdá formálódott, amely mindig szívesen fogadja az új tagokat. A programok sikerét mutatja, hogy azok nemcsak telt házasok voltak, de sokan sokszor be sem fértek a nyolcvan négyzetméteres helyiségbe.

Az igényeket látva a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, új, nagyobb központot biztosít a szalonnak. A hír bejelentése után a ház élete teljesen megváltozott, a költözés szinte mindennapos témává vált. A saját forrásoknak és a Tér-köz pályázatnak köszönhe-

tően másfél év alatt sikerült felépíteni az új épületet a Törpe utca 2. szám alatt, amely szeptemberben nyílt meg hivatalosan.

SZORGALOM ÉS HOZZÁÉRTÉS

A megnyitón Áder János köztársasági elnök elmondta, nem ez volt az első alkalom, amikor olyan beruházásnak lehetünk szemtanúi, ami a Hegyvidék

kulturális javainak megőrzését, gyarapítását szolgálja. Felidézte az egykori zugligeti lóvasút-végállomás épületének megmentését, amely a felújításnak köszönhetően a régi hagyományokat megtartó, az új igényeket kiszolgáló épületté vált. Kitért a Normafát érintő beruházásra is, ami – mint fogalmazott – túlnyúlik a XII. kerület határain, és ha elkészül, eredményét nemcsak a hegyvidékiek élvezik majd, hanem minden ide látogató is.

„A Hegyvidéki Kulturális Szalon évente több mint ezerötven rendezvénynek ad majd otthont. Ennek megszervezése, lebonyolítása elszántásgot, szorgalmat és hozzáértést igényel az itt dolgozóktól” – tette hozzá Áder János.

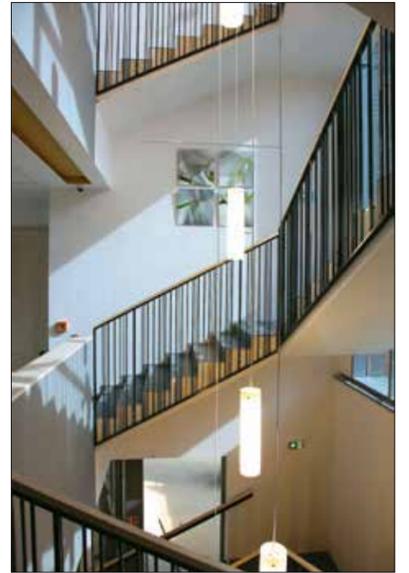
Tarlós István, Budapest főpolgármestere a megnyitón arról beszélt, hogy a XII. kerület fejlődé-

se feltűnő és jól nyomon követhető. Mint kiemelte, Budapest és a Hegyvidék vezetése az elmúlt tíz évben támogatta azokat a kezdeményezéseket, amik a közösségi élet megerősítését szolgálják.

„A Hegyvidéki Kulturális Szalon folytatja a régi budapesti szalonok nemes hagyományát, a tömegkommunikáció és információ-áramlás új eszközeit felhasználva, új tartalmakkal gazdagítva fogalmazza át a polgári komfortérzetről alkotott elképzeléseket. A programok aktuálisak, mégis visszaidéznek a patinás szellemi műhelyek hangulatát” – fogalmazott a főpolgármester.

TALÁLKOZÁSI PONTOK

Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester arra hívta fel a figyelmet, hogy modern életünk egyik legnagyobb problémája a magányosság. A Hegyvidéken mintegy



tizenöt évvel tovább élnek az emberek, mint Szabolcsban – több ezer kilencven éven felüli és több mint tízezer nyolcvan éven felüli polgár lakik itt.

„Ezért hoztuk létre a Hegyvidéki Kulturális Szalont, erre volt szüksége az embereknek. A szíve, a lelke, a tartalma már rég elkészült; csak a házat kellett hozzá megadni. Éppen emiatt ez több, mint egy épület – mondta. (Folytatás a 6. oldalon)



Gulyás Gergely, Áder János, Tarlós István és Pokorni Zoltán közösen vágják át a szalagot

Nagy Csongor Zsolt az idei Kaszás Attila-díjas

„Imádom a munkámat, és addig csinálom, amíg ég bennem a tűz” – mondta Nagy Csongor Zsolt, miután megkapta a 2018-as Kaszás Attila-díjat. A Szatmárnémeti Északi Színház Harag György Társulatának tagja a tatabányai Jászai Mari Színházban tartott országos színházi évadnyitói gálán vehette át a szakma és a közönség kitüntetését.

Musical, cirkuszi látványosságok, izgalmas színdarabok – az idén is nagyszabású gálával indult az országos színházi évad. A tatabányai Jászai Mari Színházban rendezett esten Schmidt Csaba, a város polgármestere elmondta, nagy megtiszteltetés, amiért ilyen rangos eseménynek adhatnak otthont.

Fekete Péter, az Emberi Erőforrások Minisztériumának kulturális ügyekért felelős államtitkára köszöntőjében a hazai kulturális élet erejéről beszélt. Kiemelte, hogy ebben az esztendőben is népszerűek voltak a művészeti és zenei fesztiváljaink, s ennek köszönhetően – mint fogalmazott – „turisztikai boom” zajlik körülöttünk.

Arról a kutatásról is szót ejtett, ami az európai országok kulturális intézményi lefedettségét hasonlítja össze. Az eredmények summázása még nem készült el, de az eddigi adatok alapján már egyértelmű, hogy hazánk nemzetközi összehasonlításban is kivételesen jó helyzetben van ebből a szempontból.

Az államtitkár kitért arra, hogy komolyan veszik a színházi és előadó-művészeti háttérzszakmák bérrendezését. „Nagy a felelősségünk abban, hogyan alakul a szakma jövője. Kezdjük talán azzal, hogy megkeressük azokat a metszéspontokat, ahol közös értékeket találunk!” – fogalmazott.

A színházársadalmat bemutató látványos színpadi produkciók után derült fény arra, ezúttal ki veheti át a Kaszás Attila-díjat. A színművészeti szakma egyik legnépszerűbb elismerését 2018-ban Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester a Mozaik Művészegyesülettel közösen alapította azzal a céllal, hogy ápolják a tragikus hirtelenséggel elhunyt névadó színművész szellemi hagyatékát, és díjazzzák azokat a magyar ajkú művészeket, akik színházi teljesítményük mellett jelentős közösségépítő szerepet vállalnak társulatukon belül.

A kitüntetés különlegessége, hogy a győztest a színházi szakma és a közönség választja meg. Első körben a társulatok a saját tagjaik közül jelölnek, majd a második fordulóba bejutók egymásra leadott szavazatai alapján dől el, melyik három színművészre szavazhat végül a közönség. Pokorni Zoltán a mostani eredményhirdetésen arról beszélt, hogy az elismerés



Nagy Csongor Zsolt színművész

A szakma 2018-ban Varga Klári, Farkas Ignác és Nagy Csongor Zsolt munkásságát tartotta a legértékesebbnek. „Mindhárom jelölt okkal érezheti magát büszkének” – mondta a polgármester.



Szokás szerint nagyszabású gálával indult a színházi évad

rést az első években a Kaszás Attila halála miatti megrendülés, az iránta érzett tisztelet és szeretet mozgatta, ám ma már a nyertesek tekintélyes névsora adja a díj súlyát.

A mintegy 9000 szavazat alapján ezúttal Nagy Csongor Zsolt, a Szatmárnémeti Északi Színház Harag György Társulatának tagja kapta a Kaszás Attila-díjat és az

ezzel járó pénzjutalmat, ami az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Raiffeisen Bank támogatásának köszönhetően az idén már 900 000 forint volt.

Nagy Csongor Zsolttal a díjátadó után beszélgettünk. A színművész meghatottsága miatt még mindig a könnyeivel küszködött.

– Nyáron, amikor kiderült, ön is a jelöltek között van, azt mondta lapunknak, hogy euforikus állapotba került. Láttam, hogy többször is megsókolta a díjat – mit érez most?

– Meg kell szorozni hattal... Ez nem csak egy szakmai díj. Sokkal több. Az elismerés mottója az, hogy embernek lenni nem szerep. Hatalmas súlya van ennek a mondatnak. Nem tudom szavakba önteni, mekkora megtiszteltetés, hogy a szakma azt mondja, én vagyok az ember. Kaszás Attilát nem ismertem személyesen, de nagy tisztelője vagyok. Kivételes ember volt, miatta is fontos számomra ez az elismerés.

– Megindító pillanatoknak lehattunk szemtanúi a díjátadón.

– Szinte minden este színpadra állók, de most nagyon nehéz volt kontrollálni magam. Alig bírtam megszólalni. Rengetegen szurkolnak értem, sokan jelezték, hogy szavaztak rám. Nem gondoltam volna, hogy most erről fogunk beszélgetni. Valami beteljesedett, de ugyanúgy kell menni tovább előre. Imádom a munkámat, és addig csinálom, amíg ég bennem a tűz.

– Amikor bejelentették, hogy ön a nyertes, a felesége a kezébe temette az arcát, és sírni kezdett. Atöleltek egymást, majd a fülebe sügött valamit... Mit mondott?

– Ő is szakmabeli, hiszen bábrendező. Sokat beszélgettünk a jelölésről. Hosszú út áll mögöttünk. Hogy mit mondott? Azt, hogy: „Apa, nyertél!”. Beégett a retinám-ba ez a pillanat, sosem felejtem el. Boussebaa Mimi

Kardioösvény a Normafán

Elsősorban a szív- és érrendszeri betegséggel, magas vérnyomással élőknek, valamint cukorbetegeknek nyújt segítséget, de betegségmegelőzés és állapotfelmérés céljából is ajánlott a Szent Ferenc Kórház és a Hegyvidéki Önkormányzat együttműködésével kialakított kardioösvény a Normafán.

„A hosszú élet titka nemcsak a genetikára, vagy a szerencsére vezethető vissza, legalább annyira fontos a rendszeres testmozgás. Ezért érdemes a sportolást fiatalon elkezdni, hogy időskorunkban is

tele, a Jánoshegyi út átépítése és ott intelligens világítással ellátott futótér kialakítása, az Anna-réti és a Libegő felső végállomásánál lévő játszótérek felújítása, a hosszú években át üresen álló, elhanyagolt állapotú Hotel Olimpia elbontása, továbbá a Normafa alsó „kapujaként” a hajdani zugligeti lóvasút állomásépületének műemléki rekonstrukciója.

Jelenleg is zajlik az egykori Fácán vendéglő épületének iskolai célú átalakítása és bővítése a Zugligetben, emellett az Eötvös út 48. alatti villaépület felújításával és



Az új kardioösvény egyenlőleg is használható

megőrizhessük aktivitásunkat” – mondta Gulyás Gergely, a Hegyvidék országgyűlési képviselője a kardioösvény avatásán. A Miniszterelnökséget vezető miniszter kitért rá, hogy korosztálytól függetlenül sokan látogatják a Normafát, amelynek megújításába a Hegyvidéki Önkormányzat egy helyi népszavazással megerősített program alapján fogott bele három évvel ezelőtt, a kormány pedig folyamatosan biztosítja a szükséges forrásokat.

Pokorni Zoltán polgármester arról beszélt, hogy már vannak látványos eredményei a 2015-ben elindított rehabilitációnak: a hegygerinc sétaútajainak rendbeté-

tegyük szűrésének, megelőzésének fontosságáról, mi ennek érdekében tettünk egy újabb lépést” – mondta a polgármester a kardioösvény átadásá kapcsán. (Folytatás a 3. oldalon)

Vágányfelújítás a Déliben

Az előírt zajhatárértékek betartását ígéri a MÁV

A vágányok és a biztosítóberendezések felújítása, cseréje miatt október 4–17-ig teljes vágányzár lesz a Déli pályaudvaron. Két héti tehát szünetel a vasúti forgalom, ez azonban, sajnos, nem jelenti azt, hogy csendesebb napok köszöntenek a környéken élőknek, akik a mozdonyok helyett a munkagépek zakatolását hallgathatják majd.

Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester lapunknak elmondta, hogy a környékeliek bevonásával az elmúlt hónapokban a munkálatokat előkészítő több szakmai egyeztetésen vett részt. Az egyik megbeszélésen egy lakóval együtt szólt fel az itt élők érdekeinek védelmében.

A szintén érintett I. kerület véleményével összhangban az alpolgármester a Hegyvidéki Önkormányzatnak azt a határozott álláspontját képviselte, hogy a környéken lakók éjszakai pihenéshez való joga a fontos vasúti beruházás miatt sem sérülhet. Ezért kollégáival együtt arra kérte a MÁV döntéshozóit, hogy a zajkibocsátást a jogszabályban előírt határérték alatt tartsák mind a nappali (6.00–22.00 óra), mind az éjszakai (22.00–6.00 óra) időszakban.



A várhatóan jelentős zajterhelést okozó munkafolyamatokat pedig az éjszakai, hajnali időpontok mellőzésével végezzék, akár átütemezve az egyes munkafázisokat.

A korábbi egyeztetések nem vezettek eredményre, mert a MÁV szerint a közérdekű beruházásra nem vonatkoznak a zajkibocsátási előírások, így az eredeti tervekhez ragaszkodva éjszakánként sem állították volna le a nagy zajjal járó munkákat. Az önkormányzat

azonban kitartóan képviselte a lakók érdekeit, így végül sikerült kompromisszumos megoldást találni: a vasúttársaság néhány nappal ezelőtt jelezte, hogy a Déli pályaudvaron tervezett nagykarbantartási feladatok kapcsán mindössze négy olyan éjszaka lesz, amikor nem állhatnak le a munkákkal, ezeket az időpontokat pedig a munkák megkezdése előtt rögzítik.

„Az alkalmazni kívánt technológiák alapján kijelenthető, hogy

a várható zajterhelési értékek a jogszabályi előírások mértékét nem haladják meg. Ennek biztosítására az éjszakai munkavégzések során az építési zajterhelésre vonatkozó határérték teljesülését a MÁV-csoporthoz tartozó környezetvédelmi szakemberek akkreditált zajmérővel fokozottan ellenőrzik. Szükség szerint a munkavégzést a zajterhelési adatok alapján, előre kialakított forgatókönyvek szerint visszazabályozzák” – írta a MÁV.

A Hegyvidéki Önkormányzat október 3-án 17.00 órára lakossági fórumot hirdetett a MOM Kulturális Központba. Erre meghívta a MÁV illetékeit, hogy adjanak részletes tájékoztatást a környékelieknek a tervezett felújítási munkálatokról és a várható zajhatásokról.

z.

Udvarka Piknik a Városmajorban

Hogyan lehet rávenni a mai gyerekeket, hogy legalább néhány órára letegyék a telefonjukat, felkeljenek a számítógépük mellől, és akár szüleikkel együtt a szabadban töltsenek el egy kis időt? Olyan programokkal bizonyosan, mint amilyen a most először megrendezett Udvarka Piknik volt.

„Nagyvárosban kisebb a természeti környezet aránya, ezért a Valyo Egyesülettel közösen megvalósított Udvarka Piknikkel a közös használatban lévő zöld vagy még zöldítható területekre szeretnénk felhívni a figyelmet – foglalt össze a Városi Zöldövezetek Program (Interreg CE Urban Green Belts) keretében most először meghirdetett Udvarka Piknik célját Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodájának vezetője. – Ez egyben kedvcsináló is ahhoz, hogy minél többen kezdjék el gondozni a sokszor tényleg csak néhány négyzetméteres sávokat, térrészeket, ültessék be virágokkal, készítsenek madárodút, locsolják, ápolják azokat, mindenki öröme. A Városmajorban egyszerűen megvalósítható ötleteket, praktikákat mutattunk be. Ami legalább ennyire fontos, mindez alkalmat adott a személyes kapcsolatok ápolására, új ismeretségek kötésére, így a piknik a közösségépítést is szolgálta.”

Amellett, hogy a közelebbi-távolabbi szomszédok jól érezték magukat, még tanulhattak is egymástól a városmajori parkban megrendezett programon. Például azt, hogy a tavaszi magbombaóhoz nem kell más, csak némi agyag és

virágmag. Előbbiből kis táskákat csinálunk, ebbe öntjük a magokat, majd az egészet golyóvá formáljuk, amelyet ősszel egyszerűen eldobunk a kertben. A többi a természet dolga: az eső szép lassan feloldja az agyagot, és bemossa a földbe a magokat, amikből tavasszal kibújnak a virágok.

Lelkesen készítette az apró golyókat Mirtil és Zita, akik rögtön megígérték, hogy legalább kettőt a nagymamájuknak adnak. „Csináltunk levendulát és törközszegefűset, együtt ültetjük el majd őket!” – mondták kórusban.

és madárodú-összeszerelés, a Skubi, azaz a minikiállítás-workshop – a tervek szerint az elkészült alkotások a városmajori parkban és oktatási intézményekben láthatók majd –, valamint a rovarkép- és rovarkalap-készítés, amin az ízeltlábúak csodálatos világával is megismerkedhettek az érdeklődők. Ezeket kívül lehetett még gyümölcsbáráz építeni, faleveleket tanulmányozni, és bemutatkozni a Garay utca 42. alatti zöld udvar létrehozói.

Mák Csaba méhészt egy igazi kaptárt is magával hozott, és szí-

Ezzel kapcsolatban Rózsa Zoltán egy új kezdeményezésről is szólt: talán még ebben az évben elindulhat egy méhbarát program, ami lehetőséget ad saját kaptárok létesítésére, célja pedig a méhek társadalmi elfogadottságának erősítése. Érdekes, hogy a Normafán már most is vannak ideiglenes kaptárok, ami azt jelenti, hogy akár hegyvidéki mézet is ehetünk.

Az eddigi tapasztalatokat figyelembe véve folytatódik a Zöldfelület Gondnokság Program. Apró változás, hogy a jövőben a leendő gondnokok tehetnek javaslatot a gondozásba veendő területre. Ez azért fontos, mert sokan szeretnek volna a lakóhelyük közelében növényeket ápolni, hiszen például a locsolást máshogy nem tudnák vállalni.

Még egy újdonságról szó esett az Udvarka Pikniken: az Istenhegyi út mellett gondnokságba vett mintegy 1000 négyzetméteres részt, a Hegyvidéki kaszáló két önkéntes szakember a biodiverzitás, azaz az élővilág sokszínűségének fenntartása jegyében évente csak kétszer kaszálja, így ott természetközveten alakulhat ki. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a biodiverzív területek szinte parlagfűmentesek, faunájuk és florájuk pedig rendkívül gazdag. Arról, hogy mennyire az, hamarosan tájékoztató táblánkat olvashatunk az Istenhegyi úton, az Osztrák iskola közelében.

sm.



Közösségépítés igazi piknikhangulatban

Bence a Főkert különleges Ferrari fűnyíró gépét csodálta meg. Az erőteljes eszköz elsősorban a parkokban teljesít szolgálatot. „A Ferrari a kedvenc autómárkám, ezért voltam rá kíváncsi. Pirosnak piros, és elég hangos is, de azért inkább az eredeti választanám...” – mosolygott a Kós Károly iskolába járó kislány.

Szintén a gyerekek figyelmének felkeltését szolgálta a madáretető-

vesen választott a felmerülő kérdésekre. Elmondta, hogy a méhek a városokban ugyanúgy dolgoznak, és nincs miért félni tőlük, ha békén hagyják őket, nem jelentenek veszélyt az emberre. Szerepük viszont óriási, hiszen nélkülük a növények jelentős része nem tudna termést hozni. A méhek a virágos növények legfontosabb beporzói, miközben pollent és nektárt gyűjtenek.

Önkormányzati segítség a téli hónapokban

A Hegyvidéki Önkormányzat öt hónapon keresztül fűtési támogatással nyújt segítséget a kerületi rászorulóknak a téli időszakban megnövekedett fűtési kiadásaik megfizetéséhez.

A támogatásra az az egyszemélyes háztartásban élő, 65. életévét betöltött, nyugdíjban vagy nyugdíjszerű rendszeres ellátásban részesülő személy jogosult, akinek jövedelme nem haladja meg a 118 800 Ft-ot. Esetükben a támogatás összege 12 000 Ft/hónap.

A támogatást kérelmezheti továbbá az személy is, aki a kérelem benyújtásának hónapjában települési lakásfenntartási támogatásra jogosult. Ebben az esetben a támogatás összege 8 000 Ft/hónap.

A támogatás iránti kérelmet október 1-je és március 31-e között, ügyfélfogadási időben lehet benyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájára. Érdeemes a kérelmet november 30-ig benyújtani, mert ebben az esetben a támogatást november 1-jétől a következő év március 31-ig állapítják meg. Ha a kérelem november 30-a és március 31-e között érkezik, a támogatást a kérelem hónapjától március 31-ig állapítják meg.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Népjóléti Iroda

1126 Budapest, Böszörményi út 20. 2. emelet

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

Pavilonbérlet a hegyvidéki karácsonyi vásárra

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a hegyvidéki karácsonyi vásár pavilonjainak bérbevitelére.

A vásár helyszíne: a hegyvidéki polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított közösségi tér (a Böszörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).

A vásár időpontja: 2018. december 1–24.
(A vásártérület beépítése november 30-án történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m².

Bérleti díj: 11 000 Ft/nap.

Jelentkezési határidő: 2018. október 20.

Jelentkezés és további információk:
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat,
Gazdasági Ellátó Szolgálat,
Nóvé Katalin igazgató.

Cím: XII., Királyhágó utca 18.

(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.: 453/404.)

Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928.

Fax: 201-8716.

E-mail: novek@gesz12.hu

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **2 éves** (1. sz. helyiség), **5 éves** (2., 3., 4. sz. helyiség), **illetve 5 + 5 éves** (5–10. sz. helyiségek) **időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2018. szeptember 25. napjától 2018. október 9. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 1. szám alatti, földszinti, 253 m² alapterületű üzlethelyiség.
2. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek.
3. Bp. XII., Némervölgyi út 79. szám alatti, 36 m² alapterületű raktár.
4. Bp. XII., Királyhágó tér 2. szám alatti, 63 m² alapterületű üzlethelyiség.
5. Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m² alapterületű egyéb helyiség és 50 m² alapterületű üzlethelyiség.
6. Bp. XII., Városmajor utca 16. fszt. 1. szám alatti, 203 m² alapterületű egyéb helyiség.
7. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
8. Bp. XII., Költő utca 11/a szám alatti, földszinti, 132 m² alapterületű üzlethelyiség.
9. Bp. XII., Böszörményi út 34. A. ép. 1. lh. as. szám alatti, utcai, 79 m² alapterületű egyéb helyiség.
10. Bp. XII., Böszörményi út 13. fszt. 5. és fszt. 6. szám alatti, utcai, 23 és 46 m² alapterületű üzlethelyiségek.

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

A pályázati ajánlatok 2018. október 9. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlant kínálja nyilvános versenyztetés keretében egyfordulós licites értékesítésre:

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető
1.	1122 Budapest, Bíró utca 6/d	Budapest XII. kerület belterület, 10095 hrsz.	1074 m ²	Művelési ágból kivett lakóház, udvar	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanról készült információs csomagot 50 000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108.; munkanapokon 9.00–18.00 között; telefonszám: +36-70-333-5110) **2018. szeptember 26. napja 9.00 órától 2018. október 10. napja 12.00 óráig.**

Az információs csomagnak a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétel**e a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Pokorni Zoltán polgármester

Kardioösvény a Normafán

(Folytatás az I. oldalról)

Megemlítette, hogy az egészségmegőrzést szolgáló túraútvonalak kijelölésének ötlete a Szent Ferenc Kórház munkatársaitól származik, akiknek a kezdeményezését örömmel támogatta az önkormányzat.

A kardioösvényt – amire Beer Miklós váci megyéspüspök, a Szent Ferenc Kórház Alapítványának kuratóriumi elnöke adta áldását – nyomban ki is próbálták az ünnepség résztvevői. A tervek szerint a későbbiekben gyógytornászok, egészségügyi



Pokorni Zoltán, Gulyás Gergely, Toldy-Schedel Emil és Beer Miklós

„A statisztikák alapján a hazai kórházakban nem következnek be több szívinfarktusos haláleset, mint Európa más részein, mert a betegek ugyanazt az ellátást kapják. Sokkal rosszabb viszont a túlélési arány a kórházi beavatkozás utáni időszakban, az infarktust követő első évben ugyanis minden negyedik ember meghal Magyarországon. Ezért dolgoztuk ki mozgásprogramunkat” – szölte a kezdeményezés háttéréről Toldy-Schedel Emil, a Szent Ferenc Kórház főigazgatója.

Az első kardioösvény a Szécher úti kórház szomszédságában, a

szakemberek vezetnek sétákat, ezekre a normafatanosveny@szenferencorhaz.hu e-mail-címen lehet jelentkezni.

Az új kardioösvény egyénileg is használható. Mindenki a kondíciójától függően döntheti el, hogy a 3,5, a 4 vagy az 5 kilométeres útvonalat járja be – ez utóbbi a Normafánál lévő síházat köti össze a János-hegy csúcsával. A teljes útvonalon összesen négy pihenőhely van, ahol az információs táblák iránymutatókat követve lehet pulzust mérni. Ez történhet manuálisan vagy pulzuszórával, amit a Normafa fogadóközpontjának elkészültéig a



Toldy-Schedel Emil főigazgató mutatta be a pulzuszórák működését

Hárs-hegyen készült el, ennek tapasztalatai alapján javasolták, hogy a város legnépszerűbb kirándulóhelyén, a Normafán is jöjjön létre egy túraútvonal. Azt szeretnék elérni – tette hozzá az igazgató –, hogy az országban minél több helyen létesüljenek hasonló, információs táblákkal ellátott utak, amelyek használata mindenki számára segítséget nyújthat egyes szívbetegségek időben történő felismeréséhez.

síház mögötti Rétes Büfénél kölcsönözhetnek a túrázóknak.

