



Környezettudatos életmódra nevelés az Anna-réten

Napsütés, madárcsicsergés, papírsárkányt eregető gyerekek – idilli hangulatban ünnepelethettek mindazok, akik kilátogattak a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája által szervezett Föld napi mulatságra az Anna-rétre. Az élményekben gazdag egész napos programon a vendégek nemcsak bolygónk kincsésládájába nyerhettek betekintést, de a környezetvédelem legfontosabb alapelveivel is megismerkedhettek.

Már korán reggel ellepték a családok a rétet. A gyerekek közül sokan a Normafa Park traktorjainál kezdték a napot.

„Még sosem ültem ilyenre! Ha nagy lesz, biztos, hogy veszek magamnak egyet” – mondta a hétéves Dominik, akit apukája szakított félbe: „Akkor jó lenne, ha javítanál a jegyeiden, ugyanis csak akkor lehet traktorod, ha jó munkahelyet találsz majd magadnak.” A kislány válaszul megnyomta a dudát, és ártatlan mosollyal az arcán így szólt: „Álmodozni csak lehet, nem?”

A kicsik körében nemcsak a gépek arattak nagy sikert, de a hatalmas ökolabirintus is. A zöld útvonalon ügyességi játékok és fejtörők várták a kalandorokat.

„A lányom után szaladtam be. Elég vicces, hogy még nekem is több percig tartott, amíg megtaláltam a kijáratot. Egyáltalán nem bánom, hogy betévedtem ide; izgalmas dolgokat láthattam, élveztem a kihívást. Szülőként fantasztikusnak tartom a programkínálatot, minden elismerésem a szervezőknek!” – jegyezte meg Bognár Veronika, aki családjával együtt döntött úgy, hogy maga mögött hagyja a város zaját.

Néhány méterrel arrébb népes gyereksereg gyűlt össze a Nemzetközi Dendrológiai Alapítvány sátránál, ahol óriási, két-három kilogrammos tobozokat is megcsodálhattunk. „Van itt magyar, mexikói és kaliforniai is – sorolt fel néhányat a látványos darabokból Kiss Éva Sarolta biológus, aki elmesélte, hogy mostanság igen érdekes projekten dolgoznak. – Intézményünkben jelenleg cédruspalántákat nevelünk, ezeket hamarosan Libanonba szállítjuk, ahol komoly problémát okoz a fajta pusztulása. A Kárpát-medence valóban egy kincset érő bölcső!”

Közben egy négyévesforma kislány szaladt oda hozzánk. „Ezt hogyan csináltátok?” – mutatott rá a Kaliforniából származó giganti-

kus tobozra. A biológus kedvesen elmagyarázta, hogy a különleges növényt a természet hozta létre, nem emberi kéz készítette.

Kremnicsán Jánost, a Dunapoly Nemzeti Park Igazgatóság

építő rendezvényekre. Ezúttal védett növényeket és állatokat bemutató fényképekkel készült.

„Többen is rácsodálóztak a süngombára, ami igen ritka gombafaj. Leginkább nedves erdőkben

lélekkel lehet csinálni. A lakosság részéről folyamatosan pozitív visszajelzéseket kapunk. Sokan tanácsokat kérnek tőlünk, érdeklődnek. Fontosnak tartjuk a szemléletformálást. Mert ahogy azt

A hatalmas kínálatban bukkanunk rá a hegyvidékiek kedvencére, a Normafa mézére, amiből kóstolót is kaptunk.

– *Nagyon finom! Nem csodálom, hogy fogyóban van a készlet... – dicsértem a csemegét.*

– Ez nyári virágméz. Mindenki odavan érte! Azért is szeretjük ennyire, mert tudjuk, hogy a miénk. Onnan van, ahol élünk. Mi így szeretnénk megmutatni a budai természet értékeit – mondta a XII. kerületben élő méhészmester.

– *Ezek szerint nemcsak a kirándulók, de a méhek is jól érzik magukat a Normafán.*

– A méheket nem lehet vályúból etetni, ők csak a természetből tudják kinyerni azokat az élelmiszereket, amik elengedhetetlenek a fennmaradásukhoz. Úgy tűnik, ez a tiszta környezet alkalmas arra, hogy méhállományt helyezünk el. Érdemes lehet akár egy mintagazdaságot, vagy közösségi méhészetet is létrehozni itt. A lényeg, hogy az emberekkel megismertessük a méhek csodálatos világát, és megmutassuk nekik, miért fontos vigyázni a környezetünkre.

(Folytatás a 2. oldalon)



Ökoturisztikai és Környezeti Nevelési Osztályának képviselőjét, a Sas-hegyi Látogatóközpont vezetőjét sokan ismerősként köszöntötték – ő ugyanis, ha teheti, mindig eljön a klímaturatósságra

lehet vele találkozni. Védett, de nem mérgező. Nem érdemes megenni, ugyanis teljesen íztelen – mondta Kremnicsán János, aki hivatásáról is beszélt lapunknak. – A mi munkánkat csak szívvel-

1970-ben is megfogalmazták: egy ember kevés, de minden ember számít!”

Édes élményekből sem volt hiány. Kutasi Tamás a legfinomabb nedűvel várta az érdeklődőket.

Zöld építészet – válasz a klímaváltozásra

Okos- és autonóm házak, természetes építőanyagok, a szelíd technikák alkalmazása, fenntartható vízhasználat, a ház és az autó szimbiózisa – a többi között ezek is lehetnek az építészet zöld válaszlai az éghajlatváltozásra. Az ökológikus gondolkodásról és a konkrét tennivalókról Ertsey Attila DLA építész beszélt a Klímabarát esték áprilisi találkozóján.

Az épületek igazi energiafalók lehetnek, ugyanakkor ez az a terület, amit a legkönnyebben alakíthatunk. Ezért fontos minden olyan információ, tudás, amit a mindennapi életünkben kamatoztathatunk – mondta bevezetőjében Kovács Lajos alpolgármester a Hegyvidéki Önkormányzat által szervezett beszélgetéssorozat, a Klímabarát esték legutóbbi összejövetelén a Barabás Villában. Erre a gondolatra reflektált Ertsey Attila DLA építész, az est előadója, aki szerint globálisan kell gondolkodnunk és lokálisan cselekednünk, hiszen mi magunk okozzuk a környezeti problémákat.



Ertsey Attila: „Globálisan kell gondolkodnunk és lokálisan cselekednünk”

meghatározzák a jövő társadalmait. Szaúd-Arábia már felélte a felszín alatti vizeit, azóta a világ minden pontján igyekszik termőföldet vásárolni, miközben a robotizációval egyre csökken a mezőgazdaság élelmunka-igénye.

Nem véletlen, hogy megéri kisméretű napelemes rendszereket telepíteni, ami megszünteti az árammonopóliumokat. Ez az egyik kitörési pont – a másik az energiahatékonyság fokozása. Ebben rendkívül fontos helyen áll az

alacsony terhelésű időszakban, vagy a termelés napi felfutásakor visszatölt.

Az épületeknek is van életciklusa; az a lényeg, hogy olyan energiákat és nyersanyagokat használjunk, amik részei a körforgásnak, és egyensúlyi állapotot alakítanak ki a környezettel. Ilyenek az autonóm házak, hiszen ezek az összes hálózattól függetlenül, szelíd technológiával, azaz a lehető legkevesebb elektromos géppel és megújuló erőforrásokkal működnek:

tisztított esővízzel, komposztáló toalettal, szélkerekekkel, biomasszákályhával, növényi szennyvíztisztítóval, hővisszanyerő és passzív szellőztető rendszerrel, napelemekkel, kollektorokkal.

Az előadó elmondta, hogy mindez szinte bárki számára elérhető, megfelelő tervezéssel egy autonóm, nullaenergiás családi ház építése nem kerül többre a hagyományosnál. Létezik olyan napelemmel működő, hőszivattyús épület, ami a beindítását követően gyakorlatilag magától működik. A kizárólag emberi vagy állati erővel hajtott (termelő) gépek alkalmazásával a létfenntartás is biztosítható.

A Magyar Ház 2020-nak nevezett, 130 négyzetméteres, a háromszögletű parasztház alaprajzi sémáját követő épületben középen helyezkedik el a konyha-étkező, onnan nyílik a nappali és egy szoba, majd a fürdő, a tetőtérben pedig további hálószobák találhatók. Mivel tökéletes az épületburkolat, a közepén lévő 3 kW-os tűzhelykazin központi fűtés vagy elektromos áram nélkül melegen tartja az egész épületet. Kivitelezhető ez központi fűtéssel is, ebben az esetben a rendszer gravitációs módszerrel működik, tehát nem igényel ventilátort vagy szivattyút. Izgalmas, egyben működő megoldás a szalmabála-ház is, amely télen-nyáron 24 fokos belső hőmérsékletet biztosít.

Ertsey Attila zárásként felhívta a figyelmet: a megújuló energia, az ezt hasznosító környezetbarát technológia, a fenntarthatóság követelményeinek megfelelő nyersanyagok rendelkezésre állnak és megfizethetők. Rajtunk múlik, hogy mindezekből mit veszünk igénybe, leteesszük-e voksunkat az autonóm, a környezeti kihívásokhoz alkalmazkodni képes épületek mellett.

sm.

Jól haladnak a kerületi lépcsőépítések

Több lépcső felújítása, valamint teljes újjáépítése kezdődött meg áprilisban a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából, a munkák a tervezett ütemben haladnak. A cél mindenhol az, hogy a koráb-

Nemcsak a lépcsőkön, hanem a kátyúk megszüntetésén is dolgoznak a szakemberek. A Virányos és a Határőr úton, valamint a Goldmark Károly utcában már kijavították a burkolathibákat, a



Már elkészült a Szendrő és a Fodor utcát összekötő lépcső

binál esztétikusabbak, könnyebben, biztonságosabban járhatók legyenek. A Szendrő utcát és a Fodor utcát összekötő, több tagból álló lépcső esetében ezt már a gyakorlatban is megtapasztalhatják a lakók, hiszen elkészült a középső, több pihenőrést is magában foglaló lépcsőtag generál-felújítása.

A határidőket betartva zajlik a Napos úti lépcső átfogó rekonstrukciója. A szerkezetet az alapokig visszabontotta a kivitelező, az új, izléses térkő és a biztonsági korlát nélküli ellátott lépcső az eddiginél kényelmesebb kialakítású lesz. A gyalogosok jelenleg egy ideiglenes falépcsőn közlekedhetnek, amely jól bevált, így a munkálatok a lehető legkisebb kényelmetlenséget okozzák a környéken élőknek. A fontos gyalogosútvonalat várhatóan május végétől használhatják a járókelők.

Zalai úton, a György Aladár, a Galgóczy és a Zirzen Janka utcában pedig rövidesen végeznek.

Folyamatban van több nagyméretű beszakadás elhárítása. A Gyimes utcában, a Monda utcában és a Fülemlé úton az aszfaltot követően ismét ép az útpálya, míg a Tündér utcában a következő napokban kezdődhet meg a kivitelezés. A közlekedés biztonságáról szakszerűen – korláttal, figyelemfelkeltő táblákkal – gondoskodtak. Az úthibákat az ütemezés sorrendjében javítják, kivéve a bal-esetveszélyes kátyúkat – ezeket az észlelést követő 72 órán belül el-tüntetik. Az önkormányzat szívesen veszi a lakossági bejelentéseket, amire elektronikus úton, a www.hegyvidek.hu honlapon és a kerületi mobilalkalmazás segítségével is lehetőség nyílik. Ez utóbbi különösen hasznos.

(Folytatás a 3. oldalon)

Környezettudatos életmódra nevelés az Anna-réten

(Folytatás az 1. oldalról)

„Legfőbb célunk a szemléletformálás, ezért olyan szervezeteket hívtunk meg, amelyek a gyerekek számára is érdekes módon mutatják be bolygónk kincseit. Több kísérőprogramunk van. Egyebek mellett a meseösvény, a madárodú és a természetfotós séta is nagy sikert arat. Tavaly hősesében ünnepeltük a Föld napját, most szerencsére gyönyörű időnk van” – értékel röviden Rózsa Zoltán, a zöld iroda vezetője, aki hozzátette, büszke arra, hogy ilyen sokan eljöttek.

Az ünnepi forgatagban Kovács Lajos alpolgármesterrel is sikerült szót váltanunk.

– Gyertek ki a rétre! – ezzel a szlogennel hirdették meg a zöld mulatságot. Mit várnak a mai naptól? – kérdeztem.

– Ahogy minden zöld program, ez is azért jött létre, hogy erősítsük az ökotudatosságot.

nyájunknak oda kell figyelni arra, hogy tudatosan éljük a mindennapokat, hiszen nagyon nem mindegy, mekkora az ökológiai lábnyomunk, mit hagyunk magunk után a Földön. Ezek a programok mind építőköveik annak a misszióknak, amit képviselünk. A zöld irodát is ezért hoztuk létre.

– Hogy állunk a klímatudatossággal mi, hegyvidékiek?

– A többi között a komposztálási programra, a szelektív hulladékgyűjtésre is – amit még az FKF előtt indítottunk el – büszkéek lehetünk. De ott van az ágapráítási lehetőség, ráadásul



formát erősíti, amit alapvető értékek tekintünk. Azonban van még mit tenni! Sajnos a közösségi közlekedés eléggé beszűkült a kerületben, sok az olyan terület, ahová nem megy tömegközlekedési eszköz. Éppen emiatt nagy a kibocsátási potenciálunk, ezen mihamarabb változtatnunk kellene. Elsétálhatnánk a néhány száz méterre található buszmegállóhoz, vagy kerékpározhatnánk – tudom, hogy felfelé nehéz tekerni, mégis, ha lehet, akkor minél ritkábban ülünk autóbá. Fontos a tudatos csapadékvíz-felhasználás is. A klímaváltozás miatt egyre gyakrabban okoz problémát a hirtelen lezúduló, nagy mennyiségű eső. Ez nemcsak az épületekben tesz kárt, de

a talajt is súlyosan erodálja. Ezért is szeretnénk programot indítani, hogy a csapadékvíz helyben tartssuk, az aszályos időszakban csapvíz helyett ezzel öntözzük a növényzetet. A következő tíz évben legalább harminc százalékkal csökkenteni akarjuk a kerület károsanyag-kibocsátását.

– Szinte minden zöld programon találkoztunk – nemcsak a Hegyvidék alpolgármestere, de a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke is. Miért érzi szívének a környezetvédelmet?