A pulzuszórákat a kiindulóponttól elvehető túralapra kell feljegyezni, majd a kör végén egy zárt gyűjtőládába dobni. Az adatokat a Szent Ferenc Kórházban értékeli ki szakemberek: amennyiben egészségi kockázatot észlelnek, a megadott telefonszámon, e-mail-címen felveszik a kapcsolatot az érintettel, hogy orvosi vizsgálatot javasoljanak. z.

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi, tulajdonában álló lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére pályázatot hirdet.

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése
1. 1121 Budapest, Melinda út 24. III. em. 12.	9210/0/A/59	8	lakás
2. 1123 Budapest, Táltos utca 12. fszt. 6.	7842/0/A/6	33	öröklakás
3. 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 22. I. em. 11.	6920/0/A/12	25	öröklakás
4. 1120 Budapest, Greguss utca 6. fszt. 4.	7039/0/A/8	58	öröklakás
5. 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 48/b	7897/2/A/3	60	raktár

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2018. szeptember 26. napján 9.00 órától 2018. október 3. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetsek elérési útvonalon.

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

„Átszállási zóna” – elsőként a Hegyvidéken

A parkolási övezeten kívül, de a kerületben élő és gépkocsival közlekedő lakosok számára segítséget jelentő új „átszállási zóna” bevezetéséről, az időseknek nyújtható támogatások körének bővítéséről és az övönök keresetkiegészítéséről egyaránt döntött szeptemberi ülésén a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete.

„Parkolj és utazz!” felirattal hamarosan újfajta közlekedési tájékoztató táblák tűnnek fel a Hegyvidéken. A kerület parkolási rendeletének módosításával a helyi képviselő-testület legutóbbi ülésén a fővárosban egyedülálló módon lehetővé tette, hogy – a tervek szerint novembertől – a várakozási övezeten kívül élő, állandó kerületi lakcímmel rendelkező hegyvidékiek is kedvezményesen használhassanak a fizetőövezetbe tartozó olyan részt, ahonnan könnyen át lehet szállni közösségi közlekedési eszközökre.

A Hegyvidéki Önkormányzat döntése értelmében elsőként a Jagelló út Apor Vilmos tér és BAH-csomópont közötti szakaszán, valamint a Németvölgyi út–Szendi árok–Apor Vilmos tér–Jagelló út által határolt területen helyezik ki a „P+U” jelzésű táblákat. Az új „átszállási zónát” a nem várakozási övezetben lakó, de a XII. kerületben állandó lakcímmel rendelkező polgárok vehetik igénybe, amennyiben regisztrálják magukat az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon, nem áll fenn lejáró adótartozásuk az önkormányzattal szemben, valamint bankkártyával befizetik a 700 forintos rendszerhasználati díjat. A regisztrált kerületi autósok két vonaljegy árérték, 700 forintért 8.00–18.00 óráig parkolhatnak majd az említett területen.

Képviselői kérdésekre válaszolva Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy Budapesten nincs még gyakorlati tapasztalat az „átszállási zóna” működésével kapcsolatban. Ezért tartott több mint egy évig, hogy az önkormányzat elfogadta az új rendszert a fővárossal, valamint emiatt döntöttek úgy, hogy először, kísérleti jelleggel, csak egy helyszínen teremtik meg a kedvezményes parkolási lehetőséget a várakozási övezeten kívül élő hegyvidéki polgárok számára.

TOVÁBBI SEGÍTSÉG IDŐSEKNEK

Bővítette a képviselő-testület az időseknek nyújtható támogatások körét. A továbbiakban a 90. életévüket betöltött hegyvidékiek kivétel nélkül fokozottan rászorulóknak minősülnek, függetlenül attól, hogy az eseti támogatás igénylője egyedülálló, vagy házaságban, élettársi kapcsolatban él.

A 65 év feletti egyedülálló idősök, amennyiben kutyát tartanak, szintén segítséget kapnak: az önkormányzat átvállalja tőlük a veszteség elleni oltás költségeit. Az intézkedés célja az anyagi segítség túl az egyedülálló idősök magányának enyhítése, fizikai állapotuk megőrzése, a kutyatartás ugyanis mentális és fizikai szempontból is jótékony hatással van az emberre.

A hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai hallgatók, felsőoktatási intézménybe jelentkezni kívánó diákok részére a kerület ez év őszén is meghirdeti a Bursa Hungarica ösztöndíjpályázatot. Az önkormányzati támogatás mértéke havi 5 ezerrel 10 ezer forintra emelkedik, így az állami támogatással együtt már havi 15 ezer forint ösztöndíjat kaphatnak a rászoruló és tanulni vágyó fiatalok.

ÚJ ÉPÍTÉSI SZABÁLYZATOK

Új építési szabályzatokat fogadtak el a képviselők a Kútvolgy és Virányos térségére, valamint további két területre, elsősorban azzal a céllal, hogy igazodjanak a megváltozott fővárosi és más, magasabb szintű jogszabályokhoz, továbbá felülvizsgálják a meglévő előírásokat a felmerült változtatási igények, javaslatok alapján. A Kakukk út 1–3. alatt például lehetővé tették, hogy a Britannica International School további oktatási terekkel és tornateremmel bővüljön. A beruházás során a telek rendezése révén nő a zöld felület aránya, és javulnak a parkolási feltételek.

Az elektromos autók töltésére szolgáló várakozóhely kialakításáért és a töltőoszlop elhelyezéséért nem kell közterület-használati díjat fizetni, amíg az ingyenesen biztosított töltési lehetőséget – egyebek mellett ezt tartalmazza a közterületek használatáról szóló rendelet módosítása. További változás, hogy a vendéglátóteraszok, előkertek esetében eltérő mértékű közterület-használati díj lesz a téli és a nyári szezonra, emellett pedig egy évig 50%-os díjkedvezményt kapnak az újonnan létesített kitéleplések.

KERESETKIEGÉSZÍTÉS AZ ÖVÖNÖKNEK

A költségvetési rendeletet is módosították a képviselők. Az egyik tétel kapcsán Pokorni Zoltán arra hívta fel a figyelmet, hogy az egyre több betöltetlen álláshely miatt jelentős összegű pótlékokat vezetnek be az óvodákban: az óvodapedagógusi kereseteket havi 30 ezer forinttal egészítik ki, az év végi 150 ezer forintos „pulykápénz” mellett pedig pedagógusnapra is biztosítják egy újabb, 150 ezer forintos jutalom fedezetét.

A családok átmeneti ellátását az önkormányzattal kötött megállapodás alapján eddig a Sorsunk és Jövőnk Szeretetszolgálat biztosította, a szervezet azonban felmondta a szerződést, mert bezárja otthonait. A testület úgy döntött, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat a jövőben az SOS Krízis Alapítvánnyal működjön együtt,

alakítaná ki új, nagy kapacitású diagnosztikai központját. Az ingatlanban kilenc rendkívül rossz állapotú bérlakás található. A Bíró utca 6/d alatti, szintén rossz állapotú, önkormányzati tulajdonban lévő védett villaépületet teljes körű felújítási kötelezettséggel jelölték ki értékesítésre.

Egy Béla király úti ingatlanra vonatkozóan a több mint harminc évvel ezelőtt bejegyzett elidegení-



Dr. Váci János alpolgármester

tési tilalom törlesztés kezdeményezték, azt ugyanis az egykori XII. kerületi Tanács a beépítési kötelezettség teljesítése érdekében rendelte el, a telek beépítése pedig már 1986-ban megtörtént. A Kútvolgyi lejtőn, telekhatár-rendezéssel, egy régóta közterületként használt, de mindeddig állami tulajdonban lévő, mintegy kétszáz négyzetméteres területet vesz át ingyenesen az önkormányzat.

A Csörsz utcában a Testnevelési Egyetem fejlesztési területe és a mellette lévő park jelenleg közös, állami és önkormányzati tulajdonban van, ezért a képviselő-testület kezdeményezte a közös tulajdon megszüntetését és a telekújraosztást a jelenlegi használatnak megfelelően. Az egyetem által használt rész tehát az állam, a park pedig a XII. kerület kizárólagos tulajdonába kerülne. A felek az értékegyeztetést követően számolnak el egymással, az ár meghatározása igazságügyi szakértő bevonásával történik.

FOLYTATÓDIK A NORMAFA-PROGRAM

Pokorni Zoltán az ülésen beszél azokról a fejlesztésekről,



amely 1997 óta a fővárosi gyermekvédelem meghatározó szereplője, és jelenleg három helyszínen fogadja a bábja jutott családokat.

Emléktáblát kap Keöncz Boldivsár énekművész, énektanár egykori lakóházán, a Greguss utca 5. szám alatti épületen, ahol több mint két évtizeden át lakott. A táblaalállítás költségeit az önkormányzat és a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem közösen vállalja.

BŐVÜLHET A SZÍVKLINIKA

Közel egymilliárd forintért értékesítheti az önkormányzat az államnak a Városmajor utca 70. szám alatti ingatlanát, ahol a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika

amik jelenleg zajlanak, vagy a közeljövőben valósulnak meg a kormány által támogatott Normafa-program részeként. Elmondta, hogy a hajdani Fácán vendéglő épületének átalakításával megkezdődött a Zugligeti Általános Iskola bővítése, míg a mellette álló, romos állapotú Hild-villában veszélyelhárítás zajlik.

A lebontott Hotel Olimpia helyén hamarosan park épül, ennek funkcióit a környéken élőkkel együtt határozták meg. A bontásból megmaradt nagy mennyiségű törmelékért nem szállították el eddig, mert beépítik az Eötvös út új, az egykori Olimpia szállótól a Konkoly-Thege Miklós útig, a Távcso utcával párhuzamosan vezetett szakaszának alapjába. Az

Eötvös út vége közel kétszáz méteres szakaszon az autóforgalom elől elzárt terület lesz. A síház melletti parkoló megszűnik, a parkolóhelyeket a Konkoly-Thege Miklós út legfelső, zsákutcává alakuló részén pótolják.

A fogaskerekű vonalának felújítása és a Normafa, valamint a Széll Kálmán tég történet meg-hosszabbítása szintén fontos része a környék fejlesztési koncepciójának, bár ez fővárosi projekt. Az engedélyezési és kivitelezési tervek már elkészültek, az engedélyeztetési eljárást és a szakhatósági állásfoglalások bekérését elindította a BKK Zrt.

A Normafára érkezők, köztük a meghosszabbítandó fogaskerekű utasainak fogadóközpontja az Eötvös út 48–50. szám alatt jön létre az ottani védett villa felújításával, valamint mellette egy új épület kialakításával. Az új, többfunkciós létesítmény alatt egy csapadékvízgyűjtő is helyet kap. Ez teremti meg a lehetőségét annak, hogy adalékmentes, csapadékvizből mesterségesen előállított hóval lehessen meghosszabbítani a síelésre alkalmas téli napok számát a Szaniszló-rét környékén, az oktató-sífutópályán, valamint a Kis-Norma lejtőn, a Mátyás király útig helyreállítandó hajdani pályán, ahol a természeti környezet nem károsító húzófűt áll újra üzembe. A balesetek elkerülése érdekében elkülönített szánkópályára lesz.

Tervek készültek a BKV Zrt. által üzemeltetett Zugligeti Libegő műszaki és esztétikai korszerűsítésére. Nemcsak az állomásépületek újulnának meg, hanem négy üléses, lecsatolható székes – a fordulónál lelassítható, így komfortosabb be- és kiszállást lehetővé tevő – rendszert helyeznének üzembe. A fejlesztés még nem kezdődött meg, a Libegő felső állomása előtti, önkormányzati fenntartásba kerülő terület rendezése viszont ez év őszén befejeződik.

Az egykori, rendkívül elhanyagolt Budai Sport Hotel épületét – amit a környező erdőterülettel együtt szintén az önkormányzat rendelkezésére bocsátott az állam – lebontanák, a helyén a szabadidő

sz.

A MOMkult Gesztenye Napok és a Hegyvidéki Autómentes Nap programjai

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP

MOMKULT

Szeptember 29. 10.00-15.00

A Hegyvidéki Egészségnap orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint egészségügyi szolgáltatók részvételével kínál a családok számára ingyenesen látogatható, hasznos programokat. Tanácsadással, szűrővizsgálatokkal, kiállításokkal, kóstolókkal kíván segítséget, mintát adni a hegyvidékieknek az egészségük megőrzése és betegségek megelőzése érdekében, az egészséges életmód kialakításához. *(Részletek a 8. oldalon!)*

HELYTÖRTÉNETI BUSZOS VÁROSNEZÉS

Szeptember 29. 10.00

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény az idén szeptemberben is buszos városnézésre invitálja az érdeklődőket a Gesztenye Napok keretében. A résztvevők nyitott tetős, régi Ikarus buszon a Jagelló úti parkolóból indulva ismerhetik meg a XII. kerület egy részének múltját.

Járatok indulása: 10.00, 11.00, 12.00, 13.00.

Az utazás ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amiről a jelentkezők visszajelzést kapnak e-mailben vagy telefonon. Fontos: a regisztráció csak a visszajelzést követően érvényes! Regisztráció: info@helytortenet.hu.



HALÁSZ JUDIT-KONCERT – „CSIRIBIRI”

SIRÁLY SÉTÁNY

Szeptember 30. 10.00-11.00

Halász Judit közel harminc éve éneklő magyar költők verseit a hazai könnyűzene legjobbjainak megzenésítésében a gyerekeknek, akik a művésznőt Magyarországon elsőként a Mosoly-Rend lovagjának választották. A Hegyvidéki Ősz nyitókonzertje immár tizenhat éve az elmaradhatatlan Halász Judit-koncert!

Zenészek:

Anti Tamás – akusztikus gitár, mandolin, szájharmonika, ének
Bartha Tibor – billentyűs hangszerek, hegedű, furulya, ének
Födő Sándor – basszusgitár, ének
Barna Zoltán Csibi – dob, ütőhangszerek
Móricz Mihály – elektromos és akusztikus gitár, ének

Jegyinformációk: álló, szabadtéri koncert, a belépés díjtalan, regisztráció nem szükséges. Kedvezőtlen időjárás esetén a koncertet a MOMkult színháztermében tartják meg, ahová a biztonsági előírások miatt kizárólag 660 fő helyezhető el. Az esőnapra előzetes regisztráció szükséges. Regisztrálni a MOMkult jegypéntzárában lehet. Egy személynek maximum 6 darab regisztrációs jegy adható. Az előzetesen megváltott regisztrációs jegyeket a helyszínen a koncert előtt karszalagokra cserélik, amelyekkel elfoglalhatók a helyek. Hároméves kor alatti gyermek számára nem kell külön regisztrációs jegyet váltani, amennyiben a koncert folyamán kísérője ölében ül. A MOMkult termébe kis járműveket, babakocsikat nem engednek be, azok biztonságos tárolásáról az előtérben gondoskodnak.



KIFLI ZENEKAR-KONCERT

SIRÁLY SÉTÁNY

Szeptember 30. 12.00-13.00

A kifli egy speciális formájú pékáru. Létezik édes és sós változatban, a tésztáját készíthetik tejjel, vajjal és vízzel is. Ugyanakkor a Kifli egy 2018-ban megalakult zenei formáció neve is, amelyet az Alma együttes négy korábbi tagja alapított. Ismerős hangzásvilág, megújult külső, igazi friss kifli!

A zenekar tagjai

Körmendy Dávid – ének, ütőhangszerek, gitár, beatbox
Maroevich Zsolt – brácsa, vokál, basszusgitár
Szabó Tibor – gitár, pengertős hangszerek
Székely Zoltán – fúvós hangszerek, vokál

TRIÁL BICIKLIS BEMUTATÓ

SIRÁLY SÉTÁNY

Szeptember 30. 14.50-15.30

Egy profi Triál bicikliversenyző önálló show-műsorral készül. Teljesen interaktív, 40 perces bemutató és látványos ugratások kialakított pályán.

KLASSZ.LÉPCSŐ

KARDOS-HORVÁTH JÁNOS-KONCERT

SIRÁLY SÉTÁNY, NAGYLÉPCSŐ

Szeptember 30. 15.30-16.30

Kardos-Horváth János repertoárja közel száz szerzeményből áll, így minden alkalommal képes újat nyújtani. Játsszik Kaukázus-, Hahó- és Kafkaz-dalokat is. Országosan ismert és kedvelt szerzeményei, a Teszko, a Szalai Éva és a Tartós béke vagy a Földlakó rendszeresen idézett, örökzöld dalok.

SÖNDÖRGŐ-KONCERT

SIRÁLY SÉTÁNY

Szeptember 30. 16.30-17.30

A Söndörgő tagjai több mint húsz éve zenélnek együtt. A délszláv és balkáni zenei hagyományait ápolva teremtették meg saját stílusukat, és bővítették ki tamburazenekaruk számos hangszerelemmel. Zenéjük virtuóz és lendületes. A zenekarnak eddig hat lemeze jelent meg, Tamburocket című albumuk az európai világi zenei rádiók listájának élére került. Tagjai: Eredics Áron, Eredics Benjamin, Eredics Salamon, Eredics Dávid és Buzás Attila.

Jegyinformációk: álló, szabadtéri koncert, a belépés díjtalan, regisztráció nem szükséges. Kedvezőtlen időjárás esetén a koncertet a MOMkult színháztermében tartják meg, ahová a biztonsági előírások miatt kizárólag 660 fő helyezhető el. Az esőnapra előzetes regisztráció szükséges. Regisztrálni a MOMkult jegypéntzárában lehet. Egy személynek maximum 6 darab regisztrációs jegy adható. Az előzetesen megváltott regisztrációs jegyeket a helyszínen a koncert előtt karszalagokra cserélik, amelyekkel elfoglalhatók a helyek. Hároméves kor alatti gyermek számára nem kell külön regisztrációs jegyet váltani, amennyiben a koncert folyamán kísérője ölében ül. A MOMkult termébe kis járműveket, babakocsikat nem engednek be, azok biztonságos tárolásáról az előtérben gondoskodnak.

HEGYVIDÉKI AUTÓMENTES NAP

CSÖRSZ UTCA

Szeptember 30. 10.00-18.00

A Hegyvidéki Önkormányzat – immár tizenharmadik alkalommal – ebben az évben is csatlakozik az Európai Mobilitási Hét programozathoz. A Hegyvidéki Autómentes Nap a Csörsz utca 300 méter hosszú, gépjárműforgalom elől elzárt szakaszán lesz. A rendezvény célja a környezetbarát és fenntartható városi közlekedés népszerűsítése, a magántulajdonú személygépkocsiról a környezetbarát közlekedési eszközökre történő áttérés, az autómentes közlekedés népszerűsítése. A szemléletformáló programok között hangsúlyosan szerepel a kerékpáros, a gyalogos- és az elektromos járművekkel való közlekedés előnyeinek megismertetése.



TÖBBET ÉSSZEL ÉS KERÉKPÁRRAL!

XII. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG – TEDD PRÓBÁRA A TUDÁSOD ÉS AZ ÜGYESSÉGED!

Közlekedésbiztonsági foglalkozás keretében egy kerékpáros ügyességi pályán és egy kerékpáros kvíz kitöltésével tehetjük próbára ügyességünket és tudásunkat.

MOST NEM CSAK UTAS LEHET A BUSZON!

Ha eddig csak a busz hátsó részében utaztunk álmosan, zötykölődve, most kipróbálhatjuk azt is, hogy mennyire kényelmes a buszvezető ülése.

E-MOBI NONPROFIT KFT.

Pattanjunk elektromos rollerre, e-bike-ra, monster rollerre, segwayre vagy hoverboardra! Az se süggedjen, aki kicsi a nagyok játékaihoz, hiszen számukra elektromos kisautókkal készülnek a szervezők, amiket a kijelölt pályán vezethetnek. Ameddig a kicsik játszanak, a szülők az edukációs kiállítást tekinthetik meg.

MOM SPORT ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT FELVILLANYOZI!

Termeljünk együtt energiát ügyességi játékokkal, és gyűjtsük be a MOM sportos ajándékokat!



BRINGATURMIX – TEKERJ, ÉS FRISSÜLJ FEL!

Vajon hány kilométert kell tekerni egy egészséges turmixért? Lássuk, milyen távolságra van a pohárnyi frissítő! A szervezők bicikliket csatlakoztatnak egy speciális dokkolóhoz, ami elektromos árammá alakítja a kerék forgási energiáját. Az áram a szemünk előtt hajtja meg a turmixgépet. Kitartásunk jutalma egy koktél, ami az előre kiválasztott gyümölcsökből készül el. Nyeregbe fel a hűsítő turmixért!



KEZES-LÁBAS JÁTSZÓHÁZ – „AHOL VAGY, OTT VAN AZ ENERGIA”

Újszerű élmény mindenkinek. A munkaállomáson az elektromos áramtól független eszközöket használhatunk különleges fa ékszerek készítéséhez. Innovációval ötvözött különleges játékokat próbálhatunk ki, mint például a Szelektív darut, a Szívd fel a bringámat és a Körbringat.

CARGONOMIA – MINDENT A KÖZÖSSÉGI „TEHERBICIKLIRŐL”

Ha nagy csomagokat szállítunk buszon, gyakran szembesülünk vele, mennyi erőfeszítésbe kerül annak elvitele a jármű ajtajáig. Erre a problémára a teherbringa nyújthat megoldást. Ismerjük meg a használatának lehetőségeit, és ezután háztól házig szállíthatjuk a cuccainkat környezetbarát módon, miközben egészségünk megőrzéséért is sokat teszünk!

ZENEBATYU – ÉLMÉNYPROGRAM GYEREKEKNEK

Lássunk és halljunk csodát! Mindenből lehet hangszert készíteni! Megismerkedhetsz a hangszerek fajtáival, megtanulhatsz, hogyan hozhatsz egyszerű tárgyakat úgy rezgésbe, hogy akár dallam is létrejöhessen, és a zenés kísérleteken keresztül a hangok törvényszerűségeit is játszva elsajátíthatod. Az előadás interaktív, tele rengeteg kihívással és kérdéssel, amelyekre te adhatsz választ. A foglalkozás során elkészítheted a saját ökohangszereidet.

FOGLALD VISSZA AZ ASZFALTOT – AUTÓMENTES JÁTSZÓTÉR

Az úttestet általában a gépjárművek használják, de ezen a napon te is birtokba veheted. Készíthetsz menő aszfaltrajzokat, ugróiskolázhatsz, ugrókötelezhatsz rajta. Az Életfa Játéktérrel részt vehetsz egy igazi mesében, amelynek történetét együtt alakítjátok, kipróbálhatod drámajátékaikat. PET-palackok műanyag kupakjaiból óriásképet készíthetsz. Hozz magaddal gesztenyét, és készíts belőle gesztenyefigurákat!

A Müskinn Workshop keretén belül készíted el saját egyedi pénztárcádat a MOMkult rendezvénymolnóiból!

UTASELLÁTÓ

Gasztrokinálát. Kizárólag növényi alapanyagokból készülő, jó minőségű, biológiailag lebomló, komposztálható terítékeken kapod a kiválasztott ebédet, a környezettudatosság jegyében.



ZÖLDÖVEZET TÁRSULÁS

A Zöldövezet Társulás 2009 óta szervezi a különböző rendezvények környezetbarát hulladékmenedzmentjét, amit testközelből is megtapasztalhatunk. A Hegyvidéki Autómentes Napon is gondoskodik a hulladék legnagyobb arányú szelektívén való visszagyűjtéséről. A szelektív gyűjtés látványos, működése és kommunikációja kedvezően befolyásolja a társadalom hozzáállását a környezetvédelemhez, és nem utolsósorban csökkenti a rendezvény ökológiai lábnyomát.

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

Ismerjük meg az önkormányzat környezetvédelemmel foglalkozó irodáját! A standon a gyerekek elkészíthetik saját nyomdájukat krump-liból. Készíthetnek menő kitűzőt vagy tetoválást. Alkalmom nyílik fej-törő játékokra, és begyűjthetők a Hegyvidéki Zöld Iroda ajándékai.