– Belülről jövő kötelező ez számomra. Ijedten tekintek vissza arra, hogy gyermekkoromban mennyivel több rovar és madarat láttam. Itt, Magyarországon is érzékelhető a klímavál-

tozás. Van miért aggódnunk... Nyári hőség van, pedig csak áprilist írunk. Néhány héttel ezelőtt még mínusz tíz Celsius-fokot mutattak a hőmérők. A bolygó éghajlata drasztikusan megváltozott. Behunyhatjuk a szemünket, de a probléma akkor is létezik. Azért a generációért kell küzdenünk, amelyik ma itt játszik az Anna-réten. Bízom benne, hogy az unokáim láthatnak majd méheket, találkoznak gólyakkal. Apró dolgok ezek, mégis megbocsáthatatlan, ha nem teszünk valamit. Felelősek vagyunk a gyermekeinkért!

zsebek ölelték körbe, bennük egy-egy boríték volt, rajta a következő versikkével: „Nézd, ez itt egy magtasak. Pont nem baj, ha szétszakad. Szórd szerteszt, légy merész! Nőjön virág, amerre mérsz!”

Nem messze a fától két hatévesforma kislánnyal találkoztunk, épp bottal ástak valamit a földbe.

– Mi jót csináltak? – kérdeztem.

– Ide ültetjük el a magokat. Ha legközelebb erre járunk, megjelenő, kibújnak-e a virágok. Kiszámoltuk, attól a bokortól negyvennégy lépést kell tennünk, hogy megtaláljuk. Azt ne írj meg, hogy pontosan melyik bokor az, mert nem akarjuk, hogy mások is megtalálják! – kért meg Zselyke.

– Rendben, lakatot teszek a számrára! És azt meg lehet írni, hogy mit teszek a magok mellé?

– Igen, ez nem akkora nagy titok. Azt írjuk a tasak másik felére, hogy „Boldog Születésnapot,



Fontos szempont volt, hogy az emberek jól érezzék magukat, de még fontosabb, hogy a szórakozás mellett bolygónk sérülékenységére is felhívjuk a figyelmet. Mind-

az önkormányzat ingyen vállalja a zöldhulladék elszállítását. Számos olyan tevékenységünk van, ami a lokálpatriotizmus mellett azt a tudatos, fenntartható élet-

formát erősíti, amit alapvető értékek tekintünk. Azonban van még mit tenni! Sajnos a közösségi közlekedés eléggé beszűkült a kerületben, sok az olyan terület, ahová nem megy tömegközlekedési eszköz. Éppen emiatt nagy a kibocsátási potenciálunk, ezen mihamarabb változtatnunk kellene. Elsétálhatnánk a néhány száz méterre található buszmegállóhoz, vagy kerékpározhatnánk – tudom, hogy felfelé nehéz tekerni, mégis, ha lehet, akkor minél ritkábban ülünk autóbá. Fontos a tudatos csapadékvíz-felhasználás is. A klímaváltozás miatt egyre gyakrabban okoz problémát a hirtelen lezúduló, nagy mennyiségű eső. Ez nemcsak az épületekben tesz kárt, de



Az Anna-rét egyik legszebb pontja az a fa volt, amit a hegyvidéki „vad horgolók” munkája díszített. A növény törzsét színes

Föld!”, és rajzoltunk rá egy mosolygós napocsát is – árulta el Fanni, majd apró kezével elásta a különleges kincset. B. M.



Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön XII. kerületi lakos, látogasson el

2018.
május 12-én
szombaton
9 órától



az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darab muskátli palántával ajándékozza meg önt. Felhívjuk figyelmét, hogy az akció 9 órától a készlet erejéig tart.

A muskátliosztás helyszínei:

- Polgármesteri Hivatal melletti kis tér (Kiss János altb. u. oldalán)
- Városmajori Plébánia előtt
- Zugligeti Bölcsődénél (Zalai út 2.)
- Fodor és Pagony u. találkozásánál, az élelmiszerbolt mellett
- Rác Aladár utcai orvosi rendelő előtt



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



Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanrész 5+5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2018. április 24. – május 8 napjáig** terjedő időszakban kizárólag nonprofit szervezetek részére.

| | | | | |
|--|------------------|--|---------------------------------------|--|
| Bp. XII., Böszörményi út 23–25. alagsorának 46 m² nagyságú, földszinti részének 195 m² alapterületű része | Kivett tanácsház | Funkció: munkahelyi étkezés, közforgalmú étterem | 660 000 Ft + áfa + közüzemi költségek | Megtekinthető előzetes egyeztetés alapján, a pályázati felhívásban foglaltak szerint |
|--|------------------|--|---------------------------------------|--|

Az étterem kialakítása a bérlő feladata.

A pályázat elbírálása során előnyt jelent:

- többségében megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatása az étteremben,
- meglévő referencia.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiség 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. május 8. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5900/393 telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2018. április 24. napjától 2018. május 8. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség.
2. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek.
3. Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m² alapterületű műhely.
4. Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m² alapterületű garázs.
5. Bp. XII., Némethygyi út 79. szám alatti, 36 m² alapterületű raktár.
6. Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m² alapterületű egyéb helyiség és 50 m² alapterületű üzlethelyiség.
7. Bp. XII., Városmajor utca 16. fszt. 1. szám alatti, 203 m² alapterületű egyéb helyiség.

8. Bp. XII., Greguss utca 12. szám alatti, 27 m² alapterületű üzlethelyiség.
9. Bp. XII., Beethoven utca 4. szám alatti, 19 m² alapterületű garázshelyiség.
10. Bp. XII., Maros utca 22. szám alatti, 21 m² alapterületű üzlethelyiség.
11. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
12. Bp. XII., Városmajor utca 42. szám alatti, 160 m² alapterületű egyéb helyiség.

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. május 8. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Kulcskérdés az egészségügy helyzete

Az április 8-i választás után egy héttel, az átjelentkezettek, valamint a külképviseleti névjegyzékben szereplők voksainak számlálását követően véglegesen eldőlt, hogy a XII. kerületet is magában foglaló 03. számú választókerületben Gulyás Gergely, a Fidesz-KDNP jelöltje szerzett képviselői mandátumot. A Hegyvidék új országgyűlési képviselőjével a választás tapasztalatai mellett a kormányzati támogatással megvalósuló fejlesztésekről, továbbá politikai pályájáról és a helyi kötődéseiről beszélgettünk.

– Pokorni Zoltán polgármester az országgyűlési választás után a magas részvételi arányra utalva azt mondta, hogy a Hegyvidéken nem a közönnyel, hanem egymással kell megküzdenuünk a versengő politikuskoknak. Ezt ön is így érzi?

– A XII. kerületben az átlagosnál mindig magasabb a részvétel, most viszont a korábbiakhoz képest is kiemelkedő volt, ami a demokráciában üdvözlendő, hiszen azt mutatja, hogy a hegyvidéki polgárok bele akarnak szólni saját jövőjük alakításába. A magas részvétel az országgyűlés egészének és a választókerület képviselőjének is erős felhatalmazást ad, ezért köszönöm mindenkinek, hogy elment szavazni, függetlenül attól, kit támogatott, és külön köszönettel tartozom azoknak, akik a polgári oldalnak, vagy akár személyesen nekem szavaztak bizalmat.

– Választókerületünk eddigi képviselője, Fónagy János adott jó tanácsokat „útravalóul”?

– A választás előtt és után több alkalommal is beszéltem Fónagy

Jánossal, aki megosztotta velem az elmúlt években szerzett tapasztalatait. Ő a kormányzati szerepénél fogva tudott segíteni abban, hogy a XII. kerület egészségét, valamint a II. kerület egyharmadát magában foglaló választókerület ügyei előbbre jussanak. Számos olyan fejlesztés van folyamatban, amit csak állami szerepvállalással lehet megvalósítani, ezért ezekben az ügyekben elengedhetetlen a kormány, a két önkormányzat, a polgármesterek, valamint a megválasztott országgyűlési képviselő közötti szoros együttműködés. Ezt Fónagy János kiválóan végezte, és remélem, én sem fogok sokkal elmaradni tőle.

– Mit tart a legfontosabb fejlesztési területeknek?

– Az első számú kulcskérdés az egészségügy helyzete. Nagyon sok helyen történt előrelépés az egészségügyben, de ebből a lehető legkevesebbé éppen Budapest, ezen belül is a borzalmas állapotban lévő Szent János Kórház profilt. Elkészült a főváros egészére számára előnyös Egészséges Budapestért Program, amelynek keretében gyakorlatilag újjáépülne a János kórház. A fejlesztéshez szükséges tervek, kormánydöntések már megszülettek, a Kútvölgyi Klinikai Tömbbe áthelyezendő szakrendelők megvalósításához már rendelkezésre bocsátottunk 9,3 milliárd forintot, ami lehetőséget ad a járóbeteg-ellátás teljes körű megújítására, az

önálló hegyvidéki szakrendelő megépítésére.

– A Normafa-program kapcsán továbbra is számíthat a Hegyvidéki Önkormányzat a kormány támogatására?

– Budapest „zöld szíve”, a Normafa fejlesztését illetően egy helyi népszavazás egyértelművé tette, hogy azzal a hegyvidékiek nagy többsége egyetért. A kormány támogatásával jelenleg is zajlik a Hotel Olimpia bontása, amelynek

Szintén a tervek része a fogaskerekű vasút vonalának korszerűsítése, illetve meghosszabbítása az alsó szakaszon a Széll Kálmán térig, fent pedig a Normafáig. A fogaskerekű-beruházás összköltsége a 30 milliárd forinthez közelít, így ez is döntően állami forrásból, kormányzati hozzájárulással tud megvalósulni. Az elvi támogatás már adott, remélem, hogy a következő ciklusban elkészülhet a beruházás.



Pokorni Zoltán 2018. április 23-án adta át Gulyás Gergelynek a mandátumot

helyén park épül, továbbá hamarosan elkezdődhet egy új útszakasz építése, hogy a hegyerinc legszebb panorámájú részét – az Eötvös út legfelső szakaszát, valamint a Normafa Síház melletti parkolót is beleértve – a sétáló, kirándulók vehessék birtokba. A tervek között egy lombkoronaszűrés kialakítása is szerepel, hogy a látogatók új nézőpontból fedezhessék fel a természet szépségeit.

– Nagyszabású állami beruházás keretében épül újjá a Testnevelési Egyetem, a környéken élők pedig nemrégiben felkérték arra, hogy vegye fel a kapcsolatot az intézmény vezetésével, és képviselje a lakók érdekeit. Ez ügyben milyen eredményekről tud beszámolni?

– A cél az, hogy a Testnevelési Egyetem fejlesztése közmegelegedéssé történjen. Tudom, hogy ellenérzéseket váltottak ki a tervek

a környéken élők közül többekből, ám a XII. kerület szívében olyan sportközpont jön létre, amelyet nemcsak az egyetemi hallgatók, hanem a hegyvidéki lakosok is igénybe vehetnek majd. Az építkezéssel és a későbbi használattal kapcsolatos lakossági aggályok miatt már képviselőjelöltségem időszakában felvettem a kapcsolatot az egyetem vezetésével és a felsőoktatást felügyelő kormányzati képviselőkkel. Az egyeztetések azzal az eredménnyel kecsegtettek, hogy minimalizálni lehet a lakókat érintő kellemetlenségeket: az egyetem új létesítményeinek megközelíthetőségét úgy kell biztosítani, hogy az a lehető legkisebb mértékben terhelje a környezetet. Emellett lényegesen több fedett parkolóhelyet alakítanak ki, mint amennyi korábban rendelkezésre állt, a környéken élők pedig ezeket a parkolókat kedvezményesen vehetik majd igénybe. Az egyetemi beruházással párhuzamosan, az elképzelések szerint kormányzati támogatással és önkormányzati bonyolításban, a Budapest Kongresszusi Központ előtt, a Jagelló út mentén is épülhet egy mélygarázs, a mostani parkoló helyén pedig egy park jönne létre, a Gesztenyés kerthez kapcsolva. A szükséges kormánydöntést még meg kell hozni, de a tervezés, az engedélyezés és a kivitelezés két-három év alatt megvalósítható. Az új mélygarázs a környéken élők és a környező intézményekbe érkezők mindennapjait könnyítené meg jelentős mértékben.

– 2010-ben és 2014-ben a Fidesz listájáról került be a parlamentbe, míg most első alkalommal egyéni választókerületi képviselőként nyert mandátumot. Milyen személyes szálak kötik a hegyvidéki körzethez?

– Tizenhat éves korom óta Budán élek, ahol nagyon sok szép emléket idéző hely kedves számomra. Szabadidőm jelentős részét is Budán töltöm, általában itt is sportolok. Régebben fociztam, mostanában az időhiány miatt inkább futni szoktam – leggyakrabban nagyszüleim és egyik legjobb barátom örök nyughelyéhez közel, a Farkasréti temető környékén.



– Fiatalon, 28 évesen lett először országgyűlési képviselő. Erre a pályára készült?

– Nem készültem politikusnak. Jogász családból származom apai ágon, nagyapám ügyvédként tevékenykedett, édesapám ma is aktív ügyvéd, bátyám büntetőbíró. Dédnagyapám, nagybátyám révén református lelkészek is voltak a családban – én is református vagyok. Gyermekkorom óta ügyvéd akartam lenni, el is kezdtem a szakmát, azután az a szerencse vagy szerencsétlenség ért nyolc évvel ezelőtt, hogy átmenetileg vagy hosszabb távon politikai pályára kerültem.

– Tavaly szeptember óta a Fidesz frakcióvezetője. A most következő ciklusban is vállalja ezt a feladatot?

– A politikában sok minden változhat, de a következő négy évben a biztos pontot számomra a választókerületem jelenti.

z.

Ünnepel a 70 éves gyermekvasút

Hetvenedik születésnapját ünnepli a MÁV Széchenyi-hegyi Gyermekvasút. Az évforduló alkalmából különvonat indult, amelyen az



Kis és még kisebb vasutas

egykori úttörővasutasokból és jelenlegi gyermekvasutasokból álló fúvószenekar szórakoztatta játékkal az utasokat. A hűvösvölgyi járműtelegen rendezett nyílt napon a látogatók személyre vehették a

ritkábban forgalomba kerülő járműveket, köztük egy LEGO-díszbe öltözött dízelmozdonyt, megnézhették működés közben

emlékek megőrzése mellett” – mondta Gerzsényi Gyula, a gyermekvasút vezetője a jubileum alkalmából megtartott, faültetéssel egybekötött Széchenyi-hegyi ünnepségen. Hozzátette, hogy az idén is folytatódnak a járműfelújítások, és remélhetőleg még ebben az évben forgalomba állhat a gőzösök.

Ahogy a múltban, úgy ma is, a kisvasút létét a 10–14 éves fiatalok jelentik. A Guinness Rekordok Könyve szerint ez a világ leghosszabb vasútvonala, amelyen gyerekek látják el a forgalmi és kereskedelmi szolgálatot.