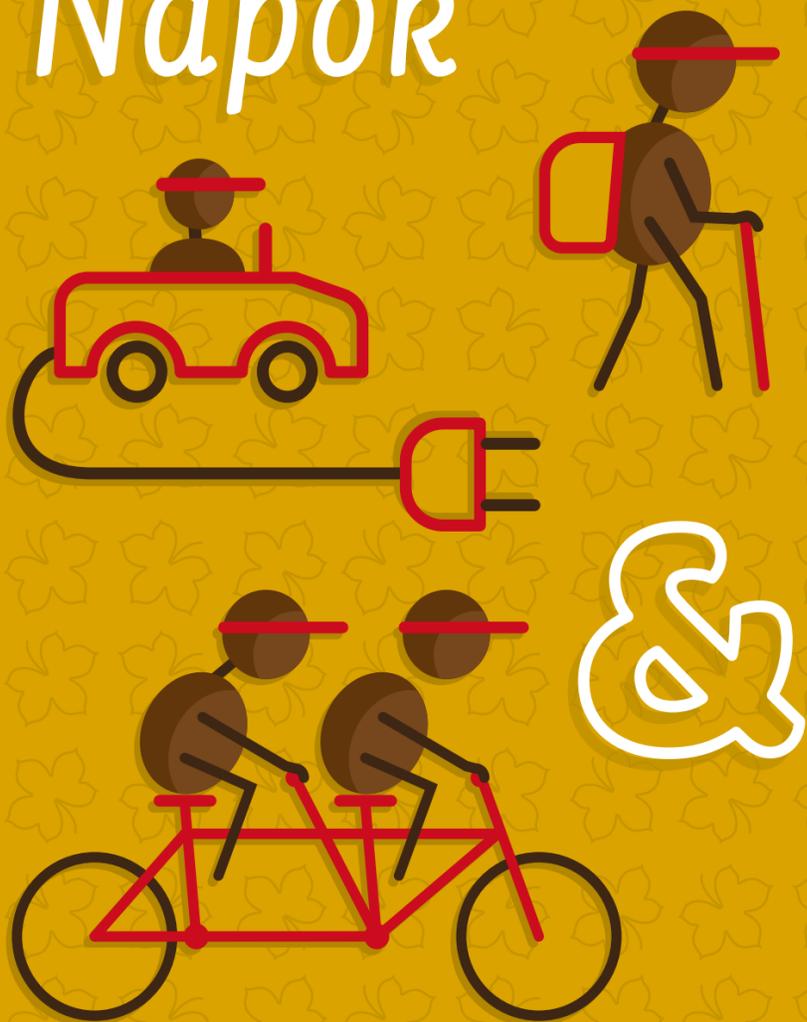
KLIMABARÁT TELEPÜLÉSEK SZÖVETSÉGE

Aki eddig még nem hallott róluk, most megismerheti a szövetség munkáját. Különleges játékokkal, kvízzel és ajándékokkal készülnek számunkra. Mennyire vagyunk felkészültek a környezetvédelmet érintő kérdésekben? Tisztában vagyunk azon erőforrásokkal és lehetőségekkel, amik mérséklék az éghajlatváltozás káros hatásait?

HEGYVIDÉK KÁRTYA INFOPONT

Érdekes minél többet megtudni a Hegyvidék Kártyáról, és kiváltani a számos kedvezményre jogosító kártyát. Egy különleges meglepetés is vár a látogatókra!

MOMkult Gesztenye Napok



Hegyvidéki Autómentes Nap



Rendezvényekre a belépés díjtalan.
A műsor- és a helyszínváltás jogát fenntartjuk.
További részletek: www.hegyvidek.hu, www.momkult.hu



GESZTENYENAP KONCERTEK
2018. szeptember 30. (vasárnap)
10:00-17:30 | Sirály sétány



HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP
2018. szeptember 29. (szombat)
10:00-15:00 | MOMkult



BRINGÁS REGGELI
2018. Szeptember 21. (Péntek)
7:00 - 9:00 | Városháza tér



HEGYVIDÉKI AUTÓMENTES NAP
2018. szeptember 30. (vasárnap)
10:00-18:00 | Csörsz utca

Új otthonba költözött a Hegyvidéki Kulturális Szalon

(Folytatás az 1. oldalról)

– Ez egy tér, polgármesteri hivattal, piaccal, sörfesztivállal, kávézóval, sétálóutcával. A mi dolgunk, hogy találkozási pontokat hozzunk létre” – szögezte le a polgármester, aki a szalon mögötti épülettel kapcsolatban egy érdekességet is elmesélt. Az tulajdonképpen olyan volt, mint egy színházi díszlet: előlről villának tűnt, hátulról azonban vaslépcsőn lehetett bejutni a négylakásos társasházba. Az önkormányzat több fórumot is tartott a tervek megismertetéséről, és az igényeket figyelembe véve sokat alakított, módosított a beruházáson.

„Mint látják, ki van téve egy tábla, amin azt írják, hogy százhat négyzetméteres lakás eladó – mutatott a szemközti ház ablakára Pokorni Zoltán. – Kíváncsiságból megnéztem az interneten, mégis mennyiért árulják. Kiderült, hogy egymillió forintot kérnek négyzet-

nyire található, az erkélye pedig a Hegyvidéki Kulturális Szalon modern épületére nyílik” – idézte a hirdetés szövegét a polgármester, aki köszönetet mondott az önkormányzat és a szalon dolgozóinak lelkiismeretes munkájukért, továbbá a környéken élő szomszédoknak is, amiért elviselték a másfél évig tartó építkezéssel járó zajokat.

„Amikor felmerült, hogy országgyűlési képviselő vagy polgármester legyek, akkor szemrebbetés nélkül eldöntöttem, hogy a Hegyvidéket választom – folytatta Pokorni Zoltán. – A parlamentben törvényeket alkotni és az ország dolgait intézni szép és nagy dolog, mégsem lehet előre tudni, hogy egy adott jogszabály milyen hatással lesz az emberek mindennapjaira. Itt, a kerületben azonban más a helyzet. Ha csinálunk valamit, és két lábbal állunk a földön, tudjuk, hogy milyen ered-

Pokorni Zoltán ezután Áder Jánossal, Tarlós Istvánnal és Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszterrel közösen a nemzetiszínű szalag átvágásával hivatalosan is átadta a Hegyvidéki Kulturális Szalon új épületét, amelyet Keczkó Pál, a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség lelkésze áldott meg.

„Nagy öröm számunkra, hogy 2018 szeptemberétől ezen a csodálatos új helyen folytathatjuk a munkánkat. Az új, négyzetes épület öt foglalkoztatójával, exkluzív tereivel, speciális balett-teremmel, közel hatszáz négyzetméteres alapterületével kiváló helyszín a hegyvidéki családok, idősök, fiatalabbak és gyerekek számára szervezett programokhoz” – mondta Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője.

BIZTONSÁGOS ÉS EMBERBARÁT

A szalon nyitóprogramjai között volt az új épület bejárása, megismerése is. Az első sétán Lenzsér Péter, az épület tervezője mesélt a kulisszatitkokról.

Egyebek közt elhangzott, hogy közel harmincezer téglát díszíti a házat, amelynek minden szeglete az igényeknek megfelelően lett kialakítva. A kerületben fontos szerepet kap a fenntarthatóság, így a Törpe utcai ingatlan is a környezettudatosságot szem előtt tartva készült el. Az épületnek közel nulla a károsanyag-kibocsátása, hiszen megújuló energiával üzemel. A tágas terek, a hatalmas üvegfalú felületek, a stílusos építészeti és arculati megoldások, valamint a modern felszereltség minden elvárást kielégítenek.

A szalon teljes mértékben akadálymentesített, a könnyebb közlekedést lift segíti. Az „okos megoldásoknak” köszönhetően a termekben szinte minden teljesen

automatizált, a szekrények ruhatárként is funkcionálnak. Az épület mintegy háromszáz vendég befogadására alkalmas. Az alsó szinten az elegáns Milió Cafe & Bistro várja a vendégeket.

„Olyan helyszínt kaptunk az önkormányzattól, ami új fejezetet nyit az életünkben. Az a közösség, ami hét évvel ezelőtt a Böszörményi úton született, itt folytatja az útját. Nagy és felülmúlhatatlan

A gyerekeket sok más mellett kézműves-foglalkozások, arcfestés, a felnőtteket koncertek, előadások várták. „Izléses, elegáns, és jó az atmoszférája. Nagyon örülök, hogy a kerületben ismét született



méterért. A képek és az adatok alatt pedig ott volt a dicséret: az ingatlan a város legszebb terére néz, a kerület legszebb játszótérére – ez a Margaréta – néhány lépés-

ménye lesz. Büszkéek lehetünk arra, hogy létrehoztuk a Hegyvidéki Kulturális Szalont, és Menyhárt Éva kezébe adtuk annak irányítását.”

„Figyelembe vettük a kéréseket, a tervezés során minden apró részletben elmélyedtünk. Fontos szempont volt a környék mondanivalója, a biztonság, valamint az is, hogy emberbarát legyen, és valóban kiszolgálja a használóit” – magyarázta Lenzsér Péter, aki a séta során sokan gratuláltak a végeredményhez.

„Felemelő érzés itt lenni, fantasztikusan szép ez a ház! Már az első pillanatban otthon éreztem magamat” – lelkesedett Nagy Katalin, aki 2012 óta tagja a Hegyvidéki Kulturális Szalon családjának.

„Öröm ez számunkra” – mondta boldogan Menyhárt Éva, aki azt is hozzátette, hogy az új épületnek köszönhetően rengeteg programmal bővíthet a Hegyvidéki Kulturális Szalon repertoárja és vele együtt a kerület kulturális élete is.

ÚJ HELY, ÚJ LEHETŐSÉGEK

Klubélet, koncertek, kiállítások, tornák, előadások – átadása óta a Hegyvidéki Kulturális Szalon az eddigénél is nagyobb érdeklődés övezi. A négy napon át tartó megnyitóünnepség programjainak kisebb tömeg gyűlt össze.

egy hely, ahol minőségi szórakozásban lehet részünk!” – méltatta a szalont a közelben lakó Varga Izabella, aki gyermekeivel együtt csatlakozott a sétához, amin több mint háromszázan vettek részt.

„Eleinte egyedül szerveztem a programokat – beszélt a kezdetekről Menyhárt Éva –, most az épület adottságainak köszönhetően az eddigénél jóval több rendezvénynek adhatunk helyet. Kiváló stáb áll mögöttem, velem együtt hét dolgozója van a szalonnak. Mindent megteszünk, hogy az emberek jól érezzék magukat.”

B. M.

„SZÁMÍT, HOGY MIT ESZEL!”

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

MI KERÜLJÖN AZ ASZTALRA?



Előadás az étkezés és a környezetvédelem kapcsolatáról, amelyben a felelős étkezés alapjairól, az élelmiszer-termelés kihívásairól és veszélyeiről beszélgetünk.

Előadó: Felelős Gasztrohős Alapítvány

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

Időpont: 2018. október 16. 18:00

INGYENES PROGRAM Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



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

www.klimabarathu
www.facebook.com/klimabarathu

Zúgj bele ZUGLIGETBE!

INGYENES TEMATIKUS SÉTA AZ UGB – VÁROSI ZÖLDÖVEZETEK PROJEKT KERETÉBEN

VAJON HONNAN KAPTA NEVÉT A SZÉP ILONA VENDÉGLŐ?

HOL FOGTÁK EL KOSSUTH LAJOST, ÉS KI VOLT ZUGLIGET LEGRANGOSABB VISSZATÉRŐ VENDÉGE?

MERRE JÁRT A LÓVASÚT?

A Hegyvidék a város legzöldebb kerülete. Sétáljon velünk, tudjon meg többet az egykori nyaralóhelyről, legyen ön is Zugliget szerelmese!

TALÁLKOZÓ
Szép Ilona vendéglő előtt
Budakeszi út 3.

IDŐPONTOK
szept. 30. 10:00
okt. 6. 10:00
okt. 14. 15:30

REGISZTRÁCIÓ
www.budastep.hu

Új épületben a TE

Tanévnyitóval egybekötött ünnepségen adták át a Testnevelési Egyetem (TE) újonnan kialakított központi épületét az Alkotás utcában. A beruházás az egyetem fejlesztésének egyik első lépése, amit továbbiak követnek a közeljövőben. Erről is beszélt a meghívott vendégeket – köztük Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármes-

magyar sport fejlődését – mondta a rektor.

Mocsai Lajos szerint Klebelsberg Kunó egykori vallás- és közoktatásügyi miniszter élhetné át azt az érzést, amit napjainkban a Testnevelési Egyetem közössége, hiszen akkor is új egyetem épült. Hozzátette: elvárás, hogy a TE a világ egyik legjobb és legmoder-



ter, Fonti Krisztina és Váci János alpolgármestereket –, valamint az egyetemi esküjüket most letevő első éves egyetemistákat köszöntő Mocsai Lajos, az egyetem rektora.

Az egyetem infrastrukturális fejlesztése több ütemben folytatódik a következő években. Modern sportpálya épül a Csörsz utcában, bővül az Alkotás utcai kampusz, és elkészül a velencei vízisporttelep. Végül a Déli pályaudvarhoz tartozó területek egy részén jönnek létre sportpályák és az oktatást szolgáló létesítmények. Összesen mintegy 40 ezer négyzetméternyi új hely áll majd a hallgatók rendelkezésére sportolásra. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy az intézmény hosszú távon szolgálhassa a

nebb testkulturális felsőoktatási intézménye legyen. Ezt segíti a tanévnyitón a Magyar Olimpiai Bizottsággal aláírt megállapodás is, ami magában foglalja az aktív élsportolók egyetemi tanulmányainak szakmai támogatását, online tananyagok biztosítását és különböző felmérések készítését a sportági szakszövetségek számára.

Szabó Tünde sportért felelős államtitkár beszédében kiemelte, hogy napjainkban a tudás számít az egyik legfontosabb tőkének, ezért a kormány elkötelezett a minőségi felsőoktatás, a sport és az egészséges életmód mellett. Ebben kap kitüntetett szerepet a TE, amely a magyar sport ügyét szolgálja.

M.

Klímavédelem tetőzöldítéssel

Nem csak esztétikai értéke van egy szép zöldtetőnek. Sokkal többet nyújt annál, hiszen szén-dioxidot és különböző mérgeanyagokat köt le, oxigént termel, párást, hűt, segíti a csapadékmegtartást, mindezzel pedig hozzájárul ahhoz, hogy könnyebben alkalmazkodni tudjunk a klímaváltozás miatt szélsőségesé váló időjárási körülményekhez. Erre hívta fel a hallgatóság figyelmét Dezsényi Péter, a Zöldtető- és Zöldfal Építők Országos Szövetségének elnöke a Klímabarát esték legutóbbi előadásában.

„A zöldtetők gyors terjedésének elsődleges oka a klímaváltozás” – jelentette ki Dezsényi Péter a Hegyvidéki Zöld Iroda és a Klímabarát Települések Szövetsége közös rendezvényén, a Klímabarát esték szeptemberi összejövetelén, a Barabás Villában. Az okleveles kertészmérnök a „Zöld a házam teteje” címmel meghirdetett előadásában arról beszélt, hogy világszerte egyre népszerűbbek a zöldtetők. Csak Németországban már több mint 100 millió négyzetméteren alkalmazzák ezt a technológiát, de Magyarországon is mintegy 3 millió négyzetméteren alakították ki növényzetrel borított tetőket, amik persze nem feltétlenül a házak tetején találhatóak – a szakma ugyanis a mélygarázsok felett létrehozott felszíni parkokat is zöldtetőként tartja nyilván.

A klímaváltozás miatt szélsőségesé váló időjárás egyik jellemző tünete, hogy hosszabbak a kánikulai időszakok, növekszik a nyári csúshőmérséklet. Dezsényi Péter elmondta, hogy a zöldtetők a jó hőszigetelő képességük miatt kiváló védelmet nyújtanak a forróság ellen, ezáltal pedig segítenek

takarékoskodni az energiával, a hűvösebb helyiségekben ugyanis sokkal kevésbé van szükség az energiafálgó légkondicionáló berendezésekre.

Szintén az éghajlatváltozással függ össze, hogy a városokra egyre hevesebb zivatarok zúdulnak. A hirtelen és nagy mennyiségben

valamint azokat a svájci és németországi, ma is álló, a 19. század végén emelt közfunkciójú épületeket, amiknek a tetején már bő egy évszázada virulnak az őshonos növények.

A legerjedtebbek az extenzív zöldtetők, amiken a beültetett növények önfenntartó módon

cserjéket, fákat is lehet ültetni. A tetőkertek állandó kertészeti gondozást igényelnek, továbbá a hazai éghajlat mellett az automata öntözőrendszer használata is elengedhetetlen.

A kertészmérnök arról is beszélt, hogy a XII. kerületben is terjednek a sok szempontból hasz-



Kovács Lajos alpolgármester köszöntötte a Klímabarát esték előadásának résztvevőit

le hulló eső okozta károk enyhítéséhez is hozzájárulnak a növényzettel borított épületek, hiszen jelentős mennyiségű csapadékot tartanak vissza – 1 négyzetméternyi zöldtető akár 100 liter vizet is meg tud fogni. A helyben maradó víz óriási érték: táplálja a tetőn lévő növényeket, amik oxigént termelnek, és segítenek megkötni a városi levegőben lévő szennyezőanyagokat.

„Több ezer éve léteznek zöldtetők, de a modern építészetben is több mint száz éve alkalmazzák ezt a technológiát” – emelte ki a Zöldtető- és Zöldfal Építők Országos Szövetségének elnöke. Példaként hozta fel az ókori feljegyzésekből ismert babiloni függőkertet, a Skandináviában és Izlandon régóta alkalmazott fűtetőket,

élnék, pontosabban minimális gondozást igényelnek – öntözésre leginkább csak a kiépítés utáni első évben van szükség, amíg megerősödik a növénytakarulás. Leggyakrabban szárazságtűrő varjúhájféléket telepítenek a szakemberek, ezek akár három hónapig is kibírnak csapadék nélkül. Magyarországon, az éghajlati viszonyok miatt, az extenzív tetőkön legalább nyolc centiméter vastag ültetőközeg alkalmazását javasolják, ezáltal a földmire négyzetméterenként 100-150 kilogramm teher nehezedhet.

A zöldtetők másik nagy, ugyancsak egyre bővülő csoportjába az intenzív kialakításúak tartoznak. Ezek általában olyan legalább 40 centiméter vastag termőréteggel borított zöld területek, ahová akár

nos zöldtetők. Ebben nagy szerepe van a Hegyvidéki Önkormányzatnak, amely már 2009 óta előírja, hogy új lapos tetők létesítése esetén, valamint lapos tetők rekonstrukciója során – ha a meglévő épület nem védett, és a szerkezet a statikai szakvélemény alapján lehetővé teszi – a tetőfelület 40 négyzetmétert meghaladó részét „zöldíteni” kell.

Az önkormányzat a saját példájával is igazolta, hogy egy sivár tetőfelületet zöldellő oázissá lehet alakítani. Tavaly készült el a polgármesteri hivatal alagsori tanácsterme felett a varjúhájfélékkel és más árnyék- és szárazságtűrő növényekkel beültetett extenzív zöldtető, ami az épület színpoltjává vált.

sz.

„Többet tehet, mint gondolná!” – a Normafa Óvodában

A MOL Multipont és a Hegyvidéki Önkormányzat „Többet tehet, mint gondolná!” programja 2014 óta működik, és ad lehetőséget a Hegyvidék Kártya-tulajdonosoknak arra, hogy az üzemanyag-vásárlásaik után jóváírt összeget egy nemes cél szolgálatába állítsák. Így készülhetett el szeptemberre a Normafa Óvodában az új kerti játszórész, amelyet másorral színesített ünnepség után vehettek birtokba a gyerekek.

Tavaly önkormányzati beruházásban készült el az előregedett sportpálya átépítése a Normafa Óvoda



Vidám évnnyitó a Téka együttesel a Normafa Ózike tagóvodában

alsó udvarán. Ezzel együtt a kivi-telezők védőburkolattal vonták be a padokat, és egy szintbe hozták a területet a csatlakozó játszórészrel. Ez utóbbi most új kialakítást ka-

pott, a gyöngykvacs borítás és a régi gumitéglák helyére modern, ütécscillapító, öntöttgumi-burkolat, valamint kiváló minőségű műfü került. Felújították a homokozót is, ennek szélein, ülőfelületein – a szintén újonnan kialakított támfal tetejéhez hasonlóan – most már biztonságos gumibevo-nat van. Mindezt a MOL Multipont és a Hegyvidéki Önkormányzat közös programja, a „Többet tehet, mint gondolná!” tette lehetővé.

A Normafa minden bizonnyal a világ legszebb fekvésű óvodája – kezdte beszédét az óvodások műsorával színesített átadónap-szerűen Pokorni Zoltán polgármester. Mint mondta, az önkormányzat a kitüntetett természeti kör-

magyar multinacionális vállalat és a hegyvidéki polgárok együttműködésével valósulhatott meg. Minden évben a Hegyvidék Kártya tulajdonosai (akiknek az üzemanyag-vásárlásai után jóváírt összeget egy nemes cél szolgálatába állítják) választhatják ki azokat az intézményeket, eseményeket, közösségi kezdeményezéseket, amik a program által támogatásban részesülnek.

Korábban a Hegyvidéki Mesevár Óvodában speciális gumitéglák felhasználásával játszóhely jöhetett létre, a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola ritmushangszereket vásárolhatott, míg a Gennaro Verolino Általános Iskola, Speciális Szakiskola és Kolégium tanulóinak a diákok kommunikációs készségét, szociális kompetenciáit fejlesztő, társadalmi integrációjukat megkönnyítő eszközöket kaptak – sorolta Pokorni Zoltán, majd bejelentette, hogy az idén még kétszer lesz szavazás. A MOL ugyanis úgy döntött, kétszer egymillió forintot egészíti ki az odaítélhető támogatást.

A cég kommunikációs igazgatója, Apáti-Tóth Kata az elhangzottakhoz annyit tett hozzá, hogy mint mindig, ezúttal is jó helyre került az adomány. „Nagyszerű az együttműködésünk az önkormányzattal, és bízunk abban, hogy ez még hosszú ideig így marad” – mondta.

Doba Csilla, a Normafa Óvoda vezetője köszönetet mondott mindazoknak, akik részt vettek a beruházás megvalósításában. Külön megemlítette a szülők közö-ségét, amely egy emberként állt az

ügy mellé. Szavazataik nélkül az óvoda pályázata nem nyerhette volna el a támogatást.

rendezvényeken egyaránt fellépő, több mint negyvenéves Téka együttes ezúttal a Normafa Óvo-

Doba Csilla. Hozzátette, hogy a mostani eseményt vidám évnnyitónak szánták, amin egyszerre ve-



A gyönyörű természeti környezethez méltóvá igyekszik tenni az önkormányzat az épületet és a kertet

A „Többet tehet, mint gondolná!” program őszi szavazása szeptember 24-én kezdődött, az eddigiekhez hasonlóan a www.hegyvidekkartya.hu/szavazas oldalon adhatják le voksaikat a Hegyvidék Kártya-tulajdonosok. A szokásoknak megfelelően ezúttal is három megvalósításra váró feladat, elképzelés közül lehet választani.

A magyar népzene eredeti hangzásvilágának továbbörökítését hivatásának tekintő, táncházakban, bálakon, lakodalmakon, koncerteken, iskolai és óvodai

da Ózike úti tagóvodájába hozta el gazdag repertoárját. A falun élő zenészmesterektől gyűjtött dallamok szóltak meg talpalávalóként, míg a gyerekek és szülei együtt táncoltak a közösségi élményt nyújtó játékokban.

„Az elmúlt években a gyermek-naphoz kapcsolódva hirdettük meg koncertjeinket, amiken a Kolompos együttes és Gryllus Vilmos is fellépett. A sűrű program miatt tavasszal elmaradt ez a népszerű családi rendezvényünk, amelyet ezúttal szeptemberre, a nevelési év kezdetére időzítettünk” – beszélt az előzményekről

hettek részt a Normafa úti székelyóvodába és az Ózike úti tagóvodába járó apróságok és családjaik.

A koncerthelyszín, azaz a tagóvoda kertje sokat változott a nyári szünet idején. Az önkormányzat beruházásainak köszönhetően a járda új, térföves burkolatot kapott, öntöttgumiból biciklipálya épült, valamint gumi- és műfü burkolattal látták el a mászóka környezetét. A vízelvezető rendszert is korszerűsítették, hogy egy eső után ne álljon meg a víz az udvaron.

M-z.

Sörfesztivál Ogrével és sárkánnyal

A Bakancslista mellől nem hiányozhatott az Ogré sem. A kürtöskalács finom, de nehéz kimondani. A sárkányt sikerült legyőzni – nem volt egyszerű. A Városháza téren harmadszor is nagy sikert aratott a Hegyvidéki Sörfesztivál, ami az idén négy napos vigasság-gá kerekedett.

„Nagyon finom ételeitek vannak, de a cukros tekercsnek van egy baja: nem tudom kimondani a nevét! Pedig imádom!” – utalt a kürtöskalácsra Mariana, akinek – hiába próbálta lassan, szótagolva – valóban beletört a nyelve az édesség kimondásába.

A finom falatok mellett a „folyékony kenyérnek” is nagy keletje volt, a legkiválóbb sörkülönlegességeket kóstolhattuk végig a

sefiguráról, hanem egy csapos bácsiról nevezték el.

„Valóra vált az álom: a Hegyvidéki Kulturális Szalonnak köszönhetően a Városháza tér igazi közösségi színtér lett. A szalon megnyitóját kíséri a sörfesztivál, a programok szépen összekapcsolódnak, jól kiegészítik egymást” – mondta Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ igazgatója.

mellett fellépett a bluesdallamok mestere, a Ripoff Raskolnikov Band, a sramlizenét játszó sváb zenekar, a Heimattöne Kapelle, valamint a Vértesacsai Német Nemzetiségi Tánccsoport is.