„Váltokezelő, naplózó, hangosbemondó, jegyvizsgáló, értékcikkárús, pénztáros” – sorolta az egyik ifjú vasutas, a hatodik osztályos Szécsi Ákos az eddigi beosztásait. A fiú elmesélte, hogy már negyedik éve a vasutat látja, és ebben a szülői is támogatják. Mint mondta, nagyon szereti a munkáját, és jól érzi magát a gyermekvasutasok közösségében, amely olyan, mint egy nagy család.

d.

Jól haladnak a kerületi lépcsőépítések

(Folytatás az 1. oldalról)

A könnyebb beazonosítás érdekében a program rögzítést a koordinátákat és a telefonnal készült fotókat. Az idén is lesznek nagyberuházások, az önkormányzat jóvoltából mintegy 2000 négyzetméternyi útpálya újulhat meg a nyáron.

Nem tétlenkednek a közműszolgáltatók sem, a Pulzus Plusz Kft. kedvező időjárás esetén április végéig befejezi a gázvezeték-rekonstrukciót a Kléh István utcá-

ban. A munkálatok idején az uttest felpályázás lezárása miatt a parkolási lehetőségek korlátozására kell számítani az érintett szakaszokon.

Május elején a kerület több pontján kezdődött elektromoskábelfelújítás. A Vilma úton, a Mátyás király út és Normafa út közötti szakaszon, valamint a Normafa úton, a Vilma út és a Normafa út 25. között az Észak-Budai Zrt. munkatársai dolgoznak. Folytatódnak a járdabontással járó

távközlésihálózat-fejlesztések is, a Fibermaster Kft. és a Hál-Ép Kft. a Hajnóczy József, a Csaba, a Maros, a Szamos, a Városmajor, a Gyógyfű, a Bíró, a Ráth György, a Goldmark Károly, a Schwartz Ferenc, a Greguss, a Nagyenyed, a Roskovics, a Csemegi, a Karap, a Székács, a Tóth Lőrinc és a Kék Golyó utcában, továbbá a Határőr úton fektet vezetékeket. A munkálatok korlátozhatják a parkolást és a gyalogosforgalmat.

mmm.

ANYÁK NAPJA 2018

05.05-05.06.

VÁROSHÁZA TÉR

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

| | |
|---|---|
| 05.05. szombat | SZENIOR ÖRÖMTÁNC BEMUTATÓ 14:30-15:00 |
| TAKÁCS ZSUZSANNA DIVATBEMUTATÓ 15:00-15:30 | TÁNCRA MAGYAR! 15:30-17:00 |
| NOÉMO ZENEKAR KONCERTJE 17:30-18:30 | MINGU ZENEKAR 19:00-20:00 |
| SZABÓ ILLÉS 20:30-21:30 | 05.06. vasárnap |
| DANNY MESÉL 10:30-11:00 | ZABSZALMA EGYÜTTES 11:30-12:30 |
| „ANGYALSZÁRNYON JÁR A TÁNC” ÉVSZAKOK TÁNCA, ANGYALTÁNCOS MESEJÁTÉK 15:30-16:00 | KARSAI VERONIKA PANTOMIMMŰVÉS 16:00-16:30 |
| KORZENSZKY KLÁRA ÉS KLÁRISOK ZENEKAR 17:30-18:30 | VOICE DROPS KONCERT 19:00-20:00 |

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

Európai találkozó a Városmajori Gimnáziumban Németül brillírozó jókaisok

Szabadság, környezet, testi-lelki egészség, a nemzeti kultúrák és a közös európai értékek tisztelete. Ezekkel a témakörökkel foglalkoz-

szék, empátia és konfliktuskezelés fejlesztéséhez járulnak hozzá. A résztvevők kiemelten foglalkoztak azzal a kérdéskörrel, ho-

gyekthet során a külföldi diákok több órára is beültek, és az osztályokkal beszélgettek saját iskolájukról, országukról. Az ismerkedés

gi Veneto tartományban rendeztek egyhetes összejöveteleket diákok – minden partnerintézményből négy-négy tanuló – és tanáraik részvételével. Ezek mellett néhány napos tanári egyeztetések zajlottak Nagy-Britanniában, Norvégiában és Belgiumban. A 2018 augusztusában záruló nemzetközi program utolsó állomása Romániában lesz, ahol a pedagógusok közösen értékelik majd az együttműködés eredményeit.

„Úgy érezzük, sikeres volt a közös munka az európai partnerintézményekkel, ezért tervezzük, hogy a belgákkal és a norvégokkal közösen jövőre ismét pályázatot adunk be egy hasonló program megvalósítására” – mondta Fülöp Tünde. Hozzátette, hogy a most záruló projekttel párhuzamosan, szintén az Erasmus+ támogatásával, európai továbbképzéseken vesznek részt a Városmajori Gimnázium tanárai. Ezen a nyáron négy nyelvtanár utazik ki egy-egy Franciaországban, Írországban, Olaszországban és Spanyolországban megtartandó kurzusra, míg

Schmidt Helga és Stranigg Gréta, a Jókai iskola tanulói az első helyen végeztek a Magyarországi Németek Országos Önkormányzata által meghirdetett nyelvi versenyen. A hatodikos diákok előbb sikeresen teljesítették az országos vetélkedő írásbeli fordulóját, majd bekerültek a döntőbe, amiben tízenöt kétfős csapat mérte össze német nyelvismeretével kapcsolatos tudását.

Pécsről is érkeztek fiatalok. Erős volt tehát a mezőny, ám tanítványi irigylésre méltó magabiztossággal vették az akadályokat

A Tatabányán rendezett finálé szóbeli fordulójában a versenyzőknek egy történetet kellett elmesélniük néhány kép alapján, továbbá egy jelenet bemutatása volt a feladatuk. A jókais lányoknak szüleinél napi partiszervezés jutott témaként, ami nem okozott számukra



A tánc tanulásba mindenki szívesen bekapcsolódott

zott az elmúlt három évben nyolc ország egy-egy oktatási intézménye – köztük a Városmajori Gimnázium – az Európai Unió Erasmus+ programja keretében finanszírozott Respect4 projekt részeként. A nemzetközi együttműködés eredményeképpen kidolgozott szemléletformáló eszközöket, módszereket legutóbb a hegyvidéki iskolában mutatták be a projektben részt vevő diákok és tanáraik.

Az angol, belga, francia, görög, norvég, olasz és román vendégek elhozták a megadott témákhoz kapcsolódóan elkészített – oktatási segédanyagként is használható – figyelemfelhívó plakátjaikat, amikből kiállítást rendeztek. Ezen túlmenően az előadások, foglalkozások arra adtak lehetőséget, hogy a tanárok a gyakorlatban is kipróbálhassák a program keretében összeállított óravázlatokat, amik a diákok közti kooperációs készség, előítéletektől mentes pár-

gyan lehet a fiatalok konfliktusait mediáció segítségével elsimítani. Ebben a témában Enyedi Ágnes tréner tartott előadást, valamint bemutatták a projekt során elkészült módszertani füzetet. Az angol nyelvű, hamarosan magyarul is megjelenő kiadvány első sorban a diákonkornak nyújt segítséget ahhoz, hogy különféle kommunikációs technikákkal tudják oldani a gyerekek között kialakuló feszültségeket.

„A nemzetközi találkozó az oktatási rendszerek összehasonlítását, valamint egymás kultúrájának megismerését is szolgálta” – mondta Fülöp Tünde angoltanár, a Városmajori Gimnázium koordinátora. A pro-

részeként nemzetközi ételkóstoló és tánc tanítás is volt a gimnáziumban, továbbá együtt nézték meg Budapest nevezetességeit, közösen fedezték fel a várost.



Városnézésen a nemzetközi csapat

A 2015 szeptemberében induló projekt keretében a mostani találkozó előtt a francia és a görög fővárosban, valamint az olaszorszá-

gy matematikát tanító kollégájuk a dél-angliai Southamptonban bővítheti szakmai ismereteit.



Győztes barátnők: Schmidt Helga és Stranigg Gréta

„Nem vagyunk németek” – válaszolták mosolyogva a lányok, amikor a nevük alapján arról kérdezték őket, vannak-e német anyanyelvűek a családjukban. Ha lennének, nem is indulhattak volna a versenyen – erre Szlovencsákné Sütő Ágnes történelem és német szakos tanár, a gyerekek felkészítője hívta fel a figyelmüket. A vetélkedőt 5. és 6. osztályos, a németet magyarországi iskolában tanuló, nemzetiségi tagozatos gyerekek részére hirdették meg, emiatt azok sem nevezhettek, akik hosszabb ideig német nyelvtudással rendelkeztek.

A pedagógus elmondta, hogy a döntőre a német nemzetiségi oktatás szempontjából kiemelkedő jelentőségű településekről, He-

különböző nehézséget: nemcsak a biztos nyelvtudásuk miatt, hanem azért sem, mert már évek óta jól ismerik egymást, barátnökként sok közös élményben volt részük. Ennek köszönhetően nem egy be-magolt párbeszédet adtak elő, hanem teljes természetességgel diskuráltak arról, hogyan lehetne emlékeztetést tenni az elképzelt buli.

Schmidt Helga és Stranigg Gréta kiváló szereplése lenyűgözte a szakmai zsűrit. A maximálisan elérhető 122 pontból 121,5-et szereztek, jóval többet, mint az utánu következő csapat. Mint a Hegyvidéken tanuló diákok elmondták, meglepetésként érte őket a győzelem, nem is álmotdakt ilyen eredményről.

Pindur pandúrok versenye

A hagyományoknak megfelelően az idén is a KIMBI Óvoda adott otthont a Nemzedékek Biztonságért Alapítvány és az ORFK–Országos Balesetmegelőzési Bizottság szervezésében meghirdetett MINI-KRESZ „Pindur-Pandúr Ki Mit Tud” országos vetélkedősorozat XII. kerületi fordulójának. Gallina Ilona, a 2016-ban a „Biztonságos Óvoda” címet elnyerő KIMBI vezetője elmondta, hogy évek óta együttműködnek a XII. kerületi rendőrkapitánysággal, ennek egyik eredménye a verseny, amire az összes hegyvidéki óvoda meghívást kapott. „Jó alkalom ez a játékra, a gyakorlásra, de arra is, hogy felmérjük, hol tartanak a gyerekek, milyen területen kell még egy kicsit előrelépniük” – tette hozzá.

A Nemzeti Fejlesztési Minisztérium és a Közlekedéstudományi Intézet közreműködésével megvalósuló vetélkedősorozat célja a biztonságos közlekedés elsajátítása. A pedagógusok munkáját szakmai anyagok segítik, a gyerekek játékos módon ismerik meg a leg-

fontosabb közlekedési táblákat, a lámpák működését, a zebrán való átkelés, a gyalogos- és a biciklivel való közlekedés szabályait. A program a kulturált, balesetmentes közlekedés oktatását és népszerűsítését szolgálja – emelte ki a XII. kerületi rendőrkapitányságot képviselő Beréti Beatrix. A legjobb csapat az országos döntőben képviseli majd a Hegyvidéket.

Az óvodások egymás szavába vágva meséltek élményeikről. Grétinek a bicikliszalomozás volt a kedvence, míg Nimród úgy érezte, hogy a jelzőtáblás feladatokban volt a legügyesebb. Abigélnek a sisakos, láthatósági mellényes sorverseny tetszett leginkább, Lotti pedig ellentmondást nem tűrően jelentette ki, hogy a biztonság a legfontosabb, ezért is kell sisakot, térdvédőt és könyökvédőt hordani biciklizés közben. Neki például korábban recsegett kicsit a térde, de most már ettől sem kell tartania. Ez is mutatja, hogy célba ért a vetélkedő üzenete, a gyerekek komolyan veszik a tanultakat.

M.



Az óvodások játék közben ismerkednek meg a közlekedési szabályokkal

A tiszta város titkai

Sok gyerek fantáziáját megmozgatja a föld alatt húzóó és a házak közt tekerő csövek szövevényes rendszere. A Fótáv Zrt. által meghirdetett és a Budai Rajziskola által lebonyolított, „A tiszta város titkai – a távfűtés rejtett hálózata” című rajzpályázatra több mint kétszáznegyven alkotást küldtek



Király Flóra rajza

be az ország művészeti iskoláinak, valamint a budapesti általános és középiskolák diákjai. A zsűri által kiválasztott közel száz pályamunkát a szervezők közzétették a www.budairajziskola.hu honlapon, érdemes végiglapozni a galériát, lenyűgöző ugyanis az ötletgazdagság, ami a gyerekek rajzait jellemzi.

Az első három helyezést vagy különdíjat kiérdemlő munkák alkotói – összesen huszonhatan – a távhőszolgáltatás napja alkalmából rendezett ünnepségen vehették át értékes jutalmukat a Hegyvidék

Galériában. A XII. kerületből a Budai Rajziskola ifjú művészei több díjat is elvittek: a 6–10 évesek korcsoportjában Pálos Veronika megosztott harmadik helyezést ért el, Bernáth Anna Róza, Bernáth Júlia Sára és Khin Dorka különdíjat kapott, míg a 11–16 éveseknél Király Flóra, Kritty Virág és Böhm

Galériában. A XII. kerületből a Budai Rajziskola ifjú művészei több díjat is elvittek: a 6–10 évesek korcsoportjában Pálos Veronika megosztott harmadik helyezést ért el, Bernáth Anna Róza, Bernáth Júlia Sára és Khin Dorka különdíjat kapott, míg a 11–16 éveseknél Király Flóra, Kritty Virág és Böhm

„Kevesen tudják, hogy a távfűtés környezetbarát, ugyanis sokkal kevesebb szennyezőanyagot bocsát ki az egyéb elterjedt fűtőmódokhoz képest” – mondta el a



Frigyesi Jakab rajza

díjátadón Herpai Attila, a Fótáv Zrt. PR- és kommunikációs csoportjának vezetője. Hozzátette, hogy a XII. kerületben eddig nem szolgáltattak a cég, ám ez nem so-

káig marad így: az egykori Postapalota megújuló, hamarosan megnyíló Krisztina körüli épületében távhő biztosítja majd a meleget.

d.



Mező Dorina rajza

Újraszínezett hagyományok

Az ünnepek melegségéről és a hagyományörzés értékéről mesélnek a hegyvidéki óvodások alkotásai a polgármesteri hivatal új kiállításán.



A gyerekek különleges módon látják a világot

sán. Az első és második emeleti folyosókon látható, különböző technikákkal készült munkákat végignézve újraélhetjük a karácsony, a húsvét, a szüreti mulatság és a farsang szépségeit is.

„A hagyományokat gyerekkorban kell megismerni és megélni. Erre sok lehetőséget ad az óvodai nevelés. A kicsik különleges módon látják a világot – ezt jól szemléltetik az itt kiállított művek is. Egyebek mellett a tánc, az ének, a festés mindkét agyféltekét megmozgatják, így nemcsak a szóbeli képességeket, de a kreativitást is erősíteni lehet” – beszélt a legfőbb pedagógiai előnyökről Vasné Dömötör Rozália, a tárlatot szervező Hunniareg Pedagógiai Szolgáltató Budai Módszertani Központ vezetője.

„A vizuális nevelés és a hagyományok megélése két olyan fontos programpontra, amik óvodáink mindegyikében nagy hangsúlyval

szerepelnek. Az ünnepek elősegítik az érzelmi élet fejlődését, lehetőséget teremtenek a közösségek erősítésére, az együttes alkotásra, a közös élmények megjelenítésére” – fogalmazott Sikota Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke.

„Nagyon tetszenek a képek! Tudtuk, hogy szép lesz a kiállítás, sokat készültünk rá. Nem volt egyszerű megtanulni a táncot, de szerintem jól sikerült” – mondta a Normafa Óvodába járó Roland, aki társaival együtt tavaszközösztető műsort adott elő a megnyitón.

A kiállítás ügyfélfogadási időben tekinthető meg a polgármesteri hivatal épületében, a Böszörményi úton.

(bm.)

Megemlékezés az elmondhatatlanról

„Mellézhantam, átfordult a teste, / szes volt már, mint húr, ha pat-tan. / Tarkólövés. – Így végzed hát te is, – / sügtam magamnak, – csak fe-küdj nyugodtan. / Halált virággik most a türelem. – / Der springt noch auf, – hangzott fölöttem. / Sárral kevert vér száradt fülelem” – írta Radnóti Miklós a Razglednicák (szerbül: képeslapok) negyedik, utolsó strófájában 1944. október 31-én. Kilenc nappal azelőtt, hogy egy SS-tiszt Abdánál agyonlőtte a menetszádban közel két hónapja gyakoroló, az erejével elkészült költőt.

Rá és az európai történelem legnagyobb népi társaságának valamennyi magyar áldozatára emlékezünk a kormány kezdeményezésére 2001 óta a magyar holokauszt emléknapján, április 16-án. 1944-ben ezen a napon kezdődött meg az első gettó és gyűjtőtáborok kialakítása az akkori Magyarország kárpátaljai területén.

A hegyvidéki iskolák tanórai keretek közt és projektnapokon elevenítették fel az eseményeket, megmutatva azok emberi oldalát. Az emléknap hetében a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban az osztályfőnöki órákon a gimnáziumi osztályok megnézték a Sorstalanság és a Sula című filmeket, valamint ellátogattak a Holokauszt Emlékközpontba és a Terror Háza Múzeumba.

Az iskola otthont adott a Zachor Alapítvány vándorkiállításának, amely a civil szervezet által kiírt országos képzőművészeti pályázatra beérkező alkotásokból válogat. „A művészet az elmondhatatlan tolmácsa” című tárlaton a holokauszt-túlélőkkel és szemtanúkkal felvett interjúk alapján készült rajzok, montázsok, festmények láthatók. Ezek különlegessége, hogy a filmekben szereplők életrajzi adatait és fényké-



A mai napig felfoghatatlan, ami akkor történt...

pét is tartalmazó tizenöt molinón elhelyezett QR-kód segítségével a videobeszélgetések okostelefonnal vagy tablettel azonnal megtekinthetők.

Az iskolai programok ezzel nem értek véget, április 16-án emlékfal készült, amelyen a holokausztban érintett írók, költők, politikusok, többek között Slachta Margit, Szerb Antal életrajzi és gondolatai olvashatók. Az emléknapon a felső tagozatos osztályok filmveti-

tésen vettek részt az Arany-teremben. Az egyik felvételen Erdélyi Lajos auschwitzi túlélő elmondta, hogy gyerekként a családjával együtt, kirabolva és megalázva, a marosvásárhelyi gettóból vitték Auschwitzba. Egy vagonban 70-80 ember zsúfolódott össze, három szerelvényen több mint 6000 ember utazott az ismeretlenbe. A megérkezés után nem emlékszik, hogyan zakították el később meggyilkolt hűgától és az édes-

egy szelét kenyeret, esőben mendedék nyújtottak. Ám sokkal több volt a kegyetlenkedés, az értelmetlen halál. Az egyik katona az átrakód pályaudvaron megtette, hogy átdobta a sapkáját az egyébként alacsony kerítésen, majd szólt egy rabnak, hogy hozza vissza. Amikor a férfi átlépett a kerítésen, azonnal lelőtte őt.

Erdélyi Lajos végezetül arról beszélt, hogy véleménye szerint mindenki, aki akkor hazatért a táborból, kővetve ezt csak valaki más élete árán tehetette meg. Mert a náciak mindent annak rendelkeztek alá, hogy ez ne következzen be. Elvileg nem lehetett volna egyetlen túlélő sem.

Nemcsak az Aranyban tartottak megemlékezéseket, hanem a többi hegyvidéki iskolában is. A Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskolában, a Sulimozsi szervezésében, a Schindler listája című filmet

nézték meg a gyerekek. A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium érzékenyítő programot és drámafoglalkozást szervezett, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola diákjai történelemórák keretében vetítésként, előadásokon vettek részt, míg a Zugligeri Általános Iskolában a felső tagozatosok a holokausztról beszélgettek.

M.

A néptánc mint közösségi élmény

Vidám gyerekzsivaj, mosolygós, büszke felnőttek, a másik produkcióját nagy tapssal díjazó fellépők. Ismét megérezhettük az összetartozás örömét a Hegyvidéki Néptánc Találkozó, amelyet az idén huszonkettedik alkalommal rendeztek meg a MOM Kulturális Központban.

reográfustól és táncpedagógustól, Timár Sándortól, a „néptáncnyelv” mesterétől, aki épp huszonöt éve alapította meg feleségével, Timár Böskével a Csillagszemű Gyermektáncgyűtest.

Ők ketten hároméves kortól tanítják a gyerekeket magániskolájukban a hagyományos magyar néptáncokra. Azt vallják, hogy minél többen minél kisebb korban ismerkedjenek meg a még eleve-

éről évre ott vannak más iskolák képviselői mellett.

A XII. kerület egyik legrégebbi rendezvényén a gyerekek előadásában semmiféle szereplés okozta feszengést nem látni, csak a természetes játékoságot, magabiztosságot és az örömet, hogy bemutatják tudásukat. Mindez igaz a gyógypedagógiai iskolából érkezőkre, a szárnyaikat bontogató alsós kisiskolásokra és azokra a

Az idén is színes volt a paletta. Láthattunk zempléni, dunántúli, szatmári, sárközi, sóvidéki, bogártelki, vajdakamarási, rábaközi táncokat, vagy éppen sárközi játékot, s hallhattunk külön énekelő-adást és autentikus zenekari muzsikát is.

Nem verseny volt ez, hanem igazi közösségi élmény. Az első sorokban ülő, egymást váltó fellépők lelkesen megtapsolták a töb-



Csillagszemű Táncgyűttes

testvérek pörögtek-forogtak a zenére.

A magyar népzene és néptáncot, hagyományokat szerető nőket, a gyerekekkel együtt, valamint az Újbudai Babszemű Táncgyűtest és a népdalszakos Nádasy Fanni lépett fel, a talpalávalót pedig a Tündök zenekar húzta.

A program végén valamennyien azzal a jóleső gondolattal térhettünk haza a MOM Kulturális Központból, hogy „jövőre veletek ugyanitt találkozunk!”

V. K.



Sashegyi Néptáncgyűttes

„Valljuk, hogy a néptánc pedagógiai hatása felbecsülhetetlen értékű. Az a gyermek, aki az igazi, tiszta népi hagyományokon nevelkedik, vélhetően más területeken is megállja a helyét” – szól a szép gondolat a Kossuth-díjas táncko-

nen élő néptánc- és népzenehagyomány, de nemcsak a színpadi megjelenítés által, muzeális értékűként, hanem mint megélt tapasztalat épüljön be a mindennapi életükbe. A Hegyvidéki Néptánc Találkozó az ő tancosaik is

kiskamasz fellépőkre is, akik már sokéves tudás birtokában vannak. Mindnyájukon látszik: szeretik a néptáncot, az élmény számukra, hogy élő népzene kíséretében adhatják elő azt, amit iskoláikban tanultak.

biék műsorát, a színházterem másik felében helyet foglaló szülő és hozzátartozók ugyanúgy vastapsal jutalmazták a más iskolából érkező gyerekeket, mint a sajátjuk produkcióit, leghátul pedig a bölcsődés és óvodás kis-



Az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola néptáncosa

Könnyű, gyors fogások hétköznapokra és vendégváráshoz

Végre zöldbe borult körülöttünk a világ! A lustán terjengő virágjilatban éppoly jólesik ilyenkor egy séta a Hegyvidék csendes, fás utcáin, mint a Hármashatár-hegyen, vagy épp a Harang-völgyben. A friss levegő és a mozgás felpezsdíti a vérkeringést, nem csoda, ha hamar megjön az étvágyunk. Néhány új recept mellett most megoldást kínálunk az ünnepi maradékok találékony felhasználására is.

MAROKKÓI NARANCSALÁTA

A Váncsa István-féle gyűjtés egyik gyöngyszeme ez a marokkói különlegesség, amiben az édes a sóssal és a csípőssel meglepő és izgalmas ízkeveréket produkál. Jó nagy, könnyen hámozható narancsokból tanácsos elkészíteni, közvetlenül a tálalás előtt, mert a fekete olajbogyó hamar megfesti a napsárga gyümölcszleteket.

Hozzávalók

3-4 édes narancs
15 dkg magozott fekete olajbogyó
2 ek olívaolaj
2 gerezd fokhagyma
½ tk pirospaprika
chili, csipet porcukor, római kömény
2 ek friss petrezselyem

A narancsokat meghámozzuk, a vékony héjuktól is megszabadítjuk őket, majd félbe-, harmadba vágjuk, és egy tálba halmozzuk a gyümölcsöket. Az olajba beletörünk két fokhagymát, elkeverjük benne a pirospaprikát, a cukrot, a chilit, a római köményt és az ap-



Izgalmas ízkeverék: édes-sós-csípős saláta

róra vágott friss petrezselymet is, aztán a narancsot meglocsoljuk a dresszingsel. Végül félbevágjuk az olajbogyókat, és meghintjük velük a salátát.

GYÖMBÉRES CSIRKELEVES

Csípős-savanykás, forró, mégis üdítő – ilyen a kurkumás-gyömbéres csirkeleves, ami aránylag rövid idő alatt elkészíthető, és mindenkit levesz a lábáról.

Hozzávalók

2 gerezd vékonyra szeletelt fokhagyma
¼ tk kurkuma
1 tk reszelt gyömbér
1 tk extra szűz olívaolaj



A kurkumás-gyömbéres csirkeleves gyorsan elkészíthető



A tortillalapokba töltött, szaftos, dél-amerikai ízesítésű sertéshús kiadós ebéd lehet

1,5 l csirkealaplé
1 csomag angyalhajtészta vagy cernametélt
1 csirkemell vagy 2 csirkecomb
1 ek friss citromlé
mogyoróhagyma

Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, s rádobjuk a vékonyra szeletelt fokhagymát, a kurkumát és a frissen lereszelt gyömbért. Amikor illatozni kezd, tegyük rá a csirkehúst, pirítsuk meg minden oldaláról, majd öntsük fel az alaplével, s főzzük puhára.

Ha kész, vegyük ki a húst, tépkedjük darabokra, közben főzzük meg a kis lángon bugyogó levesben a tésztát. Húzzuk le a tűzről, adjuk hozzá a csirkét és a frissen facsart citromlevet. Hajszálvékonyra szeletelt mogyoróhagymával tálaljuk.

SERTÉS MEXIKÓI MÓDRA

Gyorsnak éppen nem mondható, de annál egyszerűbb és különlegesebb az alábbi recept. Ez a szaftos, dél-amerikai ízesítésű hús nemcsak egy kiadós ebédre, de baráti összejövetelekre készített snackként is bátran feltálalható.

Hozzávalók

1 dl narancslé
1 dl achiote szósz (Culinárisban kapható)
3 ek olívaolaj
70 dkg lapocka (csont nélkül)
½ vöröshagyma
1 lilahagyma
4 tk fehérborecet
½ chili
1 lime leve
só, bors, oregánó, római kömény
4 tortilla

Keverjük össze a narancslében a fűszereket az olajjal, a fehérborecettel és az achiote szósszal. A

kicsontozott lapockát kötözzük össze, majd szurkáljuk meg egy éles késsel. Fektessük alufóliával bélelt tepsire, és öntsük rá a páclévet. Szórjuk meg a durvára vágott vöröshagymával, s burkoljuk be gondosan az alufóliába, hogy sehol ne folyhasson ki a páclé, és ne is párolgohasson el.

Legalább egy órát hagyjuk pácolódni a húst, mielőtt betoljuk a



Melegen és hidegen is kiténő vendégváró

200 fokra előmelegített sütőbe, amiben négy órán át sütjük. A chiliből távolítsuk el a magokat, és vágjuk finomra, majd keverjük az apró kockákra felszeletelt lilahagymához, és az egészet locsoljuk meg zöldcitromlével.

Ha a hús elkészült, szedjük ki a sütőből, és hagyjuk állni húsz percig. Utána vagdossuk le róla a madzagokat, és vágjuk vastagabb szeletekre, majd a rostok mentén szedjük kisebb darabokra. Locsoljuk meg a szafittal, amiben kisült, aztán töltjük a száraz serpenyőben megpirított tortillalapokba, szórjuk meg a chilis lilahagymával, és göngyöljük fel.

ASZALT PARADICSOMOS KOCKA

Ez a kiadós vendégváró melegen és

hidegen is meglehetősen kelendő szokott lenni. Mivel szaggatni sem kell, aránylag gyorsan elkészíthető. Akinek van kedve, megbolondíthatja egy kis oregánóval vagy bazsalikommal is.

Hozzávalók

40 dkg túró
40 dkg liszt
40 dkg burgonya
40 dkg vaj
12 dkg aszalt paradicsom reszelt parmezán
1 tojás
3 tk só

A burgonyát megfőzzük, áttörjük, és hűlni hagyjuk. Az aszalt paradicsomot apróra vágjuk. Az áttört túrot, a lisztet, a burgonyát és a vajat összegyúrjuk, hozzáadgozzuk a paradicsomot, és egy éjszakán át hűtőben pihentetjük.