A műsorok mellett más izgalmas szórakozási lehetőségek is várták a kikapcsolódni vágyókat: a sportrajongók a csocsóasztalnál mérhették össze tudásukat, míg a bátor gyerekek a meselabyrinthban tehették

Éjszaka a vadasparkban

Az idén ősszel is éjszakai kalandtúrára indulhatnak a bátor vállalkozók a Budakeszi Vadasparkban. A jelentkezők péntekenként záróra után merészkedhetnek be a park területére, hogy megismerjék az állatok éjszakai életét, szokásait. Egy-egy séta átlagosan két óra hosszú, és azok vehetnek részt rajta, akik előzetesen jelentkeznek a budakeszi.vadaspark@bkvp.hu e-mail-címre küldött „Éjszakai túra” tárgyú levélben.

A túrák legfeljebb 100 fővel startolnak, és külön jegyet kell váltani, ez felnőtteknek 2200, 2–14 éves korú gyerekeknek 1100 forint. Érdemes az időjárásnak megfelelő öltözetben érkezni, és figyelembe venni a hűvös őszi estét. A szervezők mindenkinek javasolják, hogy zseblámpát/fejlámpát vigyen ma-

gét is. Így a jegyeket akár otthon, akár a bejárat környékén ingyenesen elérhető wifi segítségével – sorban állás nélkül – meg lehet vásárolni a Nemzeti Mobilfizetési Zrt.



NMFR alkalmazásán keresztül, Android vagy iOS operációs rendszerű okostelefonon. Nem szükséges kinyomtatni, csak a vásárlás igazolására szolgáló QR-kódot kell megmutatni belépéskor a Budakeszi Vadaspark pénztárosainak.

Ha pedig már kézben van az okostelefon, akkor még látogatás előtt érdemes elolvasni a park gondozóival készült interjúkat, amikből számtalan kulisszatitkot és háttér-információt megtudunk azokról az emberekről, akiket sok esetben talán észre sem veszünk. Pedig ott vannak, és szakértelmükkel,



gával a biztonságos közlekedés érdekében. Időpontok: október 5., 12., 19. és 26. 18.00–20.00 óráig. Találkozás: a park bejáratánál.

Nyáron a Budakeszi Vadaspark a mobiltelefonos alkalmazás után bevezette a mobilfizetési lehetősé-

elhivatottságukkal nemcsak az állatok gondozását, hanem a vendégek biztonságát is szavatolják, hogy a látogatásból valóban csak a felhőtlen élmények maradjanak meg emlékként.

(BI)



A sörfesztiválon minden délután megtelt a Városháza tér

„Sok helyen megfordultam már, de Budapestnek ez a része lenyűgöző. Tetszik, hogy az emberek ilyen jókedvűek, és az, hogy még az idősebbek is tudnak mulatni. Ez a környék fantasztikus!” – méltatta a Hegyvidéket Nena, aki barátaival együtt Floridából érkezett az immár harmadik alkalommal megrendezett Hegyvidéki Sörfesztiválra.

Városháza téren. „A Bakancslistát sokan viszik. Ez egy IPA-féle, ami a legspeciálisabb komlókból készült. A klasszikus Pilsnert, az Ogrét is nagyon szeretik” – mutatta meg kincseit Szabó András, a Hunyadi Lakásbisztró és Kézműves Söröző üzletvezetője, akitől azt is megtudtuk, honnan kapta nevét az Ogré sör: kiderült, hogy az italt nem a híres zöld me-

„Az első két sörfesztivál kiemelkedően sikeres volt, ezért az igényekre való tekintettel úgy döntöttünk, négy napra bővítjük a programot. Öröm látni, hogy a fiatalok és az idősebbek is jól érzik magukat” – tette hozzá Schnelzer Tünde, a MOMkult programszervezője.

A színpadon közben egymást váltották a produkciók. Sokak

lentőségéről Beke Kata, a Századok Öröksége Produkció rendezvényigazgatója.

„Ogrét iszom, a fiam pedig legyőzte a sárkányt. Fantasztikus a hangulat!” – mondta Károly, Zsombor édesapja, aki mesébe illő élményei kapcsán elárulta, hogy a következő évre szóló bakancslistáján a Hegyvidéki Sörfesztivál is szerepel.

B. M.

Erntedankfest auf dem Schwabenberg Terményünnep

A Svábhegyi Hagyományörző Egyesület és a német nemzetiségi önkormányzat a régi hagyományokat felelevenítve szeretettel várja Önt és kedves Családját a **2018. szeptember 30-án**, vasárnap tartandó **TERMÉNYÜNNEPRE**

Helyszín: Szt. László Plébániatemplom, XII. kerület Svábhegy, Diana-park



9.00 és 11.00: Szentmise és a termények megáldása

10.00-tól a templom előtti téren: Hagyományörző táncbemutató Kézműves foglalkozás – játékok, díszek készítése terményekből

12.00-tól: Szüreti felvonulás és mulatság sváb fűvös zenekarral (Schwouischi Buam, Környe), szőlőprézelés, must- és borkóstolás, kenyérdagasztás, frissen sült kenyér és helyben sült kemencés sváb kenyérlepény, sváb sültkolbász és csülök, bábelőadás (Ladafia Bábegyüttes: „Együgyű Mihók”), néptáncbemutató (Jókai Mór általános iskola nemzetiségi tánccsoportja, Vértesacsai Német Nemzetiségi Táncegyüttes), állatsimogató kicsiknek és nagyobbaknak



2018. szeptember 29-én, 10-15 óráig
a Hegyvidéki Ősz keretében EGÉSZSÉGNAP
a XII. kerületi MOM Kulturális Központban
(1124 Budapest, Csörsz utca 16.)



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

Felnőtteket érintő szűrések:

- Szemészet (felnőtt és gyermek)
- Alsóvértégi érvizsgálat
- EKG, kardiológiai vizsgálat
- Emlőszűrés és tanácsadás
- Anyajegyszűrés
- Fül-orr-gégészeti, hallásvizsgálat
- Allergiavizsgálat
- Helicobacter-szűrés
- Vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés
- Urológiai szaktanácsadás – PSA szűrés
- Légzésfunkció-vizsgálat
- Dohányzásleszoktatást segítő konzultáció
- Csontsűrűségmérés

Budai Egészségközpont szervezésében – fókuszban a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés.

Ingyenes szűrővizsgálatok: A bőr felületén történő allergia vizsgálat allergológus vezetésével (Prick-teszt); melanóma szűrés; látásélesség vizsgálat; légzésfunkció vizsgálat (spirometria). Információs és ügyfélszolgálati asztalainknál munkatársaink készséggel nyújtanak felvilágosítást intézményünkéről és szolgáltatásainkról!

Gyermekgyógyászati szűrések:

- Számítógépes járásanalízis
- Mozgáskoordinációs és egyensúlyvizsgálat
- Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása
- Alapfokú csecsemő- és gyermek-újjraélesztés bemutató
- Gyermekkori szorongás, étkezési zavarok, óvodai, iskolai szocializációs problémák
- Korszerű csecsemőápolás, dietetikai tanácsadás
- Gyermekoleszterin-, vércukor-, HgbA1c mérés
- Asszisztált kutyaterápia bemutató

Egészségnevelési programok:

Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvérvnyomás-mérés, babamasszázs bemutató

Támogatók:

Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházai
Budai Egészségközpont
Budapesti Szent Ferenc Kórház Országos
Korányi Pulmonológiai Intézet



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

Komposztálókeretek térítésmentesen

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!
A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöld felület, kert övezi, amelyek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyag hulladékok körében a szelektív gyűjtés egyre inkább terjed, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezték e környezetkímélő módszer mellett, és vállalkoztak, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják.

Önkormányzatunk az idén is lehetőséget biztosít komposztálókeretek térítésmentes átvételére, a készlet erejéig.

A komposztálóeszközök igénylése ingyenes, azonban előzetes jelentkezéshez kötött, ennek hiányában nincs lehetőség a komposztálókeretek átvételére. Az eszközök igénylésének további feltétele a **bejelentett kerületi lakcím**. A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.

Amennyiben a fent említett lehetőség felkelte az érdeklődését, a

www.komposztmester.hu honlapon, valamint személyesen a Hegyvidéki Zöld Irodában (Kiss János altábornagy utca 43–45., földszinti iroda) várjuk jelentkezését **2018. október 12. (péntek) 12.00 óráig**.

Az eszközöket a jelentkezés sorrendjében a készlet erejéig tudjuk biztosítani.

A komposztálóeszközök átvételének feltétele egy kb. 60 perces, komposztálással kapcsolatos oktatáson való részvétel.



Az oktatások időpontja és helyszíne:

2018. október 17-én (szerdán) 16.30 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon nagyterme (1124 Budapest, Törpe utca 2.),

2018. október 18-án (csütörtökön) 16.30 óra és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon nagyterme (1124 Budapest, Törpe utca 2.).

Az eszközök az oktatást követően a helyszínen is átvehetők, vagy igény esetén házhoz szállításukra is lehetőséget biztosítunk. Az átvétel módja a jelentkezés során adható meg.

Az akcióval kapcsolatban további információk a www.komposztmester.hu honlapon és a 06/30-544-8778 telefonszámon kaphatók.

Édesburgonya a Hegyvidéken

Mindenekelőtt fontos megjegyezni, hogy ez itt továbbra is a „zöld” rovat, bár a mai téma akár a gasztrooldalon is helyet kaphatott volna. De hogy kerül a csizma az asztalra, azaz az édesburgonya a kertbarátoknak szóló cikkbe?

Az édesburgonya minden kétséget kizáróan reneszánszát éli. Egy-két évtizeddel ezelőtt csak az általános iskolák Afrika gazdaságával foglalkozó földrajzórán hangzott el sok furcsa csengésű kifejezés (jamsz, manióka, kasszava stb.) között a batáta szó. Akkor még nem lehetett sejteni, hogy a feketék millióinak napi ételét biztosító – és a mi burgonyánknál nagyobb mennyiségben termesztett – gumó nemsokára Európa legfelkapottabb élelmiszerkereset alapanyaga lesz. Mint ahogyan azt sem feltételezte senki, hogy a nagyruházakban a közönséges krumpli kilóárának duplájáért bárki megvásárolhatja a halomban álló, vöröses különlegességet.

A növényt ma már itthon többnyire nem nevezik batátának, kapott helyet egy közérthető nevet: édesburgonya. Ebben tulajdonképpen minden benne is van, amit tudni érdemes róla – édes, és (a krumplihoz hasonlóan) elsősorban köretek készítésére szokás felhasználni.

Addig tehát elég könnyű eljutni, hogy megvásároljuk, és a konyhában sültve-főzve-grillelve kipróbáljuk a szokatlan gumókat. Ha sikerül ízetes köretté, vagy ropogtatnivalóvá alakítani, akkor viszont

megfogalmazódhat a gondolat, hogy milyen jó lenne a kertben termelni az édesburgonyát.

Senkit ne retentsen el a tény, hogy jellemzően krumplit sem termesztünk magunknak, illetve a batáta, trópusi(bb) származása miatt, valószínűleg több fejtörést és kertbaráthomlok-ráncolást okoz, már csak újszerűségénél fogva is. A jó hír, hogy – a gyomként terjedő hajnalka rokonaként – nevelése leginkább bátorságot igényel.

Aki pedig belevág, biztos reménykedhet a sikerben. Ha ugyanis az elültetett édesburgonyák nem növesztenek pocakos gumókat, akkor is kihajtanak, és a kúszó szárazon fejlődő, szív alakú levelek már önmagukban is felhasználhatók. Sa-



Kifejezetten értékes tápanyag

lata készülhet belőlük, és tökéletes kárpótlást nyújtanak, ha netán a gumótermés kisebb csalódást okoz a kezdeti időkben.

A gumók ültetését említettem, és ebből már sejthetjük, hogy a növény szaporítása nem okoz nehéz-

séget. Nem kell édesburgonyamagok után kutatni a kertészetekben, csak néhány gumóra van szükség, amit el kell ásni tápanyagban gaz-

A melegigényes palántákat tavasszal, május közepén lehet kiültetni a szabad földbe. Keressünk nekik napsütötte helyet, és gon-



A növény szaporítása nem okoz nehézséget, csak néhány gumóra van szükség

dag, porhanyós és jó vízelvezető képességű földbe. A Hegyvidék talaja alapvetően nem ilyen, ezért érdemes homokkal, komposzttal lazítani az összetömörödére hajlamos kerti földet. A gumókban anynyi tartalék tápanyag van, hogy még hosszú szállítás után is bármikor képesek szárba szökkenni, hajtatást nevelni. Ez a hobbikertészek szerencséje.

Vannak, akik egy kicsit munkásabb, de sikeres módszert javasolnak. A gumókat félbe- vagy vastag szeletekre vágva állítsuk vízzel teli edénybe. A gyorsan kihajtó csírákat vágjuk le úgy 20-25 centiméter hosszban, és gyökerezessük meg, zölddugványok módjára, tőzeges talajban. Az így nyert palántanövényeket neveljük tovább egészen a kiültetésig, ami lehet akár a következő év tavasza is. Ennek a módszernek elvitatlan gazdasági előnye, hogy egyetlen gumóból akár több tucatnyi palánta is előállítható.

doljunk a jelentős növekedésre, hagyjunk akár félméteres távolságot is a tövek között. Ellenálló növény, így most már csak a gyomokat kell megfékezni. Persze, nem szabad megfeledkezni az öntözésről, különösen a nyári forróságban.

Ha mindent gondosan elvégeztünk, és kis szerencsénk is volt, akkor ősszel, a fagyok előtt a boltinál talán kisebb, de saját gumókat szedhetünk fel. Bőséges termés esetén a kiásott gumókat mosás nélkül, földesen tegyük száraz, hűvös helyre, ahol hosszabb ideig károsodás nélkül tárolhatók.

Miközben büszkeséggel eltöltve kínáljuk vendégeinknek az egzotikus csemegét, gondoljunk arra, hogy az édesburgonya kifejezetten értékes tápanyag, sok karotint, ásványi anyagot és vitamint tartalmaz. Ráadásul, édes íze dacára, cukorbeteg számára kifejezetten előnyös a fogyasztása.

(Barta)

Lakossági ágaprítási program

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

November 23-ig 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 engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

A jelentkezés módja:

- online a www.komposztmester.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),

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,

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

További információk:

www.komposztmester.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 kihasználásával tudja biztosítani.

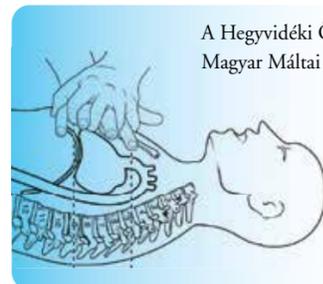


ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL
AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK
PROGRAM RÉSZÉKÉNT



Magyarországon évente több mint huszonezer – naponta körülbelül hetven – ember hal meg hirtelen szívhalál következtében. Az első percekben még visszafordítható az állapot, ezért fontos az újraélesztés mielőbbi elkezdése. A hirtelen halál tünete az eszmélet elvesztése, a pulzus, illetve a légzés azonnali leállása. A túlélés érdekében a szívet működtető elektromos hálózat rendellenes működését kell helyreállítani egy elektromos sokkot előidéző készülék, a defibrillátor segítségével.

A XII. kerületben nyolc „ÉLETMENTŐ PONT” került kialakításra: beltéri Életmentő Pont a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban, a MoM Sportban, a Városmajor utcai uszodában, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, a Budai Középiskolában, a BM Nemzetközi Oktatási Központban, valamint kültéri Életmentő Pont a Királyhágó téren és mobil Életmentő Pont a 24 órás szolgálatot teljesítő Hegyvidéki Rendészet autójában. Így a nyolc „ÉLETMENTŐ PONT”-on található defibrillátorok hirtelen keringésleállás esetén életet menthetnek. A gyors beavatkozás ilyen helyzetekben különösen fontos: minden segítség nélkül eltelt perccel 10%-kal csökken az életesély.



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület közreműködésével
2018. október 18-án 15.00-kor,
2018. november 22-én 15.00-kor
és
2018. december 6-án 15.00-kor
laikusok részére újraélesztés oktatása és elsajátítása tanfolyam indul, amelyre önkéntes alapon várjuk a jelentkezőket az aktuális oktatást megelőző két hétben.

Az Egészséges Hegyvidék alprogramjának célja, hogy minél több civil ember ismerje meg a hirtelen halállal járó tüneteket, és a mindennapokban bátran merje használni a defibrillátor készüléket, segítve a bajbajutott embertársaikon.



A tanfolyamok állandó helyszíne:

Hegyvidéki Kulturális Szalon, 1126 Budapest, Törpe utca 2.,
A megadott időpontokra jelentkezni a (06-1)224-5987-es telefonszámon (hétfőn: 12-17 óráig, kedden, szerdán, csütörtökön, pénteken: 8-tól 13 óráig) vagy a esze.dora@hegyvidek.hu e-mail címen lehet.

A KEZED ÉLETET MENTHET!

mOmKult

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kleb Attila kiállítása október 1-31-ig. A nagyvilágban utazni, új tájakat felfedezni, új embereket és más kultúrákat megismerni az egyik legjobb dolog, amit kaphatunk az élettől, ami történhet velünk. Kleb Attila fotósnak 2018 februárjában sikerült eljutnia a bakancslistáján lévő egyik helyre, Ecuadorba, azon belül a Galápagos-szigetekre is. Most látható képeivel a szigetvilág egy kevésbé ismert arcát mutatja meg. A belépés díjtalan.

Szécsi Pál-émlékkoncert Mujahid Zoltán előadásában október 3-án 19.00. Egy titokzatos legenda és néhány csodálatos dal... Mujahid Zoltán 24 tagú zenekar kíséretében minden idők egyik legsikeresebb magyar férfi énekesének emlékét idézi fel. Az est sztárvendége: Tóth Vera, aki egy különleges Cserháti Zsuzsa-blokkal lép színpadra. Jegyár: 5900, 4900, 3900 Ft. Jegyek kaphatók a www.jegymester.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

Chameleon Jazz Band feat. Lilienn október 3-án 19.30. A Chameleon Jazz Band őszi nagykoncertjének vendége a számos műfajban otthonosan mozgó, fantasztikus hangú fiatal tehetség, Rabie Lili, azaz művésznevén Lilienn. A nézőtér két szektorra oszlik! Az A szektor közvetlenül a színpad előtt, a B szektor kissé hátrébb helyezkedik el. Jegyek mindkét szektorba csak korlátozott számban és a kontingens erejéig vásárolhatók! Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a www.jegymester.hu oldalon, az Interticket hálózatában, valamint a MOMkult jegypénztárban.

Marionaud Nökömment október 4-én 19.00. A Nökömment egy rendhagyó talkshow-sorozat hazai sztárok

részvételével, amely túlmutat a hagyományos női témákon. Szereplők: Ábel Anita, Gryllus Dorka, Hernádi Judit, Kiss Orsolya, Liptai Claudia, Ernyey Béla, Schiffer Miklós. Jegyár: 5990 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Jazzy Fesztivál 2018. Al McKay's Earth, Wind And Fire Experience október 5-én 19.00. A 90.9 Jazzy Rádió ismét elhozza a jazz és funk sztárjait. Al McKay és az Earth Wind and Fire Experience eljuttatják olyan legendás slágereiket is, mint a September, a Boogie Wonderland vagy a Fantasy. Előttük a Sárk Péter Trió és két szölistája, Szőke Nikolett és Luiza Zan lép fel. Jegyár: ülő – 24990, 18990 Ft; álló – 14990 Ft.

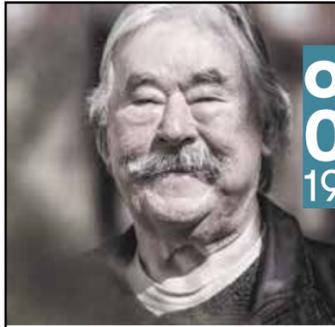
Brian Culbertson október 6-án 19.00. Brian Culbertson Amerika egyik legnépszerűbb és legfunkybb jazz-zongoristája. Előzenekar: Barabás Lőrinc és kvartette, amely különleges jazzhangulatot varázsol a színpadra. Jegyár: ülő – 19990, 13990 Ft; álló – 11990 Ft.

Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Bérletárak: ülő – 38200, 28000 Ft; álló – 22900 Ft. Bérletvásárlás: <http://momkult.jegy.hu/seasonticket>.

A Hangok felvonulnak – a Csicseri és Borsó zenekar koncertje október 7-én 10.30. Vidám ismeretterjesztő gyerekkoncert habkönnyű zenei finomságokkal, különleges instrumentumokra hangszerelve, játékos hangszerszerzőkkel kiegészülve. Melyik hangszer alkalmas a medve, a ló, a béka vagy a vidra hangjának utánzására? Kiderül a Csicseri és Borsó előadásából. Gyerekjegy: 500 Ft. Kísérőknek: 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Magyar TáncRapszódia október 8-án 20.00 (Varidance). A Magyar TáncRapszódia című előadás a magyar néptánc tradícióból kiindulva,



okt
09^{ke}
19:00

ZÁVORY ANDREA CSAK ELMONDANI ADJ ERŐT

CSUKÁS ISTVÁN VERSEI

Csukás István legszebb felnőtt versei Závory Andrea előadásában (16 éven felülieknek)

Jegyár | 1900 Ft (Hegyvidék Kártyával 500 Ft)
Jegyek kaphatók a lovasut.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban



LÓVASÚT
KULTURÁLIS
ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

1121 Budapest, Zugligeri út 64.
facebook.com/lovasut
instagram.com/lovasut
lovasut.hu

azt mai zenei irányzatokkal (InFusion Trio és Jammal) és tánctechnikákkal ötvözve hoz létre sajátos és egyedi táncelőadást. Egymást váltó, hol dinamikus, hol lírai, humoros képekben tűnik fel a Kárpát-medence táncainak kavargó sokszínűsége, a nem megszokott módon: a lánytáncok lágy-sága, páros táncaink romantikája, a férfítáncok virtuozitása találkozik a hiphop lazaságával... Kaszák villannak, libben a szoknya... Bajusz megpördörve, fent a baseballsapka... Cizmák bokáznak Brahms és a rap ritmumokra hangszerelve, játékos hangszerszerzőkkel kiegészülve. Melyik hangszer alkalmas a medve, a ló, a béka vagy a vidra hangjának utánzására? Kiderül a Csicseri és Borsó előadásából. Gyerekjegy: 500 Ft. Kísérőknek: 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Eucharisztikus kongresszus október 14-én. 15.00 Imperfectum együttes és Óberfrank Pál, a Veszprémi Színház igazgatójának áhítata. 16.15 Szünet. 16.30-18.00 Kerekasztal-beszélgetés a 2020-as Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus előkészületeiről. Résztvevők: Orosz Atanáz görögkatolikus püspök, Berán Ferenc plébános, Fábry Kornél, a Nemzetközi

Eucharisztikus Kongresszus előkészítő titkára. Moderátor: Göbel Ágoston. A belépés díjtalan.

Szakcsi Jr. 50. The Sound Of Jazz október 15-én 19.00. Magyarország jazz-zongorista nagyhatalom, az élbolyba tartozni komoly minőség. Ifj. Szakcsi Lakatos Béla besorolását ebbe a „billentyűs-elitkommandóba” nem a nevének köszönheti, hiszen nem is nagynevű édesapja útját járja, hanem a sajátját. A kiváló modern zongorista bizonyítja, mennyi újítási lehetőség rejlik a műfaj legnevesebb hagyományában. Ötletes, szípkorkázó, improvizatív játéka átsüt a műfaj történetének beható ismerete. Jegyárak: 2900, 2500, 1800 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Lyukasóra klub – interaktív irodalmi est október 16-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Vidám és

bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diákoknak, nyugdíjasoknak). Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

„Börtönéből szabadult sas lelkem...” – a Párhuzamos műfajok előadás-sorozat következő alkalma október 18-án 18.00. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmúzeológusa. A táj és a természet. Hangulatok és nemzeti emlékek. A költő és a festő. Párhuzamos előadások a magyar és egyetemes művészet nagy témaköréit tekintik át a klasszikus irodalmi és képzőművészeti műfajokon keresztül. Szó lesz történelemről, szerelemről, ellentétekről, szegényekről és gazdagokról, a természet változó jelentéseiről és természetesen a művész önmagáról alkotott képerly is. Naplók, eposzok, önarcképek, csendéletek, himnuszok

és még sok minden más. Középpontban pedig a nagybetűs Művészet. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Nyugdíjasklub október 19-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

Zurgó október 19-én 19.00. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok, dalok az idén 22 éves Zurgó együttes moldvai csángó magyar táncházában. 20.00 Táncok Gyurka Fábriánál. 21.00 Táncok. 22.00 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20 Nagy Bercel mesél. 22.30 Táncok. Jegyár: 500 Ft, 300 Ft (diákoknak). Jegyek kaphatók a táncház előtt.

Kellemes húsvéti ünnepek! – a Játékszín és a TG Production bemutatja október 19-én és 20-án 19.00. Szereplők: Stéphane – Szabó Győző, Sophie – Bata Éva, Julie – Grisnik Petra, Walter – Kerekes József, Madame Walter – Ábel Anita, Frederic – Baronits Gábor. Dramaturg: Búss Gábor Olivér. Rendező: Kapitány Iván. Jegyár: 4900, 3900, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a jatekszin.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

Nosztalgia társastánc október 21-én 16.00. Tánc nosztalgikus dalokkal. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: össztánc. A belépés díjtalan.