Másnap jó hüvelykujnyi vastagra nyújtjuk (úgy számoljunk, hogy nemigen emelkedik majd meg a sütőben!), egy tojással meg-

Hozzávalók

50 dkg túró
50 dkg mascarpone
15 dkg cukor
9 dkg liszt
3 tojás
1 citrom héja és leve
90 dkg eper
3,5 lapzselatin
50 ml víz
8 dkg cukor

Melegítsük elő a sütőt 180 Celsius-fokra. Keverjük el a cukrot a túróval és a krémsajttal, adjuk hozzá a tojássárgáját, majd a lisztet, a citrom levét és reszelt héját. Verjük kemény habbá a tojások fehérjét, aztán forgassuk bele a tésztába. Öntsük tortaformába, és kb. 30 perc alatt süssük készre.



Nem éppen könnyű, de annál finomabb csemege

kenjük a tetejét, meghintjük reszelt parmezánnal, és pizzaszeletelével egyforma négyzetekre vágjuk. Kétszáz fokban sütőben aranybarnára sütjük.

EPRES TÚRÓTORTA

Bár a szezonja csak most indul majd, finoman már hangolódha-

A tetejére szórunk friss vagy mirelit epret, amiből kb. 15 dekányit kevés vízzel leturmixolunk, majd a cukorral együtt felforralunk. Az időközben 5 percre hideg vízbe áztatott lapzselatint feloldjuk benne, ezzel locsoljuk meg a torta tetejére tett gyümölcsöket. Jól behűtve tálaljuk.

Kreatív megoldások másnapokra

Szomszédunk tizenéves gyermeke rendszeresen megjelenő receptajánlataink kapcsán megjegyezte, ő nemigen emlékszik olyasmire, hogy valaha is kétszer ugyanazt ette volna otthon... Nem akartam elhinni, hogy ez igaz – ennyi ötlete hogy lehet valakinek?

Utánajártam, és valóban: mindig valami újat talál fel a mama. Ez úgy lehetséges, hogy a maradék ételt újjá varázsolja, valami más formában tálalja. A hangsúly a „más formában” kifejezésen van. Szeretjük a változatosságot, a gyerekek néha ösztönöznek felzúdulnak: „Anyu, ezt már tegnap is ettük, miért nem főztél mára valami más?” Ez, persze, nem is olyan könnyű, de most adunk néhány ötletet.

A megmaradt húsvéti sonkából sokféle változatban lehet ebédet készíteni. Főzhetünk sárgaborsófőzeléket, lencsét, természetesen az ettett sonkában, és beledarabolhatunk a főtt sonkánkából. Sonkás tésztához ledaráljuk a maradék füstölt sonkát, összekeverjük tejjel, sajttal, borsóval, ezt minden gyerek szereti. Úgy is elkészíthetjük, hogy tojást keverünk a ledarált tejfőlös füstölt sonkába, az egészet ráöntjük a tésztára, sajttal megszórjuk, és sütőben átsütjük.

Gyors franciasalátát készíthetünk a megmaradt leveszöldségből egy alma és uborka hozzáadásával, majonézöntettel. Parajpudingot, esetleg tekercest a maradék parajból, a kiszáradt, tejbe áztatott zsemle és egy-két tojás hozzáad-

sával. Ha sikerült, gombamártást adunk hozzá.

Palacsinta hústöltelékkel úgy készíthető, hogy a sült szeletekénél keletkező hústörleméket ledaráljuk, tejjel összekeverjük.

Ugyanígy járhatunk el a pörköltnek készített hús maradványával is. Székelygulyást, rakott káposztát a töltött káposzta maradványából üthetünk össze.

Levest főzhetünk a töltött paprika paradicsommártásából, a babfőzelék, a zöldbabfőzelék, a vajas morzsás karfiol maradványából. Remek burgonyakroketet csinálhatunk a törtkrumpli-körlet maradványaiából, egy tojás és kevés liszt hozzáadásával.

Kis adag gulyásleves készíthető a pörkölt maradványából, kockára vágott krumpli és karikára vágott sárgarépa hozzáadásával, csipetkével dúsítva. Gombalevest gombapaprikás maradványból könnyű rántással állíthatunk elő, jó bele a pirított zsemlekocka és a tejföl. Burgonyakrémleves a burgonyapüré maradványából készíthető, tejszínnel, különleges fűszerekkel. Zöldsékrémleves főzhetünk az előző napi húslevesbe főtt zöldségekkel úgy, hogy összeturmixoljuk és ízesítjük őket. Kisütöt-

„borsócskát” adhatunk hozzá, ami palacsintatésztából készült (cukor nélkül). A tésztát reszelőn át forró olajba csepegtetjük, és gyorsan pirosra sütjük ki.

Zöldségkroketet úgy csinálha-



A megmaradt sonkából sonkás tészta készíthető

tunk, hogy a levesben főtt zöldséget egy tejjel áztatott zsemlel, kávéskanálnyi zsiradékkal és egy tojással összeállítjuk, ízesítjük, és krocketformában olajban kisütjük. Kelkáposztához, paradicsomos káposztához vagy parajhoz is adhatjuk.

Burgonyasalátának használhatjuk fel a hajában főtt krumpli maradványát, hagymával, virslivel, majonézzal. Bármilyen hússülthöz finom. Sajtos, túrós, tejfőlös metélt készíthető olyan tésztaformákba, amit előző este, mondjuk pedeg a ledarált, tejfőllel összeke-

vert maradék húsából, amit cukor nélkül sütött palacsintába töltünk. Összehajtuk, a végeit benyomkodjuk, majd tojásba és morzsába mártva olajban kisütjük. Előételnek vagy főzelékfeltételnek kiténő.

Májpástétomot csinálhatunk bármilyen májétekből. Megdaráljuk a pirított májat, sót, borsot, két egész tojást, majonézzal, egy áztatott zsemle és tejfölt keverünk hozzá. Az egészet vízfürdő fölé főzzük egy fél óráig, kiborítjuk, és hidegen szeleteljük. Hideg vacsorához vagy tízóráinak nagyon jó.

A rántott tejbegríz kedves étel lehet a gyerekeknek. A maradék tejbegríz egy tálra öntjük, hogy ujnyit vastag legyen. Ha kihűlt, pogácsaszaggatóval vagy vizespohárral kiszurkáljuk, majd tojásba, morzsába forgatva olajban gyorsan kisütjük. Vanília cukorral megszórva tálaljuk.

Fasírt készíthető a megmaradt levestől úgy, hogy ledaráljuk, és negyedrésnyi darált sertéshúst vagy az utóbbi felének megfelelő súlyú darált füstölt szalonnát teszünk hozzá. Egy tojás és egy áztatott zsemle kerül még bele. Hosszúcs alakban sütjük meg a sütőben, kemény tojásokat helyezve a belsejébe. Akkor szeleteljük, ha már egy kicsit kihűlt.

Vég nélkül sorolhatjuk a lehetőségeket, a fentieket csak ötletadónak szántuk. Az ügyes háziasszony egy kis gondolkodással megbolondíthat bármilyen hasznos ételmaradékot!

(Kövesdy)

Tabuk és áhítat nélküli kismamatorna

Hiszi, hogy egyetlen kismamának sem kell szupernőnek lennie, ugyanakkor mindenkit arra biztat, hogy bátran élje meg a babavárási kihívásait. Mozogjon, adjon magára, és ami a legfontosabb: pocakkal is érezze magát gyönyörűnek. Testet és lelket erősítő óráira nemcsak a jókedvet, de a legintimebb témákat is be lehet vinni. Jeges Jutkával, a Jegestorna megálmódójával beszélgettünk, aki március 15-én Hegyvidéki Közösségépítő díjat kapott.

A MOM Parkban találkoztunk, úgy terveztük, hogy egy kávé mellett készítjük el az interjút. Nos, az interjúból női csevegés kerekedett, még a kávéról is megbeszéltek. Azonnal tegeződöttünk, s bár most láttuk egymást először, olyan volt, mintha ezer éve ismerősök lennénk.

Jeges Jutka már az elején leszögezte, hogy szégyenlőséget az első szülésénél levetette magáról, nyíltan beszél bármilyen témáról. Szereti az embereket – az a típus, aki imád fesztiválokra járni, nem frusztrálja a tömeg. Mint mondta, akkor éri igazán elemében magát, ha legalább húszan vannak körülötte. Nem számítottam arra, hogy a diktafonomat majd ötpercenként ki kell kapcsolnom, valaki ugyanis mindig odajött az asztalunkhoz köszönni és váltani vele pár szót.

– Azt tudtam, hogy közkedveltek a foglalkozásaid, de azt nem gondoltam volna, hogy ilyen sokan ismernek – jegyeztem meg a második „Szia, hogy vagy?” után.

– Nálam szinte minden hegyvidéki kismama megfordult már, sokan vannak, akik a második, harmadik babavárást is hozzám jártak. A Jegestornára családtagok is bejöhetnek. Nehéz lenne megszámolni, hány emberrel van ismeretségem.

– Miért pont a kismamatorna?
– Először aerobikoztam sportoktatóként, majd beiratkoztam az

hogy a babavárást ez elég, nem kell semmi megerőltetőt csinálni. De én nem vagyok ilyen! Úgy érzem, hogy a szülés fizikai munka, amihez erő és állóképesség kell. Fontos megőrizni hozzá az aktivitásunkat. A sportmúlta érkezőknek, naponta edzésre járóknak is több kell, ezért kifejlesztettem a saját, biztonságos, de dinamikus módszeremet és egy változatos

– Örök kérdés a hölgyek körében: kismamaként, ugye, nem kell lemondani a sikkes ruhákról, a női önbizalomról?

– Miért kellene?! Gyönyörűek azok a lányok, akik hozzám járnak, pedig nem elsősorban a kilókra koncentrálnak, hanem a babákra. A MOM Wellnessben hosszú folyosó vezet a teremig. A „gyűrűs fiúk” állandóan mustrál-

– Mindig arra biztatom a kismamákat, hogy egy csodálatos időszak csodálatos résztvevőiként mosolyogjanak önmagukra a tükrökben. Vegyék könnyedén, de nem szuperhősök, akiknek semmi sem lehetetlen. Négy gyermekem van. Tudom, hogy hatalmas alázza kell a szülővé váláshoz, és ebbe a baba közérzetéért való mozgás is beletartozik. Fontos, hogy javítsuk az állóképességet, a tartásunkat, az egyensúlykészségünket, megismerjük a saját határainkat. Az óráim inkább viccesek és tabuk nélküliek – hiányzik belőlük az „áhítat”. Amikor gyereket vártam, én sem akartam, hogy elnyújtott légzőgyakorlatok között simogassák a hasamat, és gügyögjenek hozzám. Nem akartam szent asszonyként, érthetetlen anygalkaként tekinteni a kismamámra, hiszen ők tökéletes nők, akik momentán babát várnak. Tisztelettel kell bánni velük, de nem burokban tartani őket. A várandósság tartogat meglepetéseket, és legalább egy kicsi „nyűg” mindenkinek jár: fej- vagy derékfájdalom, lábszibbadás vagy -dagadás, túlzott savtermelés, görcs, viszketés. Ezekre is gyógyír a torna és az elfogadás. Az óráimban nincs tiltott téma, viccelődünk, hangosan nevetünk, megbeszéljük a legintimebb dolgainkat is. Mindent elmondok magamról, ismerjenek meg, hogy én is megismerhessem őket. A lányok tudnak az életben történt negatív és pozitív fordulatokról is. Bizalom mért bizalom jár. Sokszor a zenét is túlkibábiljuk, de ez így van jól. Tanácsokat adunk egymásnak, megbeszéljük a terheségi hetek aktualitásait.

– Ezért is kaptad meg a Hegyvidéki Közösségépítő díjat.

– Nem számítottam rá. Bol-dogság és diadalmámor, hogy elismernek! Nem reklámozom magam a közösségi médiában, nem adok ki DVD-t. A személyes kapcsolatban hiszek. Eljönnek, megszeretnek, a vendégeim maradnak. Szájhagyomány útján terjed a hírem. Az anyukák egymásnak mesélnek rólam, és ajánlanak. Büszke és hálás vagyok ezért. Imádom a kismamákat, valóban szerelem számomra a munkám. Ezt jól bizonyítja, hogy az utcán is állandóan a nők hasát figyelem.

– Olyan anyukák is járnak hozzád, akik egykor még „pocaklakóként” vettek részt az óráidon. Hány kismama-generációt szeretnél még megtornáztatni?

– Negyvenöt évesen azt mondtam magamnak, ha elérem az ötvenet, akkor abbahagyom. Most pontosan ennyi idős vagyok, de nem tudok elszakadni a hivatásomtól. Állandóan jönnek a pozitív visszajelzések. Kapom az üzeneteket, amikor a babák megszületnek. Olyan is volt, aki a szülő-ágyról hívott fel. Tartós kapcsolat alakul ki közöttünk. A babák pedig, miután kibújtak, megismerik a hangomat. A csajokat nem csak a szülésre készítem fel. Az órákon beszélgetünk az azt követő időszakról is. Hiszen a gyerekkel együtt jó adag türelmet, szeretetet és aggodalmat is a világra hozunk. Úgy döntöttem, addig csinálom, ameddig a kismamák szívesen jönnek hozzám, engem választanak, és én még képes vagyok megmutatni nekik a gyakorlatokat.

Boussebaa Mimi



A szülés fizikai munka, amihez erő és állóképesség kell

ELTE testnevelés–rekreáció szakára, ugyanis érdekeltek a speciális mozgásformák. Általános iskolákban tanítottam, majd várandós lettem, és elkezdtem kismamatornákra járni. Ezek az órák olyanok voltak, mint egy kellemes, finom atmoszférát teremtő gyógytorna. Az ikrek alatt fel is szedtem harmincöt kilót. Tudod, hogy van ez...
Egy kicsit balra billentem a fejed, majd jobbra, lábfejkörzéseket csinál, nagyon óvatos vagy, simogatod a hasad. Sokan azt mondják,

gyakorlatsort. Én is a gyógytorna elemeire fűzöm a mozgásformákat, minden testrészt megmozgatok lihegés és kimerülés nélkül, mégis jólesően elfáradunk. Szoktam azzal viccelődni, hogy a belső combokra és a mellekre különösen fókuszálnunk kell, hiszen ezekkel találkoznak a babák először. A Jegestorna szakszerű program, aki hozzám jár, annak nem kell aggodnia: ő és babája is jó kezekben lesz, mindketten maximális figyelmet kapnak tőlem.

ják a kismamákat, akiknek igenis jólesnek a férfiak elismerő pillantásai. Sokan már a harmadik terhességi héten eljönnek tornázni. Nekik mindig elmondom, hogy várják meg a harmadik hónapot. Nyugodtan engedjék el magukat, sétáljanak, olvassanak a témáról, készüljenek fel, élvezzék a tudatot, hogy kisbabájuk lesz.

– A Jegestorna nemcsak arról híres, hogy megkönnyíti a szülést, de a felhőtlen hangulatáról is szuperlatívuszokban beszélnek.

Ne nyúljunk az elárvultnak hitt kis vadállatokhoz!

A tavasz beköszöntével mind gyakrabban bukkanhatnak kis vadállatokra az erdei túrázók, kirándulók. A Budakeszi Vadaspark szakemberei arra kérik mindenkit, hogy ne bolygassa a természet rendjét, és ne nyúljon az elárvultnak hitt, a vadonban látszólag magukra hagyott apróságokhoz, mert ezzel óriási károkat okozhat!

középhegységünkben. És ha ott előfordul, akkor helye van a hazai vadakat bemutató Budakeszi Vadasparkban is.

A jövevények a többi erdei patáshoz képest gyorsan talpra állnak, néhány óra elteltével már követik a nyáját, és ismerkednek a tavaszi illatú erdővel. Jól elfoglalják magukat, csak akkor kere-



A ma még aprócska mufonbárányok egy év alatt megtízszerezik súlyukat

Az anyjától elszakított állat, főleg ha vadon él, nem visszaengedhető a természetbe, nem tanulja meg a fajtársaival való kommunikációt. Otthoni nevelése szinte kivitelezhetetlen, a Budakeszi Vadaspark pedig csak rendkívüli esetben és korlátozott számban tud befogadni kis állatokat.

Nincs ilyen gond a parkban április elején született három barnásszürke mufonnal. Hazánkban az egyetlen vadon előforduló juhféle a kosok impozáns, csavarodó szarváról könnyen felismerhető mufon. Az első példányokat alig több mint száz éve telepítették Magyarországra, ma már szinte közönségesnek számít minden

sik fel anyjukat, ha éhesek. Aztán nyár elejére a tejről áttérnek a legelésésre, a zsenge fű mellett a bokrok és cserjék leveleit is lerágják. Ha megtöltötték növényekkel a bendőjüket, akkor kiadós kérődzéssel újra megrágnak a tápanyagot.

A vadaspark nyájában könnyű megfigyelni a vidám kis mufonbárányok cseperedését. Aki azonban sokáig halogatja a látogatást, könnyen meglepődhet, mert a ma még pipaszár lábakon botorkáló újszülöttek egy év alatt megtízszerezik súlyukat, és majdnem elérik kifejlett kori méreteiket. Addig viszont még sok vidám percet szereznek a látogatóknak.

(B.I.)

Még több fát és mulcsot a Hegyvidékre!

Egyre több akciót indít a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája a zöld területek fejlesztésével, ápolásával kapcsolatban, ami minden XII. kerületi polgárnak hathatós segítséget nyújt. Ezekből ajánlunk most kettőt.

Személyes történettel kezdem. Télen, az egyik nem különösebben téli napon a házunk előtt megpördült és fának csapódott egy autó. Szerencsére nem történt személyi sérülés, a kocsit néhány óra elteltével elszállították, az élet visszazökkent a megszokott kerékvágásba. Azaz csak majdnem, mert a kidöntött fiatal fa és a hozzá tartozó támasztórudak maradványai még napokig akadályozták a gyalogosokat a járdán. Végül munkások a föld felszínre felett lefűrészelték a rudakat, és mindent elszállították.

Hasonlót bárki láthat a Hegyvidéken, hiszen szinte az összes ház előtt áll legalább egy-két fa. Azonban a történetnek itt még nem szabad(na) véget érnie, valami még hiányzik: igen, a fa pótlása! Erre is lehetőséget teremt a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodájának akciója, a „Még több fát a Hegyvidékre”.

Az önkormányzat a lakosság segítségét kéri olyan területek megjelölésében, ahova fát lehet ültetni. Nincs más feladat, csak pontos leírást (még jobb, ha fényképet) adni az alkalmas helyről. Az ideális területen legyen mintegy két négyzetméter burkolatlan rész – egyrészt hogy el lehessen ültetni a fát, másrészt pedig azért, hogy a növény fejlődéséhez elegendő nedvesség jusson a talajba addig, amíg a csemete még kicsi, és később, évtizedek múltán is.

A szabad terület, persze, nemcsak a talajon szükséges, hanem

felette is, ahol a fa lombkoronája terebélyesedik majd. A megfelelő helyötleleteket a faultetes@hegyvidek.hu e-mail-címre lehet elküldeni, hogy aztán a zöld iroda szakemberei elvégezhesék a további munkálatokat.

A másik akció a növények gondozásának ellenkező előjelű feladatát jelenti. Ahol már nagyra nőtték a fák, bokrok, rendszeresen metszeni kell őket, ami gyakran nagy mennyiségű zöldhulladék kezelésével jár. A karvastagságú ágak, a nagy térfogatban keletkező vékonyabb gallyak elhelyezése általában problémát jelent a kertben. Elégetni ezeket nem a legszerecsébb megoldás, ráadásul az év egy részében tilos is. Ha felhalmozzuk, akkor sokáig a kertben éktelenkedik a kupac, és nem hoz semmilyen hasznot. Marad még a takaros kötegekbe rendezgetés és elszállíttatás, de ekkor is elvesztjük a nagy mennyiségű zöldhulladékban rejlő hasznos anyagokat.

Ezen a problémán segít az önkormányzat lakossági ágapratási

elektronikusan (www.kompostmester.hu) regisztrálni. A jelentkező ezután részletes tájékoztatást kap az áprítás elvégzéséről. A



A hasonló látványokért (is) szeretjük a Hegyvidéket

program ingyenes, a felmerülő igények kielégítése jelentkező sorrendben történik.

Az egy lakcímen legfeljebb 10 köbméter friss ág áprítását kínál



Az értékes mulcs számos módon felhasználható a kertben

programja. Nem kell mást tenni, mint vagy személyesen a zöld irodában (XII., Kiss János altábornagy utca 43–45., földszint), vagy

akció eredményeként értékes mulcs keletkezik, amely a kertben számtalan módon felhasználható. A bokrok alatt, virággyekekben

hozzávetőleg egy év alatt komposztálódnak, átadják tápanyagukat a talajnak és közvetve a kert növényeinek.

Az ágapratás érdekében a legfeljebb 20 centiméter átmérőjű ágakat össze kell gyűjteni, de nem szükséges kötegelni, vagy hosszabb felválni. Az áprítás végző szakemberek előre egyeztetett időpontban érkeznek. Ha lehet, a darálást a kertben végzik el. Amennyiben ez nem megoldható, a keletkező mulcsot mihamarabb vissza kell hordani a kertbe. A program keretében az ápríték elszállítására nincs mód.

Ezzel a szolgáltatással a kerttulajdonosok olyan lehetőséget vehetnek igénybe ingyenesen, aminek a munkagépészletek megszervezését meghaladja egy társasház vagy egy család kertészeti felszereltségének kereteit. A kertben amúgy csak gondot okozó ágak darálásával keletkező mulcs pedig változatosan felhasználható, értékes anyag.

(Barta)



A XII. kerület egyetlen világháborús hadiüzeme

életritusát; új munkások felvételével három műszakra állt át a termelés.

A további komoly mértékű megrendelések miatt 1915-ben még nagyobb szintű átalakításra volt szükség. Az egykori gyáruvart beépítették a tüzérségi tájoló szerelésére és szabályozására, az épületen belül pedig több helyiséget összevontak. Az osztályokat és a műhelyeket is átszervezték, ezekben szinte éjjel-nappal dolgoztak. Ekkor adott Süss Nándor számokat az osztályoknak, és ez a rendszer később a Magyar Optikai Művekben is megmaradt. 1914 végére körülbelül 30-35 ezer ember dolgozott az üzemben.

A háborús konjunktúrában új repülőgépjárak létesültek, aminek köszönhetően a Süss-féle intézet is új profilhoz jutott: navigációs műszereket, optikai-fizika és repülőgépjárak (például optikai távmérőket) készített ezekhez. Ugyanakkor a bécsi Arsenal részére tüzérségi műszereket szállított. A megrendelés nagyságát mutatja, hogy a gyár saját irodát nyitott Bécsben. Termékinalatában lövekművek (amik a légvédelmi ágyúk kezelésénél



A Süss Nándor-féle Precíziós Mechanikai Intézet 1905-ben

pott, a legjobb szakmunkások megmenekültek a frontszolgálatból.

Ekkortájt már a bankok is felfigyelték a vállalatra. A Wiener Bankverein magyarországi fiókjának köszönhetően 1918 áprilisában a vállalat részvénytársasággá alakult (hivatalos nevén Süss Nándor Precíziós Mechanikai Intézet Részvénytársaság lett), viszont a részvénytöbbség a bank kezébe került. Már a háború előtt is terveztek a részvénytársaságává, és úgy nézett ki, hogy a fúziós tárgyalások sikerrel járnak az

A háború második évében, 1915-ben megindult a gyári munkások szervezkedése. Ennek több kiváltó oka volt: a nyomor, a fokozódó infláció, a munkanap meghosszabbítása és a vasárnapi munkaszünet felfüggesztése. Egy Böszörményi úti vendéglőben megalakult az első szakszervezeti bizottság, emellett műhelybizottságok jöttek létre. A katonai felügyelet és a tiltó rendelkezések ellenére 1918-ban a dolgozók hetven százaléka szakszervezeti tag lett.

Süss Nándor 1919 októberében levelet küldött a „magyar népköztársaság nagyméltóságú Kereskedelmiügyi Minisztériumához”. Ebben leírta, hogy az Rt. csőd-

be jutott, felszámolás alatt áll, mivel az üzem a háború idején szinte csak a hadseregnek dolgozott (és a munkát azóta sem fizették ki), a Tanácsköztársaság idején pedig a Vörös Hadsereg elvette a műszerek javát. Mindennek kö-

szönhetően a gyár ismét nagyon nehéz anyagi helyzetbe került.

Ahogy Süss Nándor fogalmazott: ezért „a gyárnak százezrekre menő követelése van egyrészt a volt közös, másrészt a magyar hadügyi minisztériummal szemben”. Mivel ennek elszámolása, a helyzet rendezése egy éven belül nem várható (ennyi ideig azonban nem lehet zárva tartani az intézetet), így „kegyeskedjünk ezen vállalat ügyében egy [...] értekezlet összehozni, mely hivatva volna megállapítani, vajjon Magyarországnak szüksége van-e ily intézetre, – vagy nem?”

A Süss-féle gyár végül megmenekült. Fokozatosan a hazai optikai és finommechanikai ipar meghatározó vállalata lett, és később Magyar Optikai Művek néven vált világhírűvé.

Balázs Attila

■ Az első világháborút más szempontból bemutató, „Hőseink a Nagy Háborúban – a front és a hátsószár” című tárlat április 29-ig, szerdától vasárnapig 10–18 óra között látható a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény Zugluti út 64. alatti kiállítás-terében.

Az ipari forradalommal egy időben az optikai cikkek gyártása is modernizálódott, megjelentek az ezeket előállító nagy üzemek, gyárak. A hadsereg is elkezdett érdeklődni e termékek iránt, mivel szükségesek voltak az újnak számító, füst nélküli lőporral tüzelő, messze hordó lövegek használatánál.

A századforduló idejére tehető, hogy a hadászat optikai irányzékait, lövegcsöveket rendszeresítette. A Magyar Honvédség is igyekezett a legkorszerűbb eszközökkel ellátni katonáit. Az Osztrák–Magyar Monarchia hadereje elsősorban a német optikai vállalatoknak adott megrendelést, mint például a Karl Zeiss alapította gyár, vagy a C. P. Goerz vállalat.

A hasonló profilú magyar cégek nem rendezkedtek be olyan tömegtermelésre, hogy hadimegrendelést tudtak volna teljesíteni, azonban idehaza is működtek nemzetközi elismerésnek örvendő vállalatok. Ezek közül a leghíre-



Süss Nándor

nommechanikai eszközöket (például optikai távmérőket) készített ezekhez. Ugyanakkor a bécsi Arsenal részére tüzérségi műszereket szállított. A megrendelés nagyságát mutatja, hogy a gyár saját irodát nyitott Bécsben. Termékinalatában lövekművek (amik a légvédelmi ágyúk kezelésénél



Szabályzóműhely (1910)

sebb a XII. kerületi Süss Nándor-féle Precíziós Mechanikai Intézet (a Magyar Optikai Művek, azaz a MOM elődje) volt.

A Süss Nándor-féle intézet fejlődésének útját, a békés termelés menetét 1914-ben megszakította az első világháború. A gyár, amely 1905 óta a Csörsz utcában üzemelt, haditermelésre állt át. Miközben az eladási forgalma felfelé ívelt (1905-ben 88 ezer korona, 1912-ben 160 ezer korona), az adóssága is nőtt. Az 1912–13-as gazdasági válság, az egyre olcsóbb versenyársak, a sikertelen részvénytársaság-alapítási kísérletek és a rendelésihiány következtében nehéz helyzetbe került a háború kezdetére.

1914 decemberében a Süss-féle gyár is tetemes megrendelést kapott az Osztrák–Magyar Monarchiától, ennek köszönhetően egy időre stabilizálódott a pénzügyi helyzete. A hadi beszállítói feladatkör jelentősen megváltoztatta az üzem képét,

valamint tüzérségi fényszórók és bombaverő célzóeszközök is szerepeltek.

Az 1912-es, „hadiszolgáltatásokról” szóló törvény értelmében a hadseregnek dolgozó üzemeket és gyárakat (a munkafegyelem szigorítása érdekében) katonai

Ericsson Magyar Villamosági Rt.-vel, de ezt meghústotta az első világháború kitörése.

Az Rt. az alakuló közgyűlésekor (1918. április 4-én) egymillió korona alaptőkével indult. Igazgatósági tagoknak Druckner Gyulát, Gellért Arnoldot, Gross Kálmánt,



Gépműhely (1907)

felügyelet alá helyezték. Minden 18 évnél idősebb és 55. évét nem töltő munkás katonai felügyelet alá került. Azáltal azonban, hogy Süss bekapcsolódott a haditermelésbe, és az üzem katonai felügyeletet ka-

Hahn Miklóst, Neuhold Kornélt, Schwartz Alfrédet, Süss Nándort és Székely-Izsó Imrét választotta meg. Süss Nándor ebben az évben ünnepelte cégének önállóságának 50. évfordulóját, ebből az alkalomból egy tabló is készült.