Solaris: Nostradamus – koncert október 21-én 19.00. Folytatódik a Solaris együttes 2013-ban indított életműsorozata. Pont húsz évvel ezelőtt, 1998-ban kezdett el dolgozni a csapat egy nagy ívű, azóta már kultikussá váló és nagy nemzetközi sikert elérő konceptalbumon, a Nostradamus – Proféciák Könyvében. A lemez élő bemutatója a mexikói Monterreyben volt, most pedig, a húszéves jubileum tiszteletére, a zenekar sok-sok közreműködővel, az eredeti hangszerelésben állítja színpadra a monstre zeneanyagot. Jegyár: 6900, 8900, 10900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu

benoit produkció

LÓVASÚT

VISSZA A FELADÓNAK!

NEM TÚLZOTTAN – IRODALMI EST

LÓVASÚT // 2018. október 28. (v) 19:00
1121 Budapest, Zugligeri út 64.
A Szegedi Nemzeti Színház művészeinek előadása Charles Bukowski első regénye alapján, 18 éven felülieknek. lovasut.hu // lovasut.jegy.hu

MOMSPORT

5 csillagos uszoda és rendezvényközpont
#SOSEMVOLTUNKUNALMASAK
www.momsport.hu

RENDEZVÉNYEK
KONCERTEK, KONFERENCIÁK, KIÁLLÍTÁSOK, GÁLAVACSOROK, CÉGES RENDEZVÉNYEK, CSALÁDI NAPOK, SPORTESEMÉNYEK HELYSZÍNE (TŐBB ÉZER FŐIG)

SPORTFOGLALKOZÁSOK
USZÁS, BABASZÁS, VERSENYUSZÁS, SZINKRONUSZÁS, VÍZLABDA, AQUAFITNESS, KÉZLABDA, FLOORBALL, ÖTTUSA, TRIATLON, FITKID, SÚDI IRINGÓ TÁNCSTÚDIO, BODY BALLET, TORNÁ IDŐSENEK, PRO SNI TRAINING, SENIOR ÖRÖMTÁNC, FITNESS, CROSS TRAINING, SZEMÉLYI EDZÉS

USZÁSOKTATÁS
GYERMEKUSZÁS, MOSOLYVOSZÁS, SZAKÉPZETT OKTATÓK, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, GYERKJÁTÉK, MAGANUSZÁS FELHŐTTEKNEK IS

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

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMÉLETT
UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT VÍZ ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓR HASZNÁLAT

SZOLGÁLTATÁSOK
USZODA WELLNESS HASZNÁLATAL F&M FITNESS AND MORE, FAJDAALOM AMBULANCIA, SPORTKONTROLL, SPORTSTYLE HU – UNDER ARMOUR, PURITY – BEAUTY SHOP AND TREATMENTS, CSERRES TEJFŊS ÉS HÍSCSOK, BEAUTY AND CO, MOM SPORT BUFE, MOM BEACH FOCI VÉ SZÜRŊKÖLŐKLIUB, JÁTSZÓTÉR, STREETCOURT, PARKOLÓ

oldalán, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

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

Beszélgő Babakezek – Pillants bele babád gondolataiba! Ingyenes bemutató a babajelbeszédéről és a Beszélgő Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

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

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

Balet-tanfolyamok gyerekeknek hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 17.30. Korosztályank megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040, http://www.tucsokzene.hu, tucsoktanc@gmail.com. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

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

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, emellett a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 11.00, Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapos-tól 4 évesig. Telefon: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040, http://www.tucsokzene.hu, tucsoktanc@gmail.com. Facebook oldal: Tücsök-zene.

Modern tánc hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson a résztvevők az esztétikus testképzés mozgás-

2018/10/16 (K) 14:00 PÓDIUM SZÍNHÁZ ÓZ, A NAGY VARÁZSLÓ	2018/11/06 (K) 14:00 BÓBITA BABSZÍNHÁZ ÁRGYELUS KIRÁLYFI ÉS TÜNDERSZEP ILONA	2018/12/05 (SZE) 14:00 ARANYSZAMAR BABSZÍNHÁZ RÉGI KARÁCSONY
--	---	---

MOMKULT GYEREKSZÍNHÁZ - BÉRET KISISKOLÁSOKNAK
Csoportos bérletvásárlás előzetes regisztráció alapján: monikomarko@momkult.hu
A bérlet ára 3.500 Ft / 3 előadás, bérletlen kívül 1.400 Ft / előadás.
Helyfoglalás érkezési sorrendben!
További információ: www.momkult.hu

2018/10/02 (K) 10:00 ARANYSZAMAR BABSZÍNHÁZ A HOLDKIRÁLY PALOTÁJA	2018/11/05 (H) 10:00 BÁBESZEM JÁNYÓ GYEREKSZÍNHÁZ A HOLLÓ ÉS A RÓKA	2018/12/05 (SZE) 10:00 PÓDIUM SZÍNHÁZ PANKA ÉS A MIKULÁS
--	--	---

MOMKULT GYEREKSZÍNHÁZ - BÉRET ÓVODÁSOKNAK
Csoportos bérletvásárlás előzetes regisztráció alapján: monikomarko@momkult.hu
A bérlet ára 3.500 Ft / 3 előadás, bérletlen kívül 1.400 Ft / előadás.
Helyfoglalás érkezési sorrendben!
További információ: www.momkult.hu

anyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánc technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

Gyermektáncterápia (Tündértánc). Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak (5 éves kortól): kedden 16.00-16.45. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00-18.00. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstoltató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez

és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Információ és jelentkezés: Cseri Ági, 06/70-564-1911; Vetier Panni, panniv@gmail.com. Kezdes: október 9.

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

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

Légrádi Gergely Nélkül című könyvének bemutatója október 3-án 18.00. Az íróval Oláh Andrea beszélget. A könyvbemutató végén az író dedikál. A belépés díjtalan.

Fejes-Tóth Gábor: Cogli Instrumenti – kiállítás október 2-14-ig. Fejes-Tóth Gábor életében a festés

mellett a zene is mindig jelen volt. Sok műve hangszeres zsánerkép, zenésportré. A zene világnapja alkalmából ezeket hozza el, amelyek más-más módon, formában, stílusban, de mind a zenélés, a hangszerjáték köré csoportosulnak. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Pop, csajok satöbbi – filmvetítés október 11-én 19.00. A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott! A belépés díjtalan.

Klímabarát esték. Október 16. 18.00 Előadás az étkezés és a környezetvédelem kapcsolatáról, a felelős étkezés alapjairól, az élelmiszer-termelés kihívásairól és veszélyeiről. Az előadás-sorozat tizedik előadója: Felelős Gasztrohős Alapítvány. A belépés díjtalan. (Részletek a 6. oldalon.)

Gáspár Annamari: Lightness Of Being – kiállítás október 17.-november 18-ig. Gáspár Annamária munkáira nagy hatással vannak a popkultúra, az amerikai és európai fotorealizmus, valamint a japán vizuális hagyományok. Most bemutatott munkáin az üres terek és a részletgazdag figurális aszimmetrikus felépítése teremtenek harmóniát. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

GetCloser Acoustic: Tolcsvay László október 18-án 20.00. A havi GetCloser Acoustic produkció célja a magyar könnyűzenei élet új irányból való megközelítése, egy olyan különleges koncertélmény megteremtése, melynek során a közönség közelebből is megismerkedhet kedvenc előadóival, dalaival. Jegyek kizárólag online kaphatók, a getcloserconcerts.jegy.hu oldalon. Jegyár: 6000 Ft.

Festőiskola hétfőn 17.00. Nagy mesterek műveinek másolása során – főleg az impresszionizmus korából – a résztvevők megtanulhatnak színelen rajzolni 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 1,5-3 éveseknek szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömet. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.



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

Retro – a XXII. Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep kiállítása. A Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen az idén a „retro”, a múltba való visszatérés volt a megadott témakör, az erre reflektáló festmények és grafikák láthatók a tárlaton. A művészek közül sokan a határon túli magyarok tevékenységéről, a Vajdaságból, Erdélyből, Kárpátaljáról, a Felvidékről és a Muravidékről utaztak a Hegyvidékre, de Svájcól és Kazahsztánból is érkeztek művészek. A kiállítás megtekinthető: október 4-ig. (Részletek a 13. oldalon.)

Avantgárd szintézis – Litkey György (1907-1975) festőművész kiállításának megnyitóját október 9-én 18.00. A kiállítás a festőművész hatvanas évektől kezdődő festői korszakát mutatja be, amely – főként belgiumi utazásainak köszönhetően – szintézise a 20. századi festészet tanulságainak, formái, kifejezésbeli sokszínűsége. (Folytatás a 14. oldalon.)

AZ IDEJÉBEN FELISMERT MELLDAGANAT GYÓGYÍTHATÓ! A LEHETŐSÉG ADOTT! ÉLJEN VELE!



BUDAPEST FŐVÁROS
KORMÁNYHIVATALA

**A SZŰRŐVIZSGÁLAT
DÍJMENTESEN
IGÉNYBE VEHETŐ!**

**A vizsgálat helye és ideje:
Szent János Kórház
1125 Bp., Diós árok 1.
Telefon: +36 (1) 458-4509.**

2018. október–december

A XII. kerületben lakó, 45–65 év közötti asszonyok, akiknek utolsó mammoográfiai vizsgálata óta eltelt 2 év, névre szóló meghívót kapnak mammoográfiai szűrővizsgálatra.

KÉRJÜK, TEGYEN ELEGET MEGHÍVÁSUNKNAK, VEGYEN RÉSZT ÖN IS A MAMMOGRÁFIÁS SZŰRŐVIZSGÁLATON!

BUDAPEST FŐVÁROS KORMÁNYHIVATALA NÉPEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY // TEL.: +36 (1) 465-3823.

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 Sínáz 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.

Országszerte világhírű

A Magyar Fotográfia Napja alkalmából az idén 80. születésnapját ünneplő Féner Tamás fotóművész, egyetemi előadó munkáit ismerhették meg az érdeklődők a Hegyvidék Galériában. A Kossuth-díjas művész Fábrián László író beszélgetett.

Féner Tamás, a fotózurnalisztika egyik élő magyar klasszikusa az 1970-es évektől főként szociografikus sorozataival tűnt fel, legyen szó akár a csepeli acélművek, vagy az óbudai gázgyár hétköznapjairól. Feltáró, analízis képei hozták meg számára az ismertséget. Kamerájával feldolgozta egy cigánytelep, majd egy bányászbrigád életét is.

„Vigyázni kell, hogy az ember ne menjen egy határon túl, amikor szegény embereket fotóz. Nem szabad visszaélni a kiszolgáltatottságukkal!” – mondta Féner Tamás a szociotráfikus egyik fontos etikai alapszabályáról a Hegyvidék Galériában zajló beszélgetésen, amit Fábrián László író vezetett.

A sajtófotósként induló fotóművész egyszerre volt otthon a kohómunkások életében és a szín-

házi világ bemutatásában. Az évek során felhalmozódó képsorozataiból albumok is készültek, például: Hétköznap (1979), ...és beszéld el fiadnak (1984), Más|kép|más (1998), Arcmás (2003). Egyike

tagja, majd főtítkára lett. A Fotóművészet című folyóirat főszerkesztője volt húsz éven át, ez idő alatt jelentős szemléleti változást vitt a magyar fotográfia elméleti megítélésébe. Úgy emlegetik őt,

Velencei-tó téli, fekete-fehér világát, vagy a hajdani Német Demokratikus Köztársaságban készített utcaképek rideg valóságát bemutató alkotásai.

Későbbi színes fotóiban sokat foglalkozott a színek elméletével, kereste azt a színvilágot, ami alkotáshoz, mondandójához, az általa használt technikához leginkább illik. Egyik jelentős képciklusában a magyarországi zsidók életét örökölte meg.

„Mindig el akarták nekem magyarázni, hogyan kell fényképezni. Közel hatvan évig fotóztam, negyven évig képszerkesztőként is dolgoztam – mesélte. – Sosem tartottam magamat művésznek, én csak gondolatokat akartam közölni a képeim által. Díjakat nyertem, egyetemen tanítottam. Azt szoktam mondani, hogy nekem bőven elég, ha csak országszerte vagyok világhírű.”

V. K.



Féner Tamás fotóművész Fábrián László író beszélgetett

három fényképész Kossuth-díjasunknak.

Pályája során huszonöt nagyívű fotósorozatot készített. Már fiatalon bekapcsolódott a fotószerzők működésébe: a MÜOSZ Fotóriporter Szakosztályának vezetőségi tagja, a Magyar Fotóművészek Szövetségének

mint „a huszadik századi fotótörténet megkerülhetetlen alkotóját”.

Féner Tamás sok egyéb mellett aktsorozattal is próbálkozott, de a városképek is érdekelték. „A város egy külön entitás az emberek nélkül” – vallja. Kiemelkednek a számára „kedélyes helyet” jelentő

A kis szürke agysejtek nyomában

Hazugság, ármány, mérgek, bűnügyek. Két napon át bárki a világtörténelem legnagyobb mesterdetektívjeinek bőrébe bújhatott, az áldozatok vagy a bűnözők szerepét is kipróbálhatta a MOM Kulturális Központban – a krimi királynőjének születésnapja alkalmából Magyarországon elsőként rendeztek Agatha Christie Fesztivált. Persze, Poirot és Miss Marple közelében a rossz oldalra állni nem tűnt kifizetődőnek, hiszen ahogyan a 128 éve született világhírű angol író a Tíz kicsi néger című regényében leírta: a bűnök előbb-utóbb kiderülnek.

„Agatha Christie nélkül lehet élni, de nem érdemes” – idézte az Agatha Christie Fesztivál szlogenjét a megnyitónépszerűen Iain Lindsay. Nagy-Britannia budapesti nagykövete elmondta, hogy az író a világ egyik legismertebb brit szerzője, könyveiből több mint kétmilliárd talált gazdára. Krimije igazi kordokumentumok, hitelesen mutatják be Nagy-Britannia kultúráját, mindennapjait.

meghívott szinkronszínészek hamisítatlan krimihangulatot teremtettek, és hasonló célt szolgáltak a programok is: a legjobb angol teákat felvonultató Ótóra tea, Takács Ferenc gyógynövényszakértő, mérnök tanár előadása a mérgező növényekről, valamint a Studio 11 Ensemble és Bolba Éva énekesnő szvingkoncertjével az 1930-as, 40-es éveket idéző garden party.

tie legkedvesebb fogásait kóstolhatták meg az érdeklődők, például a báránygerincet mentaszósszal



Ezúttal nem a teában volt a mérgező anyagok.

és vajas zöldségekkel. Ha pedig kedvük tartotta, akár Poirot és Miss Marple kalapját is megvásárolhatták.

A két nap alatt olyan filmeket vetítettek le, mint a Halál a Níluson, a Cipruskoporsó vagy az Egy marék rozs. Negyvenhét epizódban kölcsönözte hangját Poirot-nak a nemrégiben életműdíjat kapott Szersén Gyula, akinek – saját bevallása szerint – a mesterdetektív-ből leginkább azok a bizonyos folyton dolgozó kis szürke agysejtek maradtak meg.

A világ legismertebb női nyomozója, Miss Marple „örökös” magyar hangja, Kassai Ilona el-

mondta, hogy a szerepet megformáló színészek közül Angela Lansburyt szereti a legjobban, őt

összesen kétszáz alkalommal szinkronizálta. Kiss Virág szinkronrendező a Tommy és Tupence forró nyomon című, kétszer három részes minisorozatot ajánlotta a hallgatóság figyelmébe, az a kevésbé ismert krimi ugyanis, amiből készült, egyike a legjobb Agatha Christie-írásoknak.

Zakariás Éva színésznő bevallotta, hogy egészen a közelmúltig egyetlen detektívregényt sem olvasott. Aztán érkezett egy felkérés, és megfogadta, hogy megismer három Agatha Christie-krimet. Ezekről szó szerint „kiverte a víz”, felkapcsolt lámpákkal mert csak elaludni. Bár a műfaj nem lett a kedvence, annak örül, hogy megtapasztalhatta az író zsenialitását, a logikus, ám a laikusok számára követhetetlen nyomozás technikáját.

Lévay Viktória a Tíz kicsi néger színházi adaptációjával kapcsolatban arra hívta fel a figyelmet, hogy Agatha Christie átírta a darabot, amelyben talán a szokásosnál is nagyobb az a bizonyos csavar. Hogy pontosan mire is gondolt, azt a fesztivál látogatói a Játékszín És már senki sem... (Tíz kicsi néger) című előadását megnévez tapasztalhatták meg.

M.



Iain Lindsay nagykövete szerintem sem érdemes Agatha Christie nélkül élni

A XII. kerületi rendőrkapitányságot vezető Sztanyó István alezredes egy közkeletű tévedést oszlatozott el: a detektívregényekből, -filmekből a rendőrök nem tudnak tanulni, a való életben másképp működik a nyomozás. Amiben viszont segít a krimiolvasás, az a logikus gondolkodás és a komplex problémamegoldás kialakítása, fejlesztése, ami kortól és szakmától függetlenül mindenkinek a javára válik.

A program hazai ötletgazdája, Balatoni Bernadett elmondta, hogy Agatha Christie születésnapján Anglia-szerte fesztiválokat, találkozókat rendeznek, az író házáat ilyenkor a szokásosnál is többen keresik fel. A MOMkult-beli rendezvényre



És már csak öten maradtak...

Hegyvidéki Művészeti Napok

A Hegyvidéki Kulturális Szalon az idők világnapja alkalmából Hegyvidéki Művészeti Napokat rendez október 2–4-ig.

PROGRAM

Október 2. 14.00 Megalakul a SZívSN Klub az egészséges szívért. Alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZívSN országos beteggyógyászati vezetője.

Október 2. 17.00 Hegyvidéki idők alkotásaiból rendezett kiállítás megnyitónépszerűsége. Kulturális műsor, táncbemutató, Lélekemelő koncert Bódi Zsófia és Blazsó Domonkos énekművészek előadásában.

Október 3. 10.00 A kézművészet mint művészterápiá.

Október 3. 16.00 Alzheimer Café. Táncoljunk szellemi frissességünkért! Tánc mint komplex egészségvédő program. Előadók: Almási Judit mentálhigiénés szakember, szeniortánc-oktató és Tóth Krisztina Apollónia szeniortánc-oktató. Háziasszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes.

Október 4. 10.00 Szenior örömtánc-bemutató és próbaóra.

Október 4. 11.30 Zumba Gold bemutató és próbaóra.

Október 4. 14.00 A Hegyvidéki Művészeti Napok zenés irodalmi délutánja. Közreműködnek: a Szupernagy népdalkör és hegyvidéki idők verssel, énekekkel.

Október 4. 18.00 Megalakul az Alzheimer Café önszertő csoportja demenciával élők hozzátartozóinak. A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus.

Október 4. 18.00 Záró ünnepi program: a Classic Beat Band zenekar táncos mulatsággal egybekötött műsora.

Kerületi lakosoknak a belépés ingyenes. A fesztivál minden programja regisztrációhoz kötött!

Hegyvidéki Kulturális Szalon – XII., Törpe utca 2.

Telefonszám: 202-2509.

Becsengettek a Szalonegyetemen

A Hegyvidéki Kulturális Szalon programsorozata a népszerű Szalonegyetem előadásával kezdődött. Az első órán a hegyvidéki kötődésű Tamási Áronról, az épület központi termének névadójáról mesélt Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium egykori tanára.

„Tamási Áron hitvilága, életszemlélete nagyon közel áll a gondolkodásmódomhoz. Művei örök érvényűek, a múltat jelenné tudják tenni. Az erkölcs melletti elköteleződése ma is példaértékű” – mondta az előadó, aki gyönyörűnek nevezte az új épületet.

„A tanulás nem egy gyermekbetegség, amit iskola után magunk mögött hagyunk, mert kinőtünk. A tanulás egy örömteli szellemi kaland. A Szalonegyetem diákjai megőrizték a tanulni akarás képességét, szemükben ott csillog a lelkesedés” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester, aki a Szalonegyetem megnyitóján felkötöztette a legidősebb diákok, Fatime néni kilencvenötödik születésnapja alkalmából.

Az idei szemeszter megannyi érdekességgel várja az „egyetemistákat”. Többek között Szász Éva történész, dr. Nyéki Gabriella orvos és Jászberényi József egyetemi tanár is tart majd előadást.

„Ember vagyunk...”

Kiállítás a Galéria 12-ben

Kortárs képzőművészeti kiállítás nyílt a Galéria 12 Kávézó és Borbárban, „Ember vagyunk, a föld s az ég fia” címmel, az idei Ars Sacra Fesztivál részeként. A megnyitót Dobák Kata énekművész megrendítően szép zsolnártékekkel kezdő-

Péter, Szamos Iván, Végheő Klára és Víz László – „az ég felé tekintve, de a való világban élve, alkotva szeretnének elgondolkodtatni, irányt keresni, reményt, célokat felvillantani a nézők előtt” – tette hozzá az alpolgármester.



dött, majd Fonti Krisztina alpolgármester a fesztivál mottóját idézve – „Tekints az égbe és lásd meg!” (Jób 35, 5) – köszöntötte a megjelenteket.

Elmondta, hogy a Hegyvidéken számos más esemény is várta az érdeklődőket az Ars Sacra idején: koncertek, ifjúsági találkozó, séta, vetített képes előadás, családi nap. A kerület templomai pedig a Nyitott Templomok Napján tárják ki kapukat a látogatók előtt. A Galéria 12 Egyesület kiállító művészei – Angyal Júlia, Berzy Katalin, Borza Teréz, Furka Zsuzsanna, Hayde Tibor, Károlyi András, Maczkó Erzsébet, Magyar Gábor, Makkai Márta, Orient Enikő, Pálos Anna, Pató Károly, Rainer

Prokopp Mária művészettörténész a kiállítás mottóját adó, Gondolatok a könyvtárban című Vörösmarty Mihály-vershez kapcsolódott. Habár a költő borúsán látta 1844-ben az őt körülvevő világot, a következtetése mégis: „Mi dolgozunk a világon? küzdeni, / És tápot adni lelki vágyainknak. / Ember vagyunk, a föld s az ég fia. / Lelkünk a szárny, mely ég felé viszen”. „A feladat ma sem változott” – szögezte le a művészettörténész.

(ba)

■ A kiállítás szeptember 29-ig látható a Galéria 12 Kávézó és Borbárban (XII., Hajnóczy József utca 21.).

Aradi hangverseny könnyed hangulatban

Arad és a Hegyvidék között 2010 óta tart a szoros kulturális kötelék. A testvérvárosi kapcsolatot erősítve az idén ősszel is vendégszereplésre érkezett az Aradi Filharmonia Vonószekara a MOM Kulturális Központba.



Egy különleges hangszerral, a marimbával egészült ki a zenekar

A programban Alfred Alessandrescu, Nebojša Živkovic, Monti, Albinoni, Mozart és Vivaldi művei csendültek fel. A hegedűszólisták Gherghel Florin, Bladean Madalina, Avramut Titus és Zoe Pasca voltak, Henriette Nagy orgonán, Gheorghe Sara pedig marimbán játszva egészítette ki a zenekart.

Megkérdeztem Dorin Frandes karmestert, hogyan telt az elmúlt évük, és mik a legközelebbi tervek. „Az Aradi Filharmonia nagyzenekara továbbra is hetente fellép, emellett vannak kamarazenei estjeink is – válaszolta. – Ha szükségessé, kiegészülünk fúvósokkal és ütősekkkel, zenészeink a nagyzenekarban is játszanak. Gyakran szerepelünk a megyében, Magyarországra is többször jövőnk. Fellépünk a Gyulai Várszínházban,

kelleme hangulatú koncertet adtunk az Almásy-kastély kertjében, jártunk Békéscsabán, Szegeden. Jók a kapcsolataink a szegedi operával. A most következő évadot a felújított aradi Kultúrpalotában Verdi Trubadúrával nyitjuk

meg. Gyüdi Sándor vezényel majd, a szólisták, a rendező, a díszlet és a jelmez szegediek, de a zenekart és a kórust mi adjuk, aradiak.”

Arról, hogy miként alakult ki a teljesen megtelt kupolaterem hallgatósága által vastappsal jutalmazott mostani műsor, a következőket mondta Dorin Frandes: „Tavaly tetszett a közönségnek a könnyed zenei program, benne barokk és modern művekkel, most hasonló hangulatot szeretünk volna teremteni, elhoztuk az orgonát, a marimbát. Egy zsűrizés alkalmával találkoztam Gheorghe Sarával, ezzel a csodálatos leánnyal, aki még zeneiskolás. Örülünk, hogy velünk játszik, mi pedig segíthetjük az ismertté válás útján.”

(Balajthy)

Retro a nemzetközi művésztelepről

Tizennégy alkotó érkezett itthonról és határon túli területekről az idén huszonkettedik alkalommal megrendezett Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepre. Munkáikból Retro címmel kiállítás nyílt a Hegyvidék Galériában.

A „Retro” volt a választott témája a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepnek, amelynek az idén immár harmadik alkalommal adott otthont a MOM Kulturális Központ – az utóbbi két évben a Hegyvidék Galéria szervezésében, Kallós Judit művészettörténész vezetésével. Ezúttal tizennégy képzőművész kapott meghívást itthonról és a határon túli területekről. Érkezett alkotó Kazahszánból, Oroszországból és Svájcban is.

„Maga a szó visszanyúlást jelent valamihez, de értelmezhető a régi korok divatját felújító irányzatként

vannak jelen absztrakt motívumok, expresszív gesztusok és a figurális. Csóka Szilárd Zsolt Marosvásárhelyről érkezett, a tárgyak, formák térbe helyeződésével, a tükröződésével, a sík és a mélység érzékelésével kísérletezett. Alakjain a csukott szem az elmagányosodás, az önmagunkra és egymásra figyelés hiányát érzékelteti.

Debreczeni Imre itt kiállított műveit egyfajta nosztalgia lengi be, nyári emlékek, gyerekkorunk játékaik idéződnék fel. A Svájcban letelepedő, hajdan budapesti Elisabeth Gregorec a gyermek- és tinédzserkor emlékeiből merített Pinokkió és Görkorsolya című képein. A szabadkai Pesti Emma absztrakt táj-, városképeket

és a klasszikus szépségű Aphrodité-jelek.

Viktor Šefčík alkotásait, a napraforgót és a kukoricaszárát a részletek, a képkivágás, a kompozíció

kus részletek. Zabriskie Point és a Hosszú még az út című képein erőteljes hatást kelt a talaj töredezettsége. Szepessy Béla, a Nyiregyházi Egyetem Vizuális Kultúra



A kiállítás alkotói hazai és határon túli művészek



Fonti Krisztina alpolgármester nyitotta meg a tárlatot

is” – mondta Kallós Judit a művésztelep idejéről, majd egyenként bemutatva az alkotókat. Bacsa Melinda az újvidéki Hid Kör tagja, művészetében egyszerre

alkot, festészetének hajtóereje a kompozíció felépítése, az egyensúly megteremtése. Igor Sokolovsky Kassa mellől érkezett, restaurátorként dolgozik, itteni munká-

és a színek szépsége hívták életre. Kopriva Attila, a kárpátaljai főiskola képző- és iparművészeti tanszékének vezetője a MOM Kulturális Központ épületét és a Gesztenyés kert részletét örökítette meg posztimpresszionista stílusban. A vajdasági Zsáki István festményén az aranyrögök a szülőföldet szimbolizálják absztrahált formában.

A kazah származású Liudmila Tcoi képeinek témája a nagy múltú orosz balett, míg Saltan Kamaliyeva nosztalgikus hangulatú pillanatképet alkotott. Cvetka Hojnik Lendváról színkeze-

lésében eljutott a monokromitáshoz, a teljes feketeséget sima és strukturált felületek kontrasztja gazdagítja. Pató Károly visszatérő motívumai a mikro- és makroszkopi-

Intézetének vezetője képi történetet szövődékes vonalvezetéssel, térbeli játékokkal, egyedi szerkesztésmóddal jeleníti meg.

„A Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepet először 1997-ben rendezték meg – idézte fel a múltat közömbösbeszédében Fonti Krisztina alpolgármester. – Az elmúlt évek alatt több helyszínen alkottak a művészek, a Balatonnál, a szántói ifjúsági táborban, a Normafánál, a Fülemile úti nyári táborban vagy a Csillebérci Szabadidő- és Ifjúsági Központban. A művésztelepen készült képekből minden évben kiállítás nyílt a tizenkettedik kerület valamelyik kiállítóhelyén, és külföldön is bemutatották a műveket, például Aradon, Reutlingenben.”

A művészek, a hagyományoknak megfelelően, egy itt készült alkotásukat a Hegyvidéki Önkormányzatnak ajándékozták. Munkáik október 4-ig tekinthetők meg a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.).

(Balajthy)

Isten rabjai a Jókai Klubban

I. János Pál pápa az Ecclesia in Europa című enciklikájában hirdette meg a földrész nagyvárosainak megújulását annak érdekében, hogy az egyház a modern kor elvárásainak megfelelően mutathassa be a hit gazdagságát. Így jött létre a Városmissziós rendezvényorozat, amihez Budapest 2007-ben csatlakozott.

Ennek a nemzetközi kezdeményezésnek a hazai gyümölcse az ugyanebben az évben elindított Nyitott Templomok Napja és az Ars Sacra Fesztivál, amely a művészeteket segítségével hívva szólítja meg a különböző világnézeti embereket, népszerűsíti a szakralitást, utat mutat ahhoz, hogy Európa visszatérjen zsidó-keresztény értékeihez. Időközben a kezdeményezés túl lépte a főváros, majd az ország határait, 2016-ban pedig az Ars Sacra Filmfesztivállal bővült. A programozathoz műzeumok, galériák, színházak és más kulturális intézmények ingyenes kiállításokkal, koncertekkel, színházi és irodalmi előadásokkal, tárlatvezetésekkel csatlakoztak.

A Hegyvidéken ezúttal a Jókai Klub adott otthont képzőművészeti tárlatnak: Szántói Krisztián grafikusművész Gárdonyi Géza Isten rabjai című regényéhez készült illusztrációival ismerkedhetnek meg

az érdeklődők. A Nemzeti Kulturális Alap alkotói ösztöndíj-támogatásával elkészült tizennégy grafika a Szent Margit legendáját feldolgozó regény legfontosabb eseményeit és szereplőit ábrázolja, bemutatva a középkori világot, a



Szántói Krisztián egyik illusztrációja Gárdonyi regényéhez

Domonkos-rendi szerzetesek és apácák életét. Megjelenik a képeken a kertészlegényből lett Jancsi fráter, aki platói vonzalmat érzett a Nyulak szigetén kolostorba vonuló Árpád-házi Margit iránt, a királylány, díszletként pedig a kolostor, a kert.

Elsősorban az alkotó egyedi látásmódját elemezte a kiállítást

megnyitó Pálfi György grafikus, aki elmondta, hogy jellemző rá a gyors fogalmi gondolkodás, válaszadás, reflektálás. Szántói Krisztián a Pécsi Művészeti Szakközépiskolában végzett ötvösként, majd a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Vizuális Kommunikáció Tanszékén diplomázott állóképtervező-grafikus szakirányon. Sokszínű, sokoldalú művész; a többi között részt vett egy angol nyelvű könyv illusztrálásában is, amiben az volt a feladat, hogy a képek segítségével lehessen megtanulni a nyelvet.

A MOME docense szerint Szántói Krisztián konkrét ábrázolásaival is általános érvényű üzeneteket tud megfogalmazni. Ezt a képességét különféle lapokban kamatoztatta, és meseillusztrálással is foglalkozott, elnyerte az IBBY magyar szekciójának „Az év gyermekkönyv-illusztrátora” díját. Bármelyik munkáját is vizsgáljuk, legyenek azok „rajzkitérések”, vagy végig gondolt képek, mindegyik magas színvonalat képvisel. Pontosan úgy, mint a nagyközönség számára most először bemutatott grafikái.

mm.

■ Szántói Krisztián kiállítása szeptember 29-ig megtekinthető a Jókai Klubban (XII., Hollós út 5.).

A lélek szavai fotókon

A Hegyvidéki Kulturális Szalon új épületében nyílt meg Szel Ágnes felemelő fotókiállítása, a Fénynyel írt lélekfények. A látottakat Keleti Éva Kossuth-díjas, Prima Primissima díjas fotóművész méltatta. Megjegyezte, hogy bár sok tárlatot megnyitott már életében, ez az első, amelyik egy új kulturális intézményben debütált.

„Szel Ágnes a magyar fotográfia rendkívüli személyisége, képei a lélek szavai – folytatta. – Ha boldog, akkor csodálatos piros tulipánok táncolnak a lelkében és a fényképezőgépén, ha ki-megy a természetbe, akkor a zöld színek árnyalataiban dúskálhatunk, ha víz mellett van, az ő gondolatait követve kanyargunk, utazunk a vízzel. Érzelmait a szeretet vezérli. Nekem a szobám falán lévő képe segít meggyógyulni. Szel Ágnes tudja, mi az emberi élet, az öröm és a boldogság, ezt adja át nekünk gondolatainak áradásával, színeinek tobzódásával, hogy mi is átélhessük.”

Szel Ágnes 1968-ban a Budapesti Műszaki Egyetemen végzett építészmérnökként. 1972-ben esztétikából diplomázott, 1977-ig építésztervező volt. Algériában élt és dolgozott 1977–1982-ig. 1986–1989-ig az Artunion épületfotósa, 2001–2002-ben a Magyar Villamos Művek fotogalériájának tervezője és művészeti vezetője volt. 1989 óta önálló fényképész, 65 egyéni és 13 csoportos kiállításon

vett részt itthon, Lengyelországban, Ausztriában, Németországban.

A művésznőnek a megnyitón gratulált Pokorni Zoltán polgármester, Fonti Krisztina alpolgármester, Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője és sok-sok barát, kolléga is. A szép, szelfűtő képek készítésének titkairól érdeklődtem tőle: „Használok

látta először „működés közben” az épületet. Nem álltam meg, hogy megkérdezzem: így képzelte?

„A Hegyvidéki Kulturális Szalonnak az eddigi tevékenysége alapján szereteágozó, gazdag programja lesz a továbbiakban is, ezért a belső terek flexibilisek, összenyithatók – mondta. – A külső tereket meghatározta a környezet erővonalaik meghúzósa, a lép-



Szel Ágnes fotói a Hegyvidéki Kulturális Szalon új épületében láthatók

egy technikát... – kezdte. – Picit megmozdítottam a kamerát, nagyon el kell találni, így lehet szép képeket »festeni«. Szívesen dolgozom alkotótáborban, Duna-szerdahelyen, vagy Mártélyon, amely a Tisza holtága közelében fekszik. Szeretem használni a teleobjektívet; a témának megfelelően kell megválasztani a fényeket, a napszakot. Hajnalban, például, gyönyörű párba burkolózó képeket mutat a Tisza.”

A szalonban összegyűlő közönség körében találkoztam Lenzsér Péter tervezővel, aki maga is most

tekegyeztetetés a Törpe utcai vil-lalor és a Kiss János altábornagy utcai középületek, nagy lakoházak gyűjtőpontjában. Középület jellege befolyásolta a formaképzést, az anyaghasználatot, a réglaburkolat reflexió az önkormányzat falaira. Örömmel tölt el, hogy látom, az épület nagyszámú közönség esetén is betölti hivatását.”

B. A.

■ Szel Ágnes kiállítása december 4-ig tekinthető meg a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Cím: XII., Törpe utca 2.

(Folytatás a 11. oldalról)

ségének. Ezeken a dekoratív, stílizált, egyéni módon megkomponált festményeken a kubizmus, a futurizmus, a szürrealizmus, valamint a taszizmus stílusjegyei köszönnek vissza. A kiállítás megtekinthető: október 25-ig.

Beszélgetés a műemlékvédelemről október 11-én 18.00. A meghívott szakemberek olyan fontos és aktuális kérdéseket, témákat érintenek, mint a műemlékfogalom tágulása, a műemlékvédelem és az örökségügy. Miért és mióta beszélünk épített/kulturális/nemzeti örökségről? Milyen változások jellemzik a magyarországi műemléki gondolkodást az elmúlt évtizedekben? Milyen igények és törekvések jellemzik a műemlékekkel való bánásmódot a mai Magyarországon? Szükséges-e követnie a műemlékvédelemnek a korszellem változásának rezdüléseit? Kik a műemlékvédelem szerepvállalói, és milyen kapcsolatban vannak, illetve kellene lenniük egymással (műemlék-tulajdonosok, állam, önkormányzatok, civil szervezetek)? Szó lesz konkrét helyreállítási példákról a kulturális folyamatoságra és a kulturális hagyomány megszakadására is. Beszélgetőpartnerek: dr. Entz Géza művészettörténész és dr. Fejérvy Tamás építész.

Műteremjáró séták. Október 13. 11.00 Angyal Júlia festőművész műterme. Angyal Júlia festészeti és grafikai tanulmányait Budapesten végezte. Számos országban, Spanyolországban, Franciaországban, Marokkóban, Jordániában és Peruban járt tanulmányúton. Lírai, grafikus, főként szakrális témájú munkáit az egymásba átfolyó, vizesített, szálkás színeket jellemző. Végletekig leegyszerűsített emberi alakok, növényi motívumok, berendezési tárgyak jelennek meg alkotásain. A beszélgetést vezeti: Fejérvy Balázs művészeti szakíró. A műterem befogadóképessége miatt a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot az info@hegyvidékgaléria.hu e-mail-címen vagy a 225-7160-as telefonszámon kell jelezni.



XII. TÖRPE UTCA 2.
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Mesélnek a Hegyvidékiek október 2-án 13.30. Idézzük fel, és mentsük meg emlékeinket! A mesélőket várja: Wolf Magda. További információk: magdaw2017@gmail.com, 06/30-996-0963.

Derűs percek Dolnával. Október 2. 14.00 Belcantóról szóban-dalban... – Csonk Zsuzsanna operanagykövet előadása. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Vallástörténeti előadás-sorozat. Október 3. 14.00 Ásóval a Biblia nyomában. Előadó: dr. Szabó János történész, pszichológus, lelkész.

Vad horgolók klubja október 3-án 15.00.

Kopp-kopp Társalgó október 3-án. Vendég: Menyhárt Éva.

Kopp-kopp 12. kerület! október 4-én 9.00. A helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése. Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely önkéntesei, 06/30-504-2184. Márkon Erzsébet, kppkopp12kerulet@gmail.com, kppkopp12kerulet.wordpress.com

Angol tanfolyam: tini angol 11+ október 4-én és 5-én 16.00. Érdeklődés: Carrik Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-3668.

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntes csoport találkozója október 5-én 9.30. Érdeklődés, csatlakozás: 06/30-570-9730 (Fazekas Rozália).

Német társalgási kör október 5-én 15.00. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művészstanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.



Kézműveskedés a Szalonban. Október 5. 18.00 Horgolás. A foglalkozást vezeti: Ambrusek Ilona. Előzetes jelentkezés szükséges!

MOM Rádióklub. Október 6. 11.00 A Baker-szigeteket megjáró rádióamatőr expedíció magyar résztvevője, HA7RY Pekarik Tamás beszámolója. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció helye: <https://www.honlap.momrk.hu/index.php/hu/>

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 gyakorlat-sorozat a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

Senior Pilates Szávai Andreával hétfőn 9.30. 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 hét-

főn 9.30. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Örömkörtánc Istenes Emília képzőművészettel hétfőn 10.30. A részvétel ingyenes.

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

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál október 2-án 9.00.

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

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

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.00. Jógaközpont: Ott Cecília. 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. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételtől, utána újra kell jelentkezni.

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

Baba-Mama Tücsök jóga Kuti Judittal kedden 11.15. Hathetes kortól 8 hónapos korig ajánlott. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 10000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 18000 Ft. Információ: 06/30-989-6040.

Senior Örömtánc kedden 11.30. Tánc tanár: Tóth Krisztina. 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. Információ: 06/30-409-2400.

Mozgásfejlesztő gyerekjóga Földes Fannival kedden 16.30. 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@mmistudio.hu.

Pilates Szávai Andreával kedden 19.00. 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. A foglalkozás ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. 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. Október 3-tól péntekenként 9.15-től. Vezető: Bessenyei Johanna. A részvétel ingyenes.

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

Népek táncai Bojtor Marikával. A hónap első három hetében csütörtökön 17.00 órától, a hónap utolsó hetében szerdán 17.00 órától. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-237-4484.

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

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

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógaközpont: Ott Cecília. 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. A részvétel ingyenes.

Szenior Örömtánc csütörtökön 10.00. Tánc tanár: Tóth Krisztina. 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. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Zumba Gold csütörtökön 11.30. Vezető: Veronika Berger Mezei zumbaoktató-énekesnő. A részvétel ingyenes.

(Folytatás a 16. oldalon)

MIHÁLY NAPI

jótekonysági kézműves kiállítás és vásár



SZEPT 29
SZO 10:00

A hegyvidéki nagycsaládosok és a hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű portékáikkal szeretettel várnak minden érdeklődőt.

A vásáron műsorral közreműködik:

- BEREZ ISTVÁN, a 2012-es Páva győztese, kétszeres arany sarkantyús táncos
- FEJLESZTŐ NAPKÖZI OTTHON gondozottjainak csoportja

Kísérő programok:

- kézműveskedés
- tánc ház
- tornabemutató
- arcfestés

Kézműves termékek, dísz- és ajándéktárgyak, képeslapok, édességek, gluténmentes sütemények...

A vásáron befolyt összeggel a szervező nagycsaládosokat és a Fejlesztő Napközi Otthon alapítványát támogatják.

Jegyinfo//A belépés díjmentes. Helyszín | Tamási Áron terem



HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

H-1124 Budapest,
Törpe u. 2.
tel: +36 (1) 202 2509
info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon

HEGYVIDÉKI
16. FITPARÁDÉ
Október 13-14.
MOM Sport 1123 Bp. Csörsz u. 14.
Fitparade Classic IFBB Pro Qualifier
Louie Koncz Classic
FitModel World | Fitexpo
INGYENES GYEREK- ÉS CSALÁDI PROGRAMOK A KERTBEN:
FIT GAMES:
Funkcionális training családoknak, set liner, drónok harca, kötélhúzás, ping-pong, zsákbafutás, sorversenyek, arcfestés, lufihajtogatás, ugrólóvár, lego sarok, pónilovaglás
fitparade.hu

biztonság

biztonság

(Főnév)

Állapot, amely vé-
dettséget jelent a
veszélytől,
sérüléstől, váratlan
helyzetektől.

(Példa) *Nyugodt
vagyok, mert a
szeretteim bizton-
ságban vannak.*

függetlenség

(Főnév)

Cselekvés, dön-
tések meghozatala
mások befolyása és
ellenőrzése nélkül.

(Példa) *Megőrzöm
függetlenségem és
önállóan döntök.*

megbecsülés

gondoskodás

(Főnév)

Törődés és óvó in-
tézkedések, ame-
lyek más egészsé-
géhez, jólétéhez
hozzájárulnak.

(Példa) *Add a kezed
és gondoskodom
rólad!*

megbecsülés

(Főnév)

Képességek és
emberi értékek
mások általi elfoga-
dása és elismerése.

(Példa) *Fontosnak
érzem magam és
megbecsülnek.*

269

Hogyan mondaná mindezt
egy szóval?

(Folytatás a 14. oldalról)

Élj 100 évet egészségesen a 3-12 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

Szupernagy népdalkör minden páros hét csütörtökjén 13.00. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó.

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

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

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

Pilates Szávai Andreával csütörtökön 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. 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. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 10.00. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

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

Grace balett kisiskolásoknak csütörtökön 17.30. Információ és jelentkezés: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu.

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

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

RAJZPÁLYÁZAT
A Virányosi Községi Ház pályázatát hirdeti 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



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

Helytörténeti séták. Október 6. 10.00 Farkasréti temető. Találkozás: a temető bejáratánál, a griffszobornál (XII., Németvölgyi út 99.). A sétát Szilágyi Rita vezeti.

Helytörténeti esték. Október 17. 18.00 Eötvös József svábhegyi nyaralóhelye: az Eötvös-villa és a Karthausi-lak – dr. Devescovi Balázs,

az ELTE irodalomtörténet tanárának előadása Eötvös József születésének 205. évfordulójára alkalmából. Helyszín: Lóvasút, XII., Zugligeti út 64. A belépés ingyenes.

Családi Alkotóműhely. 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!

Angol társalgási klub hétfőn 16.30–17.30. Első alkalom: október 1. Hatvanperces angol társalgási klub a Washingtonban született Danny Bain vezetésével. A különböző témakörökhez kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű óravezetővel beszélgetni, megismerkedni és a kérdéses nyelvtan részleteket átbeszélni. Részvételi díj: 10000 Ft/bérlet (10 alkalomra). Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713. E-mail: viranyosikh@gmail.com. A klub csak megfelelő létszám esetén indul.

Légzéstechnika-reflexiók október 1-jén 18.00–19.00 és október 3-án 10.00–11.00. Légzéstechnika-óra a fizikai és szellemi egészségért bármely korosztály számára. A foglalkozást vezeti: Pintér Erzsébet. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Információ: 06/20-533-6016.

Gyermekszínház október 9-én 9.00–10.00. Kabóca Bábszínház: Kodzsugukila, a boszorkány. Afrikai történet bábokkal és különleges hangszerekkel. Dzséli, a varázsló zenész Afrikába repít bennünket, annak is a legkülönlegesebb szegletébe: saját kunyhójába. Zenélés közben meséli el Kaili és Szandzi történetét, amely során megismerünk egy bátor ugrógeret, egy kecses antilopot és a könnyörtelen Kodzsugukila boszor-

kányt. A mese során minden csoda valóra válik, így még az is lehetséges, hogy maguk a dobok is beszélnek! Közreműködik: Danny Bain mesemondó. Az előadás a 2017-es Országos Gyermek- és Ifjúsági Színházi Szemle díjat nyert. Belépődíj: óvodai és iskolás csoportoknak 900 Ft. Egyéni/családok belépő: 1000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713.

Író-olvasó találkozó október 13-án 10.00 és 11.00. Vendég: Vig Balázs író. 10.00 Három bajusz gazdát keres (nagycsoportosoknak, 1–2. osztályosoknak). 11.00 Puszirablók (3–4. osztályosoknak). A népszerű gyermekkönyvíró, Vig Balázs két könyvét mutatja be sok játékkal, vidámsággal. A Három bajusz gazdát keres szereplőit, a három beszélő bajusz egyszer csak leugranak gazdáik orra alól, és világgá mennek. Kunkori koma ziványoknak áll a faluszéli tejivóban, Harcsa szomszéd feleséget keres magának a rozmarok között, Kedves bajusz pedig trombitásként próbál szerencsét. Lehetséges volna, hogy Nagypapa bajusza is igazi mesehős? A Puszirablók történetében Szeretke királylányt kell kiszabadítani egy mázsa puszi összegyűjtésével. De vajon mekkora a súlya egy puszinak? És hogyan lehet begyűjteni ennyit? A mese hősei, a kalózkapitány, Bújócska, a kishű és Damil, a kenguru segítenek ebben. Belépődíj: 700 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, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozás-vezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptánc tanítás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.15–17.45, felnőtteknek szerdán 18.00–20.00 és

pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami díjas, Kosuth-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 módszerével, 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.

Művészi 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: Mády 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. Versenyánc-előkészítő: vasárnap 16.00–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

Hangszervarázs Zenetanoda, Rosales Zeneóvoda. 13.15–16.00 Dúr-moll. 16.20–17.05 Moderato. 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyermekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu. Indul: október 2.

Ifjúsági sakkszakkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év. Indul: október 3.

(Folytatás a 18. oldalon)

KUTATÓK ÉJSZAKÁJA
MTA WIGNER FIZIKAI KUTATÓKÖZPONT

09.28. 13:00-18:00
09.29. 10:00-16:00

Részecskefizikai társas- és kártyajátékok, ügyességi feladatok

Fizikus szabadulószoza
Regisztráció kötelező

Fizikus simogató
Kérdezd a fizikusokat, beszéljess velük egy pohár tea mellett!
Fél óránként témaváltás - több mint 30 fizikus egymás után!

Kísérletek
Lézerekkel, kozmikus részecskével és a gravitációval

Laborlátogatások
09.28. (péntek) 12:30-18:00 - regisztráció kötelező

Adatközpont látogatás
09.29. (szombat) 10:00-16:00 - regisztráció kötelező

CERN@Wigner
AZ MTA WIGNER Fizikai Kutatóközpont kutatásai és fejlesztései a CERN-ben

MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont Csillebérc
1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29-33.
A Széll Kálmán térről a 21-es busszal megközelíthető, amelyről a végállomáson, a KFKI-nál kell leszállni.