A lövekmű a légvédelmi ágyúk kezelésénél játszott fontos szerepet

A Napos úti Haris-ház

Dr. Haris Jenő (1876–1955), a jogász végzettségű magánhivatalnok csaknem negyvenévesen kötött házasságot a szépezzombati Flittner Klárával (1884–1961), akitől hamarosan két fia – Ervin és György – született. Családjával Buda virányosi részén, a Napos út 7. szám alatt lakott, egy átlagos méretű kertes villában.

A korabeli lapok tudósítása szerint Haris a zenei életben is tevékenyen részt vett: „A Keresztény Nemzeti Liga Vár, Tabán, krisztinavárosi körzete 1922. április 29-én az Attila-utcai iskolában magas színvonalon álló propaganda estét rendezett. Közreműködött a Haris Jenő dr. vezetéke alatt álló kamarazenei társaság, mely Beethoven D-dúr négyesét és Rubinstein B-dúr trióját nagy művészettel adta elő.” Haris Jenő a Magyar Rádió megalakulása után annak egyik zenei megfigyelője lett.

Már több éve a Salgótarjáni Köszönbánya Részvénytársaság nyugalmazott igazgatója volt, amikor barátjával, Árkay Bertalannal új házat terveztetett egyre népesedő családjának. A modern stílusú villa 1937-ben készült el a Hieronymi Károly minisztertől elnevezett úton.

A Városmajorra néző épület alagsorába a kiszolgálóhelyiségek kerültek, s ott lakott a házmester és a cselédlány. A magasszintű és az emeleten megosztva elhelyezett, hatszobás lakást egy nyitott oldallépcsőn lehetett megközelíteni, de a két felső szintet egy belső lépcsőház is összekötötte (vagy tetszés szerint szétválasztotta).

A téglalap alakú ház jobb oldalát félhengeres épületrész bővíti,

amely az alagsorban és a magasszintűn a nappali zárt verandája (három-három ablakos esslingeni redőnnyel), az emeleten pedig terasz. A villa eredetileg nemesvakolatot kapott. A kétállásos garázs egy év múlva épült meg a kapuval szemben.

Dr. Haris Jenő a Napos úti házat csak 1939 októberében adta el,

születtem, apám második házasságából. Apám – a Magyar Nemzeti Bank főellenőre, később exportigazgatója – első felesége, a tanítónőként dolgozó Proff Kornélia baronesz egy neves ügyvéd lánya volt, de a háború után elváltak, és a bárói családot kitelepítették. Gyerekkoromban vidám élet folyt a házban, a Cornides famíli-



Gyakran szólt a zene a Haris-villában (Haris Jenő hegedül)

Zakariás Antalné 73 000 pengőt fizetett érte. A tranzakcióról a Magyar Távirati Iroda is beszámolt „Nagyobb ingatlan eladások Budapest” címmel. Ebből a pénzből kényelmesen tudtak élni, amíg ezt a politikai viszonyok lehetővé tették. Egy ideig náluk lakott Haris feleségének egyik testvére, Ilona és férje, Cornides Aladár bankhivatalnok is.

„Aztán a háború után, a szokásos államosítás és beköltöztetések révén, mi visszaszorultunk az emeletre, a többi kiutalásra került. Én 1957-ben már ebbe a lakásba

ában hat gyerek nevelkedett, köztük a legtöbb az én korosztályombeli, nagyokat játszottunk együtt. 1995-ben vásároltam vissza az egész házat a korábbi bérletől, szüleim és feleségem szülei laktak ott sokáig, de végül 2012-ben megis eladtam, mert kicsi lett a családnakunk” – emlékezik vissza dr. Haris Jenő unokája, György.

A villa – mostani címén Pethényi köz 6. – utcai homlokzatán ugyan kissé már viseltes a sárga vakolat, de az épület eredeti formájában áll.

Verrasztó Gábor

Szívükben őrzik a verseket

Emese néni egyenként szólítja a kisdíjakokat. A színpadig csak néhány lépést kell megtenni, de az út különösen hosszúnak tűnik. Odafent az előadó, idelent a közönség – a kisember naggyá lesz.

Az első hang még remegő, a következő már magabiztos. A rímek játékosan pattognak, a hallgató pedig akkor is izgatottan várja a következő sort, ha ismeri, tudja, mi lesz az. A hegyvidéki fiatalok ezúttal is kitétek magukért a költészet napja alkalmából

lom valódi szépségeit is megmutatta nekik.

A diákoknak nem volt könnyű dolguk, hiszen Romhányi József, a „rímhányó” verseit kellett előadniük – Romhányi lánya, Romhányi Ágnes dramaturg, Rák Kati színművész és Lukács Gábor Győző tubaművész előtt. A legtöbbben az Interjú a farkassal, aki állítólag megette Piroskát című miniremetket választották.

„Szeretem ezt a verset, szerintem mindenki másképp mondta

költemények, de ezek sosem egyformák: mindenki másképpen értelmezi és mondja el a kedven-cét. Szívem szerint mindenkinek díjat adnék” – mondta a színművész, akitől megkérdeztük, emlékszik-e még élete első versmondására. „Hétéves lehettem, nem szavaltam, hanem népmesét mondtam el – válaszolta. – Azután évekig féltem a szavalástól is. Úgy gondoltam, ez egy külön tudomány. Fontos, hogy a magunkénak érezzük azt a művet, amivel kiállunk a színpadra. A csoda csak így történhet meg.”

A zsűri döntése alapján végül az 1–2. osztályosok között Bence Lujza (Kós Károly iskola) lett az első, Palotás Zoltán (Virányos) a második, míg Herbert Laura (Virányos) a harmadik. A 3–4. osztályosoknál Kolovratnik Borisz (Virányos) győzött, a második helyen Karacs Luca (XI. kerületi Szent

II. János Pál Iskolaközpont), a harmadikon pedig Rádi Luca (Virányos) végzett. A zsűri többeket különdíjban részesített, a legjobbak értékes ajándékokat kaptak.

„Nem az a fontos, sikerül-e nyerned, hanem hogy minél több költeményt megismerj – mondta végezetül Zoli, a Virányos Általános Iskola diákja, aki a szabad idejében Márait olvas. – Ettől lesz nagyobb és bölcsőbb. Én minden megtanult verset a szívemben őrzök.”

BM.

Víz alatti csodák a felszínen

Ismeretlen formák, ismerős érzések – így lehetne leginkább jellemezni Csurka Eszter bronzszob-

megismételhetetlen” – beszélt technikájáról a Munkácsy-díjas művész, aki azt is elmondta, hogy

együttműködés teremthetik a művész és a természet között” – magyarázta Fitz Péter művészettörténész a kiállítás megnyitón.

Az „Oh természet, oh dicső természet!” című tárlaton felsorakoztatott munkákat Petőfi Sándor Tisza című verse ihlette. Csurka Eszter akvarellfestményei egy régi fotósorozat alapján készültek: a pasztellszínű képeken akváriumba zárt, arc nélküli embereket látunk, a vízben lebegő figurák könnyed mozgása a magzati létre emlékeztet.

A vizuális kalandozás során izgalmas kulisszatitkokba is bepillantást nyerhetünk. Egy videó a víz alatti szobrok születését mutatja be, és a kiállítás része egy falra vetített mozgásszínházi produkció is, amelyben a szereplők víz nélkül imitálják az úszást.

B. Mimi



Csurka Eszter vízben lebegő figurái előtt

rait, amik a Hegyvidék Galéria új kiállításán láthatók. „Búváruhában, a víz alatt dolgozom. Segítőim egy hosszú előkészítő folyamatot követően speciális anyagot

a víz mindig fontos szerepet töltött be az életében.

„Csurka Eszter hosszú ideje foglalkozik a különleges pillanatok megragadásával. Így születtek



öntenek a medencébe, amelyet aztán a vízzel együtt formálok meg. Hihetetlenül részletez gazdag felületeket írnak a hullámok, ezért minden egyes szobor egyedi és

a szobrok is. A forró viasz a víz alatt megdermed, majd véletlenül formát vesz fel, s közben létrejönnek a különös képződmények. Alkotás közben bizarr

■ Csurka Eszter „Oh természet, oh dicső természet” című kiállítása május 16-ig meglephető a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.).



A közönség és a szavalóversenyre készülő diákok

tartott szavalóversenyen április 11-én a Jókai Klubban.

„A vers olyan, mint egy minidráma. Megnevettet, megrikat, örömmel tölt el – bármilyen élethelyzetben is vagyunk, mindig találhatunk egy olyan költeményt, amit a magunkénak érezhetünk. Felemelő látni, hogy a gyerekek szívvel-lélekkel szavalják el a számukra legkedvesebb műveket” – fogalmazott Tóth Emese, a Virányos Általános Iskola tanára, aki nemcsak a felkészülésben segítette tanítványait, de az iroda-

el. Izgultam, ezért voltak hibáim, de nem ez számít. Jó volt másokat is meghallgatni, jó volt itt lenni!” – beszélt az érzéseiről Nimród, a Virányos Általános Iskola első tanulója, akitől osztálytársa, Blanka vette át a szót: „Én a Nyúliskolát választottam. Azért jöttem el, mert szeretem a verseket.”

Rák Katival – aki szinte minden XII. kerületi szavalóversenyen zsűritag – a döntés meghozatala előtt váltottunk néhány szót. „A gyerekek évről évre szebben és jobban szavalnak. Vannak sláger-

Egry József, a „vízre néző” piktor



Egry József festőművész

„Elment. A nyári tó színe/Gazdátlan ingnak most a fények./De az az éles szürke szem/még vízre néz, még napba réved,/előtte újra tündököll a teljes égbolt tisztasága./s kitarul földön és vízen/laz ember elveszett világa” – Fodor András költő Egry József emlékére írt verséből. A vízre nézőből vett idézettel kezdte Gopcsa Katalin művészettörténész vetítéssel kísért előadását, amit a festőművész születésének 135. évfordulója alkalmából tartott a Hegyvidék Galériában.

Egry József (1883–1951) a magyar festészet egyik legeredetibb, egyetlen irányzathoz sem tartozó



Keresztelő Szent János

alkotója, aki leginkább az európai művészet szintén magányos fényfestőivel rokon. Zalaújlakon született, szülei szegény napszámosok

voltak, nincstelenként kerültek Pestre. Nehéz körülmények között, szuterénben, házmesterlakásban éltek. Egry édesanyjának segítve piacon, kőműves mellett vállalt munkát. Azt írta erről az időszakról, neki az az ünnep, ha a Magyar Nemzeti Múzeumba mehet, de sokszor nem engedték be, mert nem volt cipője.

Szegénysége miatt 1898-ban kimaradt a polgári iskolából. Édesanyja inasnak adta Fellegi Emil, majd Korcsák János arcképfestő mellé. 1905-ben Párizsban a Julian Akadémia esti tanfolyamait látogatta. 1906 és 1908 között a budapesti Minta-

rajziskolában Ferenczy Károly ösztöndíjas tanítványa volt. 1907-ben a Menhely előtt című képével ezerkoronás ösztöndíjat nyert a Műcsarnok kiállításán. 1909-ben rendezte első önálló kiállítását a Művészházban. 1911-ben Belgiumba utazott tanulmányútra.

1915-ben segéd-szolgálatosként behívták katonának. A kiképzés során súlyosan megbetegedett, lábadozása idején ismerkedett meg Pauler Juliskával, aki 1918-ban a felesége lett. Keszthelyen, majd Bada-

csonyban éltek.

Egry 1922-ben a Nemzeti Szalonban, 1923-ban a Belvedereben mutatta be új stílusú balatoni képeit, amiken a panteisztikus hangulatot keltő párás atmoszféra és áradó fény feloldja a formá-

kat, teljesen egyéni karakterrel felruházva az alkotásokat. 1924-től tagja volt a Képzőművészek Új Társaságának (KÚT). 1926-ban Berlinben és Drezdában rendezett kiállítást, ezek kedvező visszhangjára itthon is felfigyeltek.



Kiderül

Az elsők között kapta meg 1948-ban az akkor alapított Kosuth-díjat. Abban az évben még

részt vett munkáival a XXIV. Velencei Biennálén, azt követően azonban mellőzötté vált. 1951-ben hunyt el, a badacsonytomaji temetőben lévő sírját Borsos Miklós domborműve (Vízre néző) díszíti.

A festőművész képein a víz, a nap, a föld, a fa, a ház már nem

konkrét jelenségek, hanem fénytűnemények, egy kozmikus világ-érzés vetületei. Az 1920-as évek expresszivitása (Fények a Balatonon, Vihar a Balatonon, Balatoni halászok) a későbbiekben méréklődött (Balatoni fények, Tamaszkodó, Nap a víztükörben, Visszhang). Egyetemes szimbólumok, bibliai alakok is megjelennek a balatoni környezetben (Szent Kristóf, Keresztelő Szent János).

Egry József művészetében különleges helyet foglalnak el fájdalom kifejezésű önarcképei. Sajátos stílusához sajátos technikát dolgozott ki, az olajfesték és a pasztell kombinációját, az olajpasztell. Badacsonytomajon, egykori lakóházában 1973-ban emlékmúzeum nyílt.

Balajthy Anna



Nádas



Köszönő

mOmKULT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!!

Lutz Dóra fotókiállítás május 1-jétől június 1-jéig megtekinthető a Reich Károly Galériában. A belépés díjtalan.

Hellas II. Delphoitoló Athénig – Óvári Árpád digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő része május 2-án 17.30. Legendák, misztikus mitológiai történetek sokasága és maga a történelem kapcsolódik az egykori jóshelyhez. Pompás templomok romjai, a városállamok áldozati ajándékainak kincsesházai, hatalmas színházak utalnak a szent hely jelentőségére és az ókori görög építészeti nagyszerű alkotásaira, előkészítve a képzeletbeli barangolás egyik csúcspontjának, Athén műemlékeinek megtekintését. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

Electro Deluxe-koncert május 2-án 19.00. A francia nu jazz formáció zenészei 2001 óta muzsikálnak együtt, zenéjükben többféle stílus keveredik: a soul, a funky, a swing, a hiphop. A hangszeresek közül kiemelendő Jeremie Coke basszusgitáros és Thomas Faure szaxofonos játék. James Copley, az amerikai frontember óriási showman, aki egy pillanatra sem enged el a közönség figyelmét. Az Electro Deluxe-re a sokszínűség és a hatalmas energia jellemző, nem véletlenül tartják az egyik legfontosabb európai jazz-produkcióknak.

X Beethoven – Sárk Péter Trió feat. BTA Szimfonikusok Vonósnézenekara május 3-án 19.30. A 2015-ös Beethoven Budán Fesztiválon hangzott el először a Sárk Péter Trió Beethoven-műveinek jazzfel-

dolgozásait tartalmazó műsora. A bemutató harmadik évfordulójára elkészült a program vonósnézenekarral bővített változata is, amely a pécsi Kodály Központban megtartott premier után először hangzik fel Budapesten.