IX. VIRÁNYOSI Méz és Lekvár Fesztivál
2018. október 6-7.

Különleges méz- és lekvárféleségek mellett gazdag kulturális programokkal várjuk az érdeklődőket

október 6. szombat

9.00-18.00 Különleges méz- és lekvárféleségek kóstolója és vására
10.00 Megnyitó, a rajzverseny díjainak átadása
A rajzpályázat díjazott munkáinak kiállítása a fesztivál alatt
11.00 Maszk Bábszínház előadása: Nyakigláb, Csupaháj meg Málészáj
9.00-13.00 Játsszóház a Kenderkőc Népi Játsszóház vezetésével (szabadtéri program)
9.00-18.00 Okos Kópé, az Okos Játékok Boltjának bemutatója
11.00-13.00 Helen Doron Nyelvi Centrum játsszóháza
15.30-17.00 "Mátyás király udvara" a Népmesék Világa Kulturális Egyesület előadása (Jelmezes, zenés mesék Matyás királyról, ügyességi játékok, kézműves foglalkozás, családi vetélkedő)
18.00-21.00 M.É.Z. együttes koncert és táncház
Táncot tanít: Martin Hajdu György

október 7. vasárnap

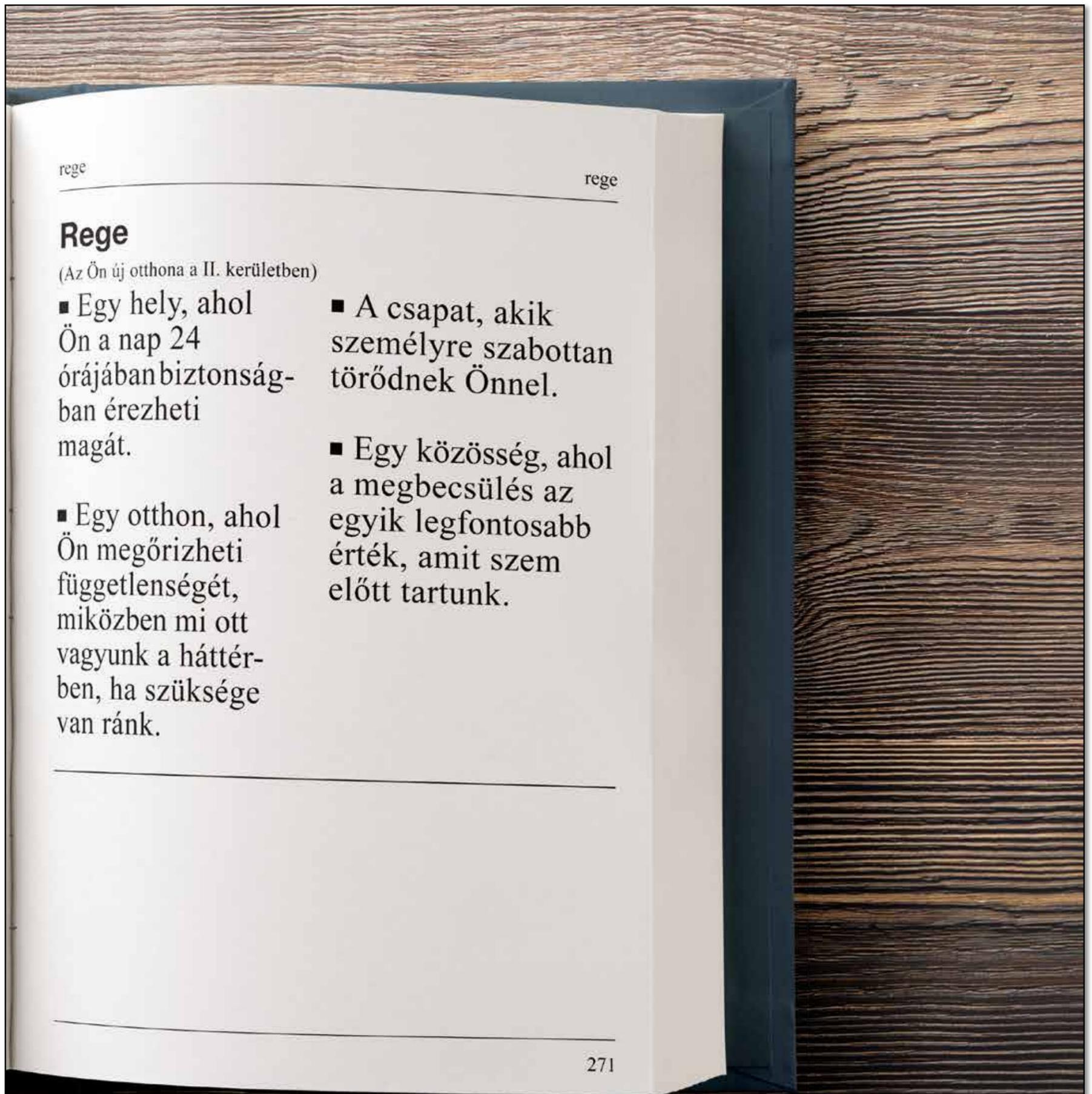
9.00-18.00 Különleges méz- és lekvárféleségek kóstolója és vására
9.00-18.00 Okos Kópé, Okos Játékok Boltjának játékbemutatója
11.00 Kársz Eszter és az Eszter-lánc mesezenekar
9.00-13.00 Játsszóház a Kenderkőc Népi Játsszóház vezetésével
11.00-17.00 Fadatka Porta - körhinta (szabadtéri program)
15.30-16.45 Szerkesszük együtt a Csodaceruzát
Kreatív gyermekfoglalkozás 5-12 éves gyerekeknek. Közös lapszámunknak a méhek élete, a méhkészítés a témája.
17.00 Állatmesék - Németh Luca bábművész előadása
asztali bábozás óvodásoknak
17.30 Tombola értékes nyereményekkel!

A fesztivál programjaira a belépés díjmentes!
Részletes információ: www.viranyos.hu
A szabadtéri programok eső esetén elmaradhatnak!

Kiállítóink: Király Zoltán: termelői méz és /Vácrátó/ Horváth Éva: házi méz, szörpök /Szentendre/ Klimets Nándor: termelői méz /Pérvándor/ Brunner méhészet: Kutasi Tamás /Budapest/ Magyar Endre: méhészt /Bánk/ Szabó Olivér: méhészt /Makó/ Zsidákovits Rita: mézeskalács Némethné Bakos Mária /Mányi mama lekvárja Okos kópé, az Okos Játékok Boltjának bemutatója Kovács Izabella - textiltánc

Támogatóink: MOM, csillagszemu, OSODACERUZA, HEGYVIDÉK, CERN@WIGNER, SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c Telefon: 200 8713
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



Rege.
Nálunk mindezt megtalálja.



SZÉPKORÚAK OTTHONA

www.regeresidence.hu | info@regeresidence.hu | 1021 Budapest, Pálos u. 2.

TELEFONÁLJON!
06-80-500-500
INGYENESEN HÍVHATÓ!

A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelmét összpontosít, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakedző (06/70-424-9423).

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul szerdán 10.00–11.00. Babaangol 22–36 hónapos korú gyerekeknek. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulást egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. A nemzetközileg elismert tanulási rendszer a gyermek természetes képességére épít, a speciálisan kifejlesztett tananyag ismételt otthoni hallgatása és a játékos foglalkozások pozitív, vidámsággal teli környezete megadja számára azt, hogy az angol a második anyanyelve lehessen. Előjelentkezés szükséges! Információ: Endre Judit, 06/30-313-6822 vagy www.helendron.hu. Ár: 11 000 Ft/hó.

Művészi torna szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordinációs- és ritmus-érzék-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. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi elterő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a torna foglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12 000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérdíj: 50%.

Zumba fitness szerdán 11.00–12.00. Vezető: Taraczkó Judit okleveles

les zumbaoktató (06/30-474-8428). Iskolai szünetek idején csak előzetes egyeztetés után vannak órák. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik-és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 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. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12 000 Ft/10 alkalom.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdalmak megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12 000 Ft/10 alkalom.

Meridiántorna kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! 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

résztétel ingyenes. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498).

Ju-jitsu hétfőn 18.00–19.30, szerdán 16.30–18.00. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). Ár: 5500 Ft/hó.

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2. danos mester (06/20-945-3901), www.jokaiklubdojo.hu. Indul: október 3.

Etka-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született legző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiáinkat? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer. Vezető: 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 más adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes!

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. Ritmus-ének-

zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitott, barátságos, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól kb. 6 éves korig ajánlott (két bontásban működik, kicsi csoport és az ovis korosztály elkülönítve), (néptánc tanár vezetésével, gyerekek dalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

„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! Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező esetén indul, legközelebb október 2-án.

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 Windows 10 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 elsajátítása. A táblázatkezelés modul azoknak ajánlott, akik nem rendelkeznek rendszerzettséggel ismerettel, vagy még nem dolgoztak az Excel programban, és szeretnék megtanulni a táblázatkezelés alapjait. Ár: 4000 Ft/fő/kurzus. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. A tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak, legközelebb október 2-án.

Gombászakkör. Könyvekből sok ismeretet szerezhetünk 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. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18 000 Ft.

Nyugdíjasklub. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. Október 4.: Hamvai Zsuzsa előadása Spanyolországról.

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 szerdáján 16.00–18.00-ig Bódi Evánál (06/20-213-0479).



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBEC.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
„Ember vagyunk, a föld s az ég fia” – a Galéria 12 Egyesület alkotóművészeti kiállítása. Megtekinthető: október 6-ig. (Részletek a 12. oldalon.)

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
XII., VÁROSKÜTI ÚT 2.
TEL.: 269-8690, 06/30-314-4879
OFFICE@MAKOVECZ.HU
WWW.MAKOVECZ.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Makovecz Kávéház. Október 1. 16.00 Az építés drámája – Csernyus Lőrinc Ybl-díjas építész előadása. Az előadó a többi között a sevillai magyar pavilon építéséről és a kakasdi Faluház felújításáról is mesél.

Lechner Judit előadása október 4-én 18.00. A virágok titokzatos világa, avagy távoli kontinensek küldöttei a magyar virágok kertekben.

A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére való tekintettel regisztrációhoz kötött, ami a sari.szilvia@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06/30-314-4879-es telefonszámon lehetséges. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében történik.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Kortársunk, Csehov. A kiállítás megtekinthető: november 11-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Ritka magyar – Bubik István 60. A kiállítás megtekinthető: 2019. január 20-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

90 éve született Sinkovits Imre – beszélgetés október 4-én 16.00. Vendégek: Császár Angéla, Szersén Gyula színművészek. Belépő: 500 Ft.

Szeánsz Bajor Gizivel – a művész kedvenc szerepeiből és levelezéséből válogatott szobaszínházi előadás október 5-én 19.00. Bajor Gizi szerepében: Papp Kinga Lívia. Rendezte: Spolarics Andrea. Belépő: 1500 Ft. (A program a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében valósul meg.)

Villaséta Bajor Gizi egykori otthonában október 12-én és 20-án 19.00. Előzetes regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépő: 2000 Ft.

Kulisszák mögött. Október 16. 14.00 Darvas Iván – vetítéssorozat nagy színeszokról. Belépő: 500 Ft. (Folytatás a 21. oldalon)

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 hidegérzékelő sejtjeit, azonnali enyhülést hozva viselőjének.

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

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

Részletes ismertető weboldalunkon!
www.orientaldoctor.hu

TAVNYITÓ.hu
KapuTávyító Szaküzlet
500 féle távirányító!

L. 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@hegyvidekujzag.hu

ÜDVÖZLÜNK MÁRVÁNY UTCAI JÓGAKÖZPONTUNKBAN!

- Nézz szét honlapunkon!
- Válassz magadnak egy időpontot a Downtog Márvány órarendjéből!
- Gyere ezzel az utalvánnyal a választott órára!
- Érkezz 10 perccel az óra kezdete előtt, hogy legyen időd a becsekkolásra!

A KUPON NOVEMBER 10-IG BEVÁLTHATÓ, EGY EMBER EGY KUPONT HASZNÁLHAT FEL.

7. MOM SPORT ÁSVÁNYBÖRZE

2018. október 6-7. (Szo-V) Nyitva: 10.00–19.00

1123 Budapest, Csörsz u. 14-16. MOM Sportközpont

Ásványok, ősmaradványok, drágakövek, meteoritok, illetve ezekből készült dísz tárgyak és ékszerek kiállítása és vására. Interaktív földtudományos játszóház • Mini Planetárium • 3D vetítés barlangokról • Aradomános • Kreatív játszóházak • „Egészségvizit” • Szakmai előadások • Kisállat simogató

Belépőjegyek elővételben október 5-ig a www.jegymester.hu oldalon, felnőtt 1200 Ft/fő, nyugdíjas/diák 800 Ft/fő
Jegyek helyszínen: felnőtt 1500 Ft/fő, nyugdíjas/diák 1000 Ft/fő
6 éves korig ingyenes!

Telefon: +36-70-340-7471 • www.asvanyborze.com

Kultúra? Alap!

09. 23. – 10. 17.

NKA KULTURÁLIS FESZTIVÁL

Idén ünnepli fennállásának **negyedszázados** évfordulóját a Nemzeti Kulturális Alap. Ennek alkalmából rendezzük meg **25 év, 25 nap, 25 esemény** című jubileumi programsorozatunkat.

Ünnepeljünk együtt!

25nka
Nemzeti Kulturális Alap

Részletes program: nka.hu

(Folytatás a 19. oldalról)

Villakonzert és felolvasószínház a Bajor-villában október 17-én 19.00. A komolyzenei sorozatban ezúttal itáliai, angol és német kamarazenével ismerkedhetnek a résztvevők, a kora barokktól Händelig. A programba új elemként az irodalom is bekapcsolódik. Részletek hangznak el Choderlos de Laclos Veszedelmes viszonyok című regényéből. Zenei közreműködő: Szklenár Roberta – ének, Megyery Noémi – barokk hegedű, Vályi Csilla – barokk cselló, Fehér Nóra – csembaló. Belépő: 1000 Ft.



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

A programok ingyenesek!

A szervezők minden egészségügyi állapotától függetlenül – várnak a tömegsportprogramokra. A részvétel ingyenes.

Zenés torna szombaton 15.00–16.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.).

Kondicionáló torna kedden és csütörtökön 17.00–18.00. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön a XII., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és fogaskerekűvel (Városcsútról megálló, onnan két-három percre).

Nordic walking kedden 18.00–19.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). A résztvevők számára a szervezők térítésmentesen biztosítanak sporteszközt.

Nordic walking-kirándulások a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

A Keresztény Értelmisség Szövetsége Hegyvidék Csoportja rendezvénye október 2-án 18.00. Vendég: dr. Csókay András idegsebész-professzor. Téma: A hit éltető ereje. Helyszín: MOM Kulturális Központ, kupolaterem (XII., Csórsz utca 18.). Részvételi díj: 1000 Ft.

Esték a Hild-villában. 140 éves a fonográf – művészetelméleti előadás-sorozat. Október 4. 18.00 Juhász Zoltán: A hosszúrulya felélesztése és a fonográf. Cím: Hild-villa, XII., Budakeszi út 38–40.



Szüret a Svábhegyen. A Kadarka Kör, a Hegyvidéki Önkormányzat, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, a Budapesti Városvédő Egyesület, a Petőfi Irodalmi Múzeum, a Kadarka Szalon, a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum és Laborfalvi Róza (hétköznap: Saly Noémi kadarnagsád) szüreti mulatságra vár mindenkit a Jókai-kertbe (XII., Költő utca 21.) október 5-én 14.00–17.00 óráig. A program első órájában a főszereplő: a szőlő. Felhordása, taposása és a műsor „Laborfalvi Róza” felügyelete mellett zajlik. 15.00 órakor kezdődik a szüreti mulatság. A szórakoztatásról az óbudai Zwickl Mihály sramlizenekar, a Lochberg Táncosport, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, a Tamási Áron Általános Iskola és Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium tánc csoportja és kamarakórusa, valamint a pesterszabati Német Nemzetiségi Gimnázium táncosai gondoskodnak. A műsor ingyenes! A vendégek a rendezvény támogatását szolgáló költségek megváltásával jogot szerezhetnek arra, hogy megízlelhessék a Jókai-kertben újjászülettek, egykor híres budai vörösbort (az ANNO 2017 a tavaszi nemzetközi kadarkaversenyen bronzérmert nyert), emellett frissen préselt mustot, borkorcsolyának pedig lilahagymás zsíros kenyeret fogyaszthatnak.

Megemlékezés hálaadó szentmisével a farkasvölgyi „Úti Madonna” erdei kápolna újjáépítésének 20. évfordulója alkalmából október 6-án 11.00. A kápolna megközelíthető az Edvi Illés út erdei végétől vagy a gyermekvasút felső végállomásától a zöld háromszög turistajelzésen. Tizenöt-husz perces erdei séta, megfelelő lábbeli ajánlatos! Információ: dr. Bácsy Zsolt, 06/30-396-5608.

VIII. Hegyvidéki Evangélikus Nap a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség szervezésében október 7-én 10.00–14.00. Helyszín: XII., Kék Golyó utca 17. Programok: istentisztelet úrvacsorával, reformációi emléktábla felavatása. A hálaadás, az Isten és én – Csáky-Pallavicini Zsófia pszichológus, az Evangélikus Hittudományi Egyetem tanárának előadása. Gyerekeknek szabadulószooba, akadályverseny, trambulín, játékserebere, cserkészfoglalkozások.

A Svábhegyi Református Egyházközség ünnepi istentiszteletet tart templomában (XII., Felhő utca 10.) október 7-én 15.00 órakor. Az istentiszteleten Berta Zsolt lekipasztort beiktatják a gyülekezetben végzett negyed évszázados áldozatos munkájá elismerésül. Ezzel egy időben felszentelik az elkészült parókiát. Igét hirdet: dr. Bogárdi Szabó István, a Dunamelléki Református Egyházkerület püspöke.

A Keresztény Konzervatív Egyesület és a KDNP XII. kerületi szervezetének előadójestje október 17-én 18.00. Meghívott előadó: Patrubby Miklós, a 80 éve alakult Magyarok Világszövetségének elnöke. Helyszín: KDNP XII. kerületi szervezetének kö-

zösségi helyisége (XII., Schwartz Ferenc utca 3., bejárat a Kék Golyó utca felől).

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

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

A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete minden hónap harmadik szerdáján 15.00 órától várja az érdeklődőket klubnapra a Németsvölgyi Gondozási Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Információnyújtás a mozgássérült embereket érintő ügyekről, beszélgetés, közös programok, kirándulások, „székes zumba” foglalkozás. Információ: Veronika Berger Mezei, 06/30-609-9369.

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

A Félzsiget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közössé-

gi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentálpszichológiai gondozás. Akiiket várnak: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

Félzsiget Klubház Önszolgáltató Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feloldásában és megoldásában. Akiiket várnak: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felzsigetklubhaz@gmail.com.

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

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

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

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

Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia
XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06/20-333-5599
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

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

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

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

Kettlebell (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán, pénteken 19.00–20.00.

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

Kick-box (edző: Görbics Gábor): kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

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



Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia
XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06/20-333-5599
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

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

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

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

Kettlebell (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán, pénteken 19.00–20.00.

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

Kick-box (edző: Görbics Gábor): kedden, csütörtökön 19.00–20.30.



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



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



MEGNYITOTT

Budán az első Müller üzlet



25% kedvezmény minden klasszikus DOLCE & GABBANA Light Blue illatra!

*A polcon feltüntetett ár már a kedvezménnyel csökkentett fogyasztói ár. A kedvezmény a limitált kiadású illatokra nem vonatkozik.

25% KEDVEZMÉNY



BOSS
Bottled
Eau de Toilette
100 ml

~~27990.-~~
20990.-
25% KEDVEZMÉNY



BURBERRY
Body Tender
Eau de Toilette
35 ml

~~17200.-~~
8600.-
50% KEDVEZMÉNY



LANCÔME
La Vie Est Belle
Eau de Parfum
30 ml

~~19300.-~~
15400.-
20% KEDVEZMÉNY



50% KEDVEZMÉNY

50% kedvezmény minden TOM TAILOR illatra!

*A polcon feltüntetett ár már a kedvezménnyel csökkentett fogyasztói ár.

Érvényes 2018.09.25-10.01. között, a készlet erejéig. Az akciós árak kizárólag a Budapest MOM-Parkban található Müller Drogériában érvényesek és más kedvezménnyel nem összevonhatók.

Az árak forintban értendők. Az árváltoztatás jogát fenntartjuk. A termékek rendelkezésre állása nem garantált.

Müller Drogéria Magyarország Bt. 1117 Budapest, Prielle Kornélia u. 8/A. Üzleteink részletes listáját keresse honlapunkon: www.mueller.co.hu

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, szunyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

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

REDŐNY, relaxa, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szunyogháló-, függönykarmisjavítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

RELUXA, redőny, aluredőny – motoros, távirányított. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, rolettek, harmonikaajtók, szunyoghálók garanciával. Kiss Zoltán, www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

ZÁRSZERVIZ vállalat asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszóbökök, pántok, zsanórok cseréjét, szigetelését. Szigeti László, 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyerősítés, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínistát, kömüvesmunkát vállal. delabr@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

IKEA típusú könyveszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretek gyártására legelőbbin. Például könyveszekrény: 228x80x28 cm, 13800 Ft. Ingyenes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

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

IDŐS személyt segítenék élete nehézségeiben, módját közösen döntenék el. +36/30-418-6663.
ÉLETTÁRADÉKI szerződést kötnek idősebb személlyel, havi jövedelmét biztosítok az Ön számára! Akár teljes ellátást is vállalom ingatlanért cserébe. Hívjon bizalommal! T.: 06/70-601-0580.

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést kötnek idős névvel vagy baccsal, akár gondozással is. Kereszenyű házaspár vagyunk. Veronika és Endre. 06/70-380-1320.

ÉLETSZINIVONALÁNK megtartása mellett nyugodt és békés életet biztosítana idős személy részére lakást, amit élete végéig korlátlanul élvezhet kiegészítő és értékelni havi juttatás mellett. Mindez egy kerületi ügyvéd család biztosítaná az Ön számára. 06/30-822-8050.

ingatlanROBOT.hu

Ingyenes hirdető portál

ERKÖLCSI bizonyítványt megbízható, korrektek parafest, takarítás, ház-, lakás-karbantartást egyedi igények szerint is vállal, idős hölgyvel vagy Úrral eltarthat vagy életjáradéki szerződést kötne. T.: +36/30-171-7733.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA
TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrocsütő 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 sugárszermérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenehyi 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.: 06/30-857-2633.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrészesítés. XII., Ugcsofa u. 5. 213-8927.

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

FÁK szakszerű kivágása, gallyazása költeltechnológiával és kosaras autóval, zöldhulladék-elszállítás, tuskómarás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

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

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

Hegyvidéki alpínista vállalat ereszcsatorna-tisztítás, **VESZÉLYES FÁK ÁPOLÁSÁT, KIVÁGÁSÁT** szállítással, szakszerűen. Rugalmas munkaidővel, **ÁRKALKULATTORRAL.** Tel.: 06/70-580-7394. www.alpin-fakivagás.hu

ingatlanROBOT.hu

Ingyenes hirdető portál

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

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondoboz biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEZDEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELÉS
HEGYVIDÉKI Könyvelőiroda vállal könyvelést, bérszámfejtést, adatrögzítést kft.-k, bt.-k, társasházak, egyéni vállalkozók, KATA-s vállalkozások részére. Tel.: 06/20-318-9335.

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

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

LAKÁSSZERVIZ
DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XII. kerületi gyorsszolgálat szakszerűen, bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/30-921-0948.

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtétok. Bádgos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kömüvesmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárcseré, kerítés, korlát, rács, rúdos ajtó, felfűtő, üsző- és tolokupak gyártása, ajtóbebiztosítás, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

LAKÁSELHÁRÍTÁSI szobafestés, tapétázás, parkettakeresés, -javítás, -csiszolás, csempézés, kömüves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyerősítés, vízszelvény garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

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

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

ALPÍNISTA munkák: homlokzatszelvény, lefolyó és ereszcsatorna szerelése, kömüves- és festőmunkák, vesztélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dróvt szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

KÉMÉNYBEÉLÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS kéményjárda, nyitott és zárt egésztől készülő kéménybeéle. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

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

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

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

BÁDGOSSZERKEZETEK, cserép-, palatető, tetőszigetelés 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.

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI Mosdó-kád: 12000 Ft-tól. WC: 15000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 18000 Ft-tól. Festés, tapétázás. 06/70-250-9132.

FESTÉS-mázolás-tapétázás, takarítás, nagytakarítás. 06/20-553-5825.

ingatlanROBOT.hu

Ingyenes hirdető portál

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

50 ÉVES hölgy vállal lakástakarítást Bp-en, akár referenciával, du.-án vagy hétvégente. 06/20-761949.

ABLAKTISZTÍTÁS gyorsan, egyszerűen! Idén kerülje el a fűrészes munkát, és készüljön velünk az őszi nagytakarításra. Kereszen minket bizalommal: 06/30-385-2121.

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

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

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

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

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

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

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

KÉMÉNYBEÉLÉS, kondenzációs kazánok bekötése, szerelkémény-építés, szakvélemény-üggyintézés. Tel.: 06/30-680-6814.

HÉRA és egyes tüzelési cserépkályha elektromos átalakítását, mérőhely-kiépítést, EPH gáz érintésvédelmi kiépítést vállalok. www.elektromoscserepkalyha.hu (bemutatók). T.: 06/20-530-0344.

VILLANYSZERELŐ. Hibaelhárítás vállalom! 06/30-947-6036.

ingatlanROBOT.hu

Ingyenes hirdető portál

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

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY
„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

KIADÓ és eladó lakásokat és lakások keres osztrák, tengerparti és magyar ügyfélkörrel 24. évi XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidéki Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

FELBOLDYULT az ingatlanpiac! Segíthetek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-319-1969.

XII., KÜTVÖLGYBEN 115 nm-es, emeleti, nagy teraszos, csendes lakás lépcsővel, garázzsal, felújított, négylakásos házban, 114000000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

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

VÁSÁROLNÉK lakást, vagy minimum egy évről bérélnék. 06/30-729-7546.

II., PASARÉTEN a Nagytai u.-ban kiadó egy felszuterén, 70 nm-es, 2 szoba + hallos, bútorozott, felújított lakás. Bérleti díj: 150000 Ft/hó. 06/20-911-8689.

XIII., KRESZ Géza u.-ban eladó egy felszuterén, felújított, 184 nm-es üzemeltetésű, ami eddig fodrázkatékné és szépségzalonként működött. L.A.: 35 M Ft. 06/20-491-9693.

III., PRÉS u.-ban eladó egy 3 szintes, 185 nm-es, dupla komfortos szobás, 5 szobával, 1 fűtőszobával, 2 gardróbbal, terrasszal, erkéllyel. Parkolási lehetőség: garázsban, illetve az udvaron. Közlekedés kiváló, HÉV- és buszmegálló párpercrenyire. L.A.: 89 M Ft. 06/20-911-8689.

CSABDIBAN, Bicskétől 6 km-re eladó egy 30 nm-es presház 2 szobával, szerszámkamrával, 12 nm-es pincével, 1139 nm-es telken, 360 szőlőtőkével, amiket 1982-ben telepítették, kordonos művelve. Az ingatlan az összes felszereléssel és berendezéssel együtt eladó. L.A.: 6,7 M Ft. 06/20-491-9693.

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

XII., THOMÁNI utcában, téglapalotás 3. emeleten komfortos, 53 nm-es, 2 szoba, étkezős lakás eladó tulajdonostól. 06/30-441-7236.

DOLGOZÓ szobatiszta kutyussal kiadó szobát keres a kerületben. Tel.: 06/20-405-7902.

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

KÉSZPÉNZÉRT vásárolnék 25-45 nm-es lakást tulajdonostól a kerületben. Felújítandó is lehet. 06/70-610-3500.

MŰSZAKILAG felújított, 60 nm-es ingatlanunk téglalapú, a Csorna utcában eladó. Szép világos, 2 szobás, barátságos lakás, csendes parkos környezetben, igen jó közlekedéssel és infrastruktúrával! Nagy balkon és saját tároló van. Irányár: 45 millió Ft. Tel.: 06/70-539-7731.

30-40 NM-ES lakást vásárolnék készpénzért tulajdonostól. Felújítandó is lehet. 06/70-610-3500.

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

AUSZTRIAI, két szoba-étkező, felújított örök-lakásom 29 millióért eladom (esetleg magyarba cserélem). Tel.: 06/70-210-0553, b06702100553@gmail.com

GARÁZS
GARÁZS, 185 cm széles bejárattal, Bp. XII., Ormódi u. 8-ban tartósan kiadó. Tel.: 06/30-335-7784.

OKTATÁS
MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507.

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

MATEKATANULÁS felelmekek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlati pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételi-re. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁS vállal tapasztalt pedagógus a Lauder iskolánál. 06/20-571-7554.

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

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

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

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

ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK teljes körű korrepetálása minden tárgyból. Diplomamunkák segítése nagy gyakorlattal. Házhoz megyek! T.: 06/70-431-1336.

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

NÉMÉT -beszédcentrikus korrepetálás, nyelvviszga-felkészítés. 06/30-914-7003.

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

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

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

MAGANTANÁR vállalja diákok korrepetálását matematikából, igény szerint háznál. 06/20-573-2581.

EMELT SZINTŰ matematikaközpont helyben általános és középiskolások számára. T.: 06/20-459-9024, e-mail: educate@sznet.hu.

EMELT SZINTŰ TÖRTÉNELEMÉRETTSÉ-GIRE nagy szakmai tapasztalattal felkészít fiatal történelem Zugligerben. 06/20-547-0842.

DIPLOMÁS nyelvtanár németórát ad. Házhoz megyek! 06/30-964-6839.

MATEMATIKA- fizikatanítást vállal szaktanár. 06/70-563-1700.

VEGYES
BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kitüntetés, papírregiség. Vétel-eladás. Marnitz

Mi kerüljön a gyerekek uzsonnásdobozzaiba?

Az iskolakezdési lázban és az ezzel járó nagy kapkodásban az első hetekben talán nemigen volt idő a gyerekek változatos, egészséges táplálására. Igyekeztünk hát ebben a lapszámunkban ihletadó ötletekkel szolgálni, hogy a friss gyümölcsön, zöldségen túl milyen ínycsiklandó, energiaadó rágcseálnivalók kerülhetnek még az uzsonnásdobozokba, amivel akár a délutánba nyúló különórákig, edzéséig is kihúzhatják a fiatalok.

NARANCOS CHIAPUDING

Egy ideje biztosan érzem, egyszer egy egész oldalt kellene szentelni a chiamagnak, ennek a bámulatosan sokoldalú élelmiszernek, amely mellett, hogy számos betegség megelőzésében tölthet be fontos szerepet, különleges állagával egészen mulattató ételeket varázsol az asztalunkra. A gyerekek, mondanom sem kell, odavannak az ilyesmire.

Hozzávalók

2,5 dl mandula- vagy kókusztej
½ tk reszelt narancshéj, lehetőleg kezeletlen gyümölcsről
½ tk vaniliakivonat
4 dkg chia mag
méz vagy juharszirup, ízlés szerint
friss gyümölcs, piritott dió vagy mogyoró



A házi sajtkrémmel készített lazacos szendvics nem szárad ki hamar

gyerekek táskájába otthon, két perc alatt elkészített müzlicsodákat! Tetszés szerint ízesíthetjük magvakkal, variálhatjuk benne az aszalt gyümölcsöket, a fügétől a datolyán át az aszalt papayáig. A lehetőségek tárháza végtelen, a különféle szezámkokról, dió- és mogyorófélékről nem is beszélve.

Hozzávalók

10 dkg zabpehely
3 dkg puffasztott gabonapehely
15 dkg méz
1 dkg piritott szezámmag
1 dkg piritott lenmag
6 dkg aszalt szilva
4 dkg piritott, apróra vágott paradicsom



Közkedvelt élelmiszer a chia mag

A magokat legkésőbb a fogyasztás előtti este keverjük össze a mandula- vagy kókusztejjel, amihez hozzáadagoljuk a vaniliakivonatot, a frissen reszelt narancshéjat és a mézet vagy a juharszirupot. Ez utóbbiakból nem kell sok, mivel a tej önmagában is lágyan édeskes. Az edényt légmentesen fedve helyezzük hűtőbe éjszakra.

Másnap keverjük át alaposan a pudingot, hogy az összetapadt magvak elváljanak egymástól. Töltsük tálalópohárkába, s helyezzünk a tetejükre friss gyümölcsöket és magvakat. Ha vasárnap elkészítjük, minden hétköznap adagolhatunk belőle az uzsonnásdobozokba.

HÁZI MÜZLISZELET, AHOGY MÉG NEM PRÓBÁLTAD

A bolti, ilyen-olyan, halandó számára értelmezhetetlen adalékanyagokkal felturbózott müzliszeletek helyett pakoljunk inkább a



A bolti helyett készítsünk inkább házi müzlit!

A hozzávalókat elkeverjük, majd meglocsoljuk a felforrósított mézzel. Alaposan összekeverjük, és lassú tűzön 5-6 perc alatt felitatjuk az egész mézet a magvakkal. Ezután sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük a masszát, aminek a tetejére is sütőpapírt borítunk, s egy hasonló méretű tepsivel és az erre pakolt súlyosabb konyhai tárgyakkal

(például nagyanyánk rézmozsarával) egy éjszaka alatt szép egyenletesre nyomatjuk.

Másnap éles késsel falatkákra daraboljuk. Ha tetszik, jó minőségű, olvasztott étcsokoládéba is mártogathatjuk a kis kockákat.

SPENÓTOS-AVOKÁDÓS-ARTICSAKÁS MÁRTOGATÓS

A ropogtatni való friss zellerszárat, répát úgy tehetjük csak igazán kívánatosá, ha nem magában, „szárazon” kínáljuk, hanem teszünk mellé egy kevés krémes mártogatóst is!

Hozzávalók

1 nagy vagy 2 kis avokádó
1 ek extra szűz olívaolaj
1 ek zöldcitromlé
1 gerezd fokhagyma
só, füstölt pirospaprika, frissen őrölt fekete bors
1 nagy marék bébispenót
8 dkg marinált articsóka

Tegyük késes robotgépbe az avokádó húsát, az olívaolajat, a citromlevet és az áttört fokhagymát. Fűszerezzük sóval, borssal, a füstölt paprikával, és járassuk ad-



Mutatós mártogatós

dig a gépet, amíg homogén masszát kapunk. Ezután adjuk hozzá a megmosott, lecsöpögtetett spenótleveleket és az articsókát, majd indítsuk be ismét a gépet. Végül keverjük el benne a zöldcitrom levét is. Krémes, homogén masszát kell kapnunk.

A mélyhűtött húst nem jó a szabad levegőn kiolvasztani, mert mire a közepe felenged, a felszínén már bomlásnak indulhat. Ezért tanácsos a normál hűtőszekrénybe tenni, így a legyek támadásától is megóvjuk. Legjobb, ha gyümölcsmosó tálba helyezzük, amely alatt egy másik edény van, így a felbukkanó nedvesség is azonnal eltávozik belőle.

Előfordul, hogy nem gondolkodtunk előre, és váratlanul tör ránk a felismerés, hogy azonnal szükségünk van a fagyasztott húsról, tehát gyorsan ki kell olvasztani. A felengedést meggyorsíthatjuk, ha légmentesen nejlonzacskóba tesszük, így áztatjuk ecetes hideg vízbe vagy forró vízbe, esetleg közepesen meleg sűtőbe tesszük. A felengedett húst lehetőleg azonnal készítsük el, mert úgy még tárolhatjuk egy ideig. A különböző húsokat soha ne szurkáljuk meg, és ne sózzuk be előre, csak a főzés vagy sütés felidejében és a vége felé.

DARÁLT HÚSOK

A frissen darált nyers húst csak egy-két óra pihentetés után szabad mélyhűtőbe tenni. A hús darálásával egy időben belepréselhetjük a fásított ízesítéshez szükséges vöröshagymát és fokhagymát is, de zsemle helyett nyers krumpelit is reszelhetünk bele. A végén mindig egy darab száraz kenyeret aprítunk bele, mert így a darált gyerekkjáték megtisztítani a beleragadt húsdarabkáktól és a zsiradéktól.

Ha vizes kézzel formázzuk a húsgombócokat, és vizes deszkára tesszük, nem ragad rá sem a kezünkre, sem a deszkára. Ha egyben sütjük meg a sűtőben, tölthet-

FÜSTÖLT LAZACOS SZENDVICS

A szendvicsek legnagyobb hibája általában, hogy nagyon hamar kiszáradnak. Ezt a házi sajtkrémmel elkészített lazacos szendvicset azonban még délután is ugyanolyan friss és üdítő élmény elfogyasztani.

Hozzávalók

8 szelet füstölt lazac
10 dkg krémsajt
1 ek natúr joghurt
1 tk torma
só, bors, kapor
kis citromlé, ízlés szerint

A sajtkrémmel valókat dolgozzuk össze alaposan, fűszerezzük, és csepegtessünk hozzá némi friss citromot. Kenjük meg vele a szendvicsskenyér mindkét oldalát, majd terítsünk a kettő közé falatnyi csíkokra felvágott lazacszeleteket.

SÜLT, KÖRTÉS-ÁFONYÁS ZABKÁSA

Ide kívánkozunk még Havas Dóra díjnyertes zabkásája is, amely azon melegében, de hidegen is feledhetetlen reggeli, tízórai, uzsonna. Az elkészítése pofonegyszerű, és aki egyszer megsütötte, többé biztosan nem szokik le róla!

Hozzávalók

20 dkg zabpehely
10 dkg szeletelt mandula
5 dkg nádcukor
1 tk őrölt fahéj
½ tk só
1 tk sütőpor
2 közepes körte

jük kemény tojással, kolbásszal, sőt zöldséggel vagy kimagozott aszalt szilvával is. Így változatosabb, és kiadósabb is.

Ha az egybesült darált hús tetejét bekenjük egy lazán felvert tojásfehérjével, sütés közben nem reped szét. Nagyon dekoratív a hidegen vagy melegen tálalt egybesült darált hús, ha kuglóffor-



mában készítjük el. A közepébe tehetünk néhány zöld fejessalátalevelet piros retikkel.

HÚSLEVES

Régi gazdasszonyok szerint a hús ízletesebb lesz, ha már jó meleg a víz, amibe főzni tesszük, mert ettől bezáródnak a pórusai, és zafatos marad. Lerövidíthetjük a főzési idejét, ha egy-két kávéskanálnyi pálinkát teszünk a vízbe, amikor főni kezd.

Gyönyörű, aranylós húsleves készíthetünk, ha a zöldséggel egy időben csipetnyi sáfrányt is hintünk bele. Diétázóknak, betegeknek zsírmentesen tálalhatjuk, ha az elkészült húsleves tetejére egy háztartási törőpapírt teszünk.

10 dkg áfonya
2 ek vaj
1 kisebb tojás
2 dl tej

Először a száraz hozzávalókat keverjük össze egy nagy tálban, aztán jöhet a puha vaj és a nagy

10-15 dkg kecskesajt
2 tojás
2 dl tej
5 dkg élesztő
2 ek tejföl
1 kk cukor
1 csapott ek só



Melegen, hidegen is feledhetetlen a zabkása

lyukú reszelőn lereszelt, lédús körte is, majd a tejből elkevert tojás! Az áfonyát a legvégén adjuk hozzá, utána az egész masszát vajjal kikent vagy sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és 175 fokon körülbelül fél óra alatt aranybarnára sütjük.

HAMUBAN SÜLT, KECSKESAJTOS POGÁCSA

Ideje végre a nyáron beszerzett friss és érlelt kecskesajtokat is méltó formában tálalni! Ez a puha, hajtogatott pogácsa egészen új hullámos lesz a jellegzetes ízű kecsketejből készült sajtoktól.

Hozzávalók

50 dkg liszt
1-2 ek mangalicaszír



A kecskesajttól jellegzetes lesz az íze

Néhány pillanat múlva levehetjük a papírt, mert a zsírt hamar magába szívja. Másik megoldás, hogy gézt rakunk a szűrőbe, amikor leszűrjük a hideg levest.

EGYBEN SÜLT HÚS

A sűtőben a húst mindig az alsó rácsra téve sütjük, az időközben elpárolgó lét pedig meleg vízzel

is megöl minden baktériumot! Ha betartjuk ezt a szabályt, akkor az így előkészített hús nem lesz rágós és ízetlen. A húsokat soha ne verjük ki túlságosan vékonyra, mert könnyen kiszáradnak sütés közben.

Ha vizes deszkán klopfolunk, nem ragad oda a hússzelet, nem szívja be a véres lét, és könnyebben meg tudjuk tisztítani. A sütési idő a hús vastagságától és minőségétől is függ, de mindenfajta hirtelenülre igaz, hogy csak egyszer szabad megfordítani a zsiradékban!

SZÁRAZ PÁC

Nagyon finom pecsenyét készíthetünk marhastélyosból, vesepecsenyéből, özgerincből, nyúlhúsból, báránybordából a következő módon. A szárazra törölt húst bekenjük étolajjal, meghintjük tört borssal, kakukkfűvel, majoránnával, őrölt köménnyel. Én olajat öntök egy kis tálba, ebbe keverem bele a fűszereket meg egy kis mustárt. Ezzel a páccal kenem be egyenként a hússzeleteket, majd kettesével-hármasával légmentesen alufóliába csomagolom őket, és két-három napig érlelem a hűtőszekrényben.

Felhasználáskor gyorsan kisütöm mindkét oldalát forró zsiradékban. Nagyon szeretem a szalonnazsír felhasználni, amelyet szorgosan gyűjtögetek erre a célra. Ha marad a pácléből, az sem tragédia, kis, lezárt üvegben beteszem a hűtőszekrénybe. Fontos azonban, hogy az újabb felhasználás előtt gondosan forraljuk fel, mert biztosan kerültek bele apró húsdarabkák első alkalommal!

(Kövesdy)

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!

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 János iskola (XII., Menedek utca 1.).

KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

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 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).

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

Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Menedek utca 1.).

ZUMBA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30.

XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

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

Október 6.: Zsámbéki-medence. Túra-vezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 715 Árpád híd, autóbussz-pályaudvar (jegyet Tinnyéig kell venni). Indulás: 7.30-kor Esztergom felé, átszállás Pilisszabán. Útvonal: Tinnye–Három szilfa–Nyakas-tető–Zsámbék. Táv-szint: 15 km, +150 m, –200 m. Erkezés Budapestre: 17.00 óra körül. Költség: 1300 Ft.

A menetrendek 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. Árdy Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

Szerda 16.30–17.30.

Péntek 15.30–16.00.

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!

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 sportedélután alsó tagozatos diákoknak.

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Péntek 15.30–16.30.

XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA

Szerda 19.45–20.45.

XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 17.30–19.00.

Péntek 16.30–18.00.

XII., Győri út 2/b.

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

NIA

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. Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Tizenketten előzték meg a fogaskerekűt

„Nem is annyira nagy dolog megelőzni a fogast, csak a Diós árok ne lenne...” – erről beszéltek a legtöbben a tizenötödik Előzd meg a fogaskerekűt! futó-, kerékpár- és teljesítménytúra rajtjánál a Szent János Kórháznál, hogy aztán biciklivel vagy futva nekvágnak a 4 kilométeres, 325 méter szintkülönbséget áthidaló versenynak. Néhány száz méterrel később pedig a mezőny szembetalálta magát a „mumussal”, azzal a különösen meredek szakasszal, amely az idén is vízváltósnak bizonyult. Könnyebb dolga volt a Lóvasút épülettől startoló túrázóknak: számukra ugyan 6 kilométer volt a táv, de sokkal kisebb szintemelkedéssel kellett megbirkózniuk.



Még a legjobbak szerint is nagyon meredek volt a pálya

„Megdöbbenem, mennyire kemény az emelkedő a Diós árokban. Bevallom, csak a legkisebb áttétellel, kiállva tudtam hajtani” – beszélt a tapasztalatairól a Szerpentin Kerékpáros Egyesületet képviselő Simon Tamás. Mint mondta, mindent bele kellett adnia, a maximumra volt szüksége a győzelemhez.

Egyetértett vele az első „fogatos” versenytárs, legelől végző Balázs Beáta. A Bringabanda SC biciklise nem taktikázott, erőből teljesítette a távot: „A starttól a célig teljes erőbedobással mentem, egyszer sem néztem magam mögé. Nagyon örülök az elsőségnek, mert inkább mountain bike-ot használok, országúti kerékpárral csak edzeni szoktam.”

Még a profi kerekesek szerint sem könnyű tehát a pálya, a menetrend szerint járó fogaskerekű

amire rendkívül büszke vagyok, hiszen ritkán futok ilyen rövid távon” – mondta.

idősebbeket, a baráti társaságokat. Ez mutatja a sport közösségformáló erejét, amit az önkor-



Az idén is sokan akarták megelőzni a fogaskerekűt

megelőzése pedig még nagyobb feladat. Az idén ez tíz biciklisnek és két futónak sikerült. Ez utóbbiak közül az egyik a férfiak összetett versenyt is megnyerő kenai Tanui Evans Kipngetch volt, aki alig több mint 15 perc alatt ért célba. Nem ismerte a pályát, így aztán őt is alaposan meglepte az emelkedő a Diós árok közepén. „Sokat kivett belőlem, de úgy voltam vele, hogy a győzelemhez ezen is túl kell lenni. Sikerült,

Néhány éve már felállhatott a dobogó legfelsőbb fokára Kácsér Zita. A női győztes röviden úgy foglalta össze a futamot, hogy „a hír igaz”: a pálya tényleg nagyon meredek.

A sport igazi ünnepének nevezte az „Előzd meg a fogaskerekűt!” versenyt a díjakat átadó Fonti Krisztina alpolgármester, aki külön kiemelte, hogy a rossz idő ellenére sokan eljöttek: „Jó volt látni a gyerekes családokat, az

manírt a feltételek, az infrastruktúra megteremtésével és mozgásos programok szervezésével igyekszik minél jobban támogatni.”

Hasonlóan fogalmazott Móczán Mónika, a szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője. Szerinte a viadal kiválóan szolgálta a sport, a mindennapos mozgás és az egészséges életmód népszerűsítését.

M.

Bringás reggeli Normafa mézzel

A Hegyvidék domborzati viszonyai, különösen a kerület felső részére jellemző meredek, sokszor szűk utcák nem nevezhetők éppen biciklibarátoknak. Ezért is öröndes, hogy ennek ellenére egyre többen pattannak nyeregbe, és használják a kerékpárt akár alkalmanként, akár rendszeresen munkába, iskolába járáshoz. A biciklizés egyszerű szabadidős sporttevékenység, szinte valamennyi izmot megmozgatja, a gyengébb fizikai állapotúak számára is megoldást jelent a mindennapos mozgáshoz.

Ezt ismerte fel a Hegyvidéki Zöld Iroda, amely az Európai Mobilitási Héten, a Hegyvidéki Autómentes Napot megelőzően bringás reggelit szervezett, hogy ezzel is kedvet csináljon ehhez az olcsó, gyors és egészséges közlekedési formához. A hegyvidékiek pedig „vevők” voltak az ötletre, hiszen reggel héttől folyamatosan érkez-

tek biciklisták a Városháza téren felállított reggelizőhelyhez.

Meleg italokkal, kávéval és teával várták őket, míg a gyerekeket



szörp, a Daily Pékség által felajánlott péksütemény, valamint Túró Rudi csábította. Sőt, a Brunner Mészézt jóvoltából mézet is lehet-

tett kóstolni, amit a Normafa térségében, közelebből a Konkoly-Thege Miklós út körül „dolgozó” méhek készítettek.

szertnek kerékpározni” – foglalta össze az első bringás reggeli tapasztalatait Rózsa Zoltán, a zöld iroda vezetője. Mint mondta, bár a kerékpárutak építése nem kerületi kompetencia, a helyi önkormányzatnak lehetősége van javaslatokat tenni a rendszer fejlesztésére. Szeretnék elérni a Hegyvidéken meglévő egyes szakaszok összekötését, hálózatát alakítását, továbbá egy új, zugligeti nyomvonal kialakítását, ami biciklivel is elérhetővé tenné a Libegő alsó állomását. Ezzel kapcsolatban szó van arról, hogy a Libegőn szállítható legyen a kerékpár.

„Kicsit minket is meglepett, milyen sokan jöttek, legközelebb több finomsággal készülünk... Ez is mutatja, hogy a hegyvidékiek

szertnek kerékpározni” – foglalta össze az első bringás reggeli tapasztalatait Rózsa Zoltán, a zöld iroda vezetője. Mint mondta, bár a kerékpárutak építése nem kerületi kompetencia, a helyi önkormányzatnak lehetősége van javaslatokat tenni a rendszer fejlesztésére. Szeretnék elérni a Hegyvidéken meglévő egyes szakaszok összekötését, hálózatát alakítását, továbbá egy új, zugligeti nyomvonal kialakítását, ami biciklivel is elérhetővé tenné a Libegő alsó állomását. Ezzel kapcsolatban szó van arról, hogy a Libegőn szállítható legyen a kerékpár.

Mindkét ötletet jónak tartja Pécsi Szilárd, aki korábban tavasztól

Indul a Hegyvidéki Vízilabda Akadémia

Egy évvel ezelőtt kezdte meg működését a MOM Sportban a Semmelweis Egyetem Vízilabda Klub Sportegyesület utánpótlásműhelye, amit dr. Merkely Béla professzor, a SOTE rektora alapított. Mára több mint száz kisliskolás jár rendszeresen az edzésekre, a SOTE–MOM Sport három csapata pedig az idén már a korosztályos bajnokságban, valamint különböző tornákon is indul.

Az egyesület hatéves kortól várja a gyerekeket, és bár fontos a biztos úszástudás, az oktatást úgy szervezik, hogy minél több idő jusson ennek fejlesztésére. A tréningeken kiemelt figyelmet fordítanak az úszástechnika javítására – mondta a szakmai munkát Bencze Andrásal irányító Merkely István.

Októbertől indul a Hegyvidéki Vízilabda Akadémia, ami „összehoza” a vízilabdát és az iskolai tanulást. A 2008-ban és korábban született fiúk, lányok számára meghirdetett tanfolyamon az úzás mellett a résztvevők megismerkednek a vízilabda mesterfogásával, emellett szakképzett edzők segítségével sportág-specifikus és koordinációfejlesztő gyakorlatokat sajátítanak el.

„Szeretnénk minél fiatalabb korban megszerettetni a vízilabdát



a gyerekekkel, ez szükséges ahhoz, hogy hosszú távon kitarssanak a sportág mellett. A legügyesebbek lehetőséget kapnak az előrelépésre,

hiszen a SOTE–MOM Sport a tömeg- és versenysportot egyaránt szolgálja” – folytatta Merkely István, majd hozzátette, hogy a vízi-

labda mindig is intellektuális sportágnak számított. A játékosok komolyan veszik a tanulást, sok orvos, jogász és más diplomás szakember kerül ki az uszodákból.

Ez a hagyományt erősíti a Hegyvidéken most először igénybe vehető tanulószobás képzés, aminek lényege, hogy a kora délutáni edzést követően a fiatalok a MOM Sport Uszoda és Sportközpontban, egy kifejezetten erre a célra kialakított teremben szakképzett pedagógusok felügyeletével írhatják meg házi feladataikat. A foglalkozások minden hétfőn, szerdán és pénteken két óráig kezdődnek, a tanulószobát fél órig lehet igénybe venni, a diákokat buszok szállítják az iskolákból az uszodába.

-os