Beethoven Budán – Oláh Kálmán Trió és a Budafoki Dohnányi Zenekar május 4-én 19.30. Vezető: Hollerung Gábor. Beethoven: II. szimfónia. Oláh Kálmán: Beethoven Fantasy for Symphony Orchestra & Jazz Trio – ősbemutató. Oláh Kálmán: Passacaglia for Orchestra & Jazz Trio.

Anyák napja a Ficsak szervezésében május 5-én. 9.30 Kapunyitás. 10.00 Az Oscar-díjas SoulAir Kamarakórus műsora. 10.25 Ünneplés megnyitó. 10.40 Ringató az egykori jóshelyhez. Pompás templomok romjai, a városállamok áldozati ajándékainak kincsesházai, hatalmas színházak utalnak a szent hely jelentőségére és az ókori görög építészeti nagyszerű alkotásaira, előkészítve a képzeletbeli barangolás egyik csúcspontjának, Athén műemlékeinek megtekintését. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

Electro Deluxe-koncert május 2-án 19.00. A francia nu jazz formáció zenészei 2001 óta muzsikálnak együtt, zenéjükben többféle stílus keveredik: a soul, a funky, a swing, a hiphop. A hangszeresek közül kiemelendő Jeremie Coke basszusgitáros és Thomas Faure szaxofonos játék. James Copley, az amerikai frontember óriási showman, aki egy pillanatra sem enged el a közönség figyelmét. Az Electro Deluxe-re a sokszínűség és a hatalmas energia jellemző, nem véletlenül tartják az egyik legfontosabb európai jazz-produkcióknak.

Roberto Fonseca Trio május 8-án 20.00 (Get Closer Concerts). Fonseca zenéje rengeteget merít a kubai hagyományokból, miközben folyamatosan megújítja azt. Mindent tud a mambóról, a chacha-cháról, a danzonról és a bole-róról. Ezeket integrálja a jazzbe, a

Programok a Szatszang Jógaközpontban



Harmony for Body, Mind and Soul

• Ingyenes előadás: Alvás, álmok és tudati fejlődés.

A modern tudományos eredmények ötvözhetőek a spirituális tanok felfogásával, ami így a tudati fejlődés egyik útja lehet. A lelki betegségek, konfliktusok egy része szintén kezelhető a megfelelő álmódási technikák alkalmazásával. Az álom az élet különféle területein (pl. sport, egészség) is haszonnal alkalmazható mint fejlesztőeszköz. Időpont: május 6. 17.00–18.30. Kökény Tibor pszichológus, jógaoktató vezetésével.

• Extra kedvezményes (500 Ft/alkalom) kezdő jógatanfolyam indul május 4-én, péntekenként 10.30–12.00-ig a Nagyenyed utcában. Testgyakorlatok (ászanák), légzőgyakorlat, relaxáció, meditáció a jobb egészségért, erőnlétért, rugalmasságért, kiegyensúlyozottságért. A tanfolyam június 22-ig tart. Létszám max. 16 fő, a helyek feltöltése a jelentkezés sorrendjében történik. Az első próbaóra után (500 Ft) 4 alkalmas extra kedvezményes bérlettel lehet részt venni, aminek a díja 2000 Ft a 4 alkalomra. További részletek a honlapon. Bejelentkezés szükséges a jogabuda@gmail.com vagy a 06/20-315-8857 elérhetőségek valamelyikén.

• További kezdő és haladó, hátfájás elleni és ifjúsági jógatanfolyamok. Órarend és részletes információ a www.jogaunio.hu honlapon.

A tanfolyamok és előadások helyszíne:

Szatszang Jógaközpont,
Nagyenyed utca 16. I. em. 3, 12-es kapucsengő
www.jogaunio.hu

A helyek száma korlátozott, bejelentkezés minden tanfolyamra és programra szükséges a jogabuda@gmail.com vagy a 06/20-315-8857 elérhetőségek valamelyikén.

funkyba, a soulba és a latin zenébe, időtlenné és múlhatatlanná téve mindezt. Zongorajátéka is legalább ennyire sokszínű, hiszen jól ismeri a tradicionális kubai és a latin zenekarok virtuóz billentyűseinek stílusát, és otthonosan mozog a modern jazz-zongorázás terepén is. Koncertjeinek hangulata egészen euforikus, előfordul, hogy a zongora billentyűt ütős hangszerként használja, vagy maga is beszáll dobolni, együtteséből kubai karneválzenekart, comparsast varázsolva. Magyarországon első ízben lép

fel triójával. Zenekarában Ramsés Rodríguez dobos és ütőhangszereken, Yandy Martínez pedig basszusgitáron és bőgőn játszik.

Nincsen apám, se anyám... Művészek a törvény ellen május 9-én 18.00. Művészet és örület. Bohémek, zsenik, tudósok. Párbeszéd előadásai Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője a magyar és egyetemes kultúra történetéből villantanak fel jellemző

művészpályákat. Hol a bohémiség eredetét vizsgálják karakteresen bohém művészek életén és munkáin keresztül, és ugyanígy próbálják megérteni a művészszenik, tudós művészek, vagy éppen a deviáns, nemegyszer a törvénnyel szembekezdülő művészek személyiségét is. Beszélgetés sok-sok képpel, idézetekkel, érdekes történetekkel. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Babakonzert május 10-én 10.30. A műsorban a klasszikus zenekarirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Mária (zongora), Gudur Judit (klarinét).

Kellemes húsvéti ünnepeket! – előadás május 10-én 19.00.

Nyugdíjasklub május 11-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Zurgó Dió május 11-én 18.00. Soós Réka tanítja a táncokat, gyermekjátékokat és énekeket. Muzsikál: Zurgó együttes. Benke Grátsy dobos, Erdei Tamás kobozol, Nagy Bercel furulyázik. Állandó vendég: Barna Gyuri hegedűs (PASO, Kolompós együttes) és Szabó Márton furulyás (Festeres zenekar). Táncot tanít: Gyurka Fábrián.

Zurgó május 11-én 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, daltanítás. Várja régi és új ismerőseit, barátait moldvai csángómagyar tánccházába a Zurgó együttes. Táncot tanít: Fülöp Attila.

Legyel a cimboránk! – a Cimborra együttes interaktív vers- és mese-koncertje mai magyar költők írásaiból május 12-én 11.00. Az együttes tíz éve alakult Korhecz Imola vezetésével. A névválasztás nem véletlen, a formáció szorosan kapcsolódik a legendás Cimborra című televíziós műsor szellemiségéhez, amelynek fő célja a művészetek útján való barátkozás, cimborálás volt. Koncertjein a zenekar a gyerekek segítségével keresi elvesztett cimboráját, majd a közös játék,

tánc, éneklés és versmondás során meg is találja, mivel a közönség sorra barátokra, cimborákra talál. A cél, hogy a gyerekek aktív részesei legyenek a produkcióknak. Fontos, hogy mielőbb megszeressék az igényes, élő muzsikát, hogy rendszeres koncertjáró válják belőlük.

Jazz játszóter – interaktív-improvizatív gyerekműsor a Dés András Trióval április 29-én 10.30. Egy gyerek számára a világ még játéktér, és amikor játszik, képes teljesen elmerülni a saját univerzumában. Minden, ami körülötte van, a játék eszközévé válik, és elveszti addigi jelentését. A jazz-zenészek, amikor zenélnék, valami hasonlót tesznek harmóniákkal, ritmussal, dallammal. Folyamatosan megpróbálják újraértelmezni az addig felhalmozott tudásanyagot, és játszanak, vagyis improvizálnak. A gyerekekkel való közös játék, improvizálás arról szól, hogy a jazz-zenészek és a gyerekek kölcsönösen adjanak egymásnak valamit.

Nosztalgia társastánc április 29-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

A MOMkult állandó programjairól előző lapszámunkban olvashatnak.

barabás.villa
VÁROSMÁJOR

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

Vesc-Art: Abszurd. A Vesc-Art 2018-ban pályázatot írt ki fotóművészek számára Abszurd címmel, amelyre olyan munkákat vártak, amik a komfortzónából való kilépésre készítik a nézőt, és reflektálnak a társadalom jelenére. A 2014 óta működő kortárs fotóművészeti

KISVONATOS IDEGENVEZETÉSEK A FARKASRÉTI TEMETŐBEN

1124 Bp., Németvölgyi út 99.

2018.05.04-05-06

A BUDAPESTI TEMETKEZÉSI INTÉZET LEHETŐSÉGET BIZTOSÍT, HOGY A LÁTOGATÓK GUMIKEREKŰ KISVONATON UTAZVA, VEZETÉSEK KERETÉBEN ISMERKEDJENEK MEG A

FARKASRÉTI TEMETŐ KULTURÁLIS ÉS MŰVÉSZI ÉRTÉKEIVEL.

A KISVONATOK MINDHÁROM NAPON A FARKASRÉTI TEMETŐ (XII. NÉMETVÖLGYI ÚT 99.)

BEJÁRATI TERERŐL, A GRIFF-SZOBORTÓL INDULNAK, KÉTÓRÁNKÉNT.

AZ IDEGENVEZETÉS A TEMETŐ NAGYOBB ÚTJAIN HALAD A MŰVÉSZPARCELLÁIG, MAJD VISSZA A FŐBEJÁRATHOZ.

HOSSZABB MEGÁLLÁS ÉS KISZÁLLÁSI LEHETŐSÉG A MŰVÉSZPARCELLÁNÁL; A PARCELLA BEMUTATÁSA.

Indulások

2018. május 4. (Péntek) 10 óra, 12 óra, 14 óra
2018. május 5. (Szombat) 10 óra, 12 óra, 14 óra
2018. május 6. (Vasárnap) 10 óra, 12 óra, 14 óra

A KISVONATOK IGÉNYBEVÉTELE ÉS A VEZETÉS INGYENES, ELŐZETES REGISZTRÁCIÓT NEM IGÉNYEL.

A KISVONATOKON VALÓ HELYFOGLALÁS AZ ÉRKEZÉS SORRENDJÉBEN TÖRTÉNIK. A JÁRMŰVEK BEFOGADÓKÉPESÉGE KB. 40 FŐ.



BTI BUDAPESTI TEMETKEZÉSI INTÉZET ZRT.
BUDAPEST
www.btirt.hu

MOMSPORT
★★★★★

5 csillagos uszoda és rendezvényközpont

#SOSEMVOLTUNKUNALMASAK

www.momsporthu



RENDEZVÉNYEK

KONCERTEK, KONFERENCIÁK, KIÁLLÍTÁSOK, GÁLAVACSORÁK, CÉGES RENDEZVÉNYEK, CSALÁDI NAPOK, SPORTESEMÉNYEK HELYSZÍNE (TÖBB EZER FŐIG)

SPORTFOGLALKOZÁSOK

ÚSZÁS, BABÁUSZÁS, VERSENYÚSZÁS, SZINKRONÚSZÁS, VÍZILABDA, AQUAFITNESS, KÉZILABDA, FLOORBALL, ÖTTUSA, TRIATLON, FITKID, SÜDI IRINGÓ TÁNCSTÚDIÓ, BODY BALLET, TORNÁ IDŐSEKNEK, PRO SKI TRAINING®, SENIOR ÖRÖMTÁNC, FITNESS, CROSS TRAINING, SZEMÉLYI EDZÉS

ÚSZÁSOKTATÁS

GYERMEKKÖZPONTÚ, MOSOLYOGS, SZAKKÉPZETT OKTATÓK, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, GYEREKJÁTSZÓ, MAGÁNÚSZÁS FELNŐTTEKNEK IS

NYÁRI TÁBOROK

ÚSZÓTÁBOR, FOCI-ÚSZÁS, PINGPONG-ÚSZÁS, TÁNC-ÚSZÁS, ROBOTIKA-SPORT, VÍZILABDATÁBOR, SZINKRONÚSZÓ TÁBOR, INTENZÍV ÚSZÁS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET

UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT VÍZ ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓR HASZNÁLAT

SZOLGÁLTATÁSOK

USZODA WELLNESS HASZNÁLTATLAL F&M FITNESS AND MORE, FÁJDALOM AMBULANCIA, SPORTKONTROLL, SPORTSTYLE HU - UNDER ARMOUR, PURITY - BEAUTY SHOP AND TREATMENTS, CSERPES TEJIVÓ ÉS KISCUKI, BEAUTY AND GO, MOM SPORT BÜFÉ, MOM BEACH: FOCI VB SZURKOLÓI KLUB, JÁTSZÓTER, STREETGYM, PARKOLO



pályázatot a Vescot Mérnökiroda alapította. A kiállítás megtekinthető: április 29-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

A Peshidegkúti Waldorf Iskola kiállítása közép- és felső tagozatos diákjainak munkáiból. Megnyitő: május 2. 17.00. Megtekinthető: május 3–14-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Villa.berek anyák napja május 6-án. 10.00 Mesekuckó. A gyereket közös kincskeresésre várják anyukákkal, apukákkal, nagymamákkal, nagypapákkal. Izgalmas feladványok, mesebeli megfigetés, jutalom: a közös élmény. 11.00 Anyák napi kézműves kuckó, kedvező időjárás esetén szabadterén. A program a 4–8 éves korosztálynak ajánlott. A belépés díjtalan.

Filmklub: Rocksuli május 10-én 20.00. A film kedvező időjárás esetén a kertben vetítik le. Megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. 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 meridián torna szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry 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 örömeit. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Információ: hillieren@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és esz-

közigényt. Részvételi díj befizetése a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–18.00. A belépés díjtalan.



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

Műteremjóró séták. Április 28. 10.00 Tayler Patrick és Vető Orsolya Lia festőművészek műterme a II. kerületi Jurányi Házban. Vető Orsolya Lia olyan élő és élettelen határán lévő tárgyakkal foglalkozik, mint a vágott virágok, vagy a gyümölcsök. Ezeket alakítja át gazdag festői nyelvezettel absztrakt, all-over felületekké. Tayler Patrick festményei portrék és tájképek. Hagyományosnak mondható festői programjában központi szerepet kap a látás, az expresszivitás, a színek kezelése és a realizmus lehetőségeinek friss megközelítése. A beszélgetést vezeti: Feledy Balázs művészeti szakiró. A műterem befogadóképessége miatt a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi számdéket előre kell jelezni: 225-7160, info@hegyvidekgaleria.hu. A részvétel ingyenes.

„Oh természet, oh dicső természet!” – Csurka Eszter képzőművész kiállítása megtekinthető: május 16-ig. Május 2. 18.00 Beszélgetés Csurka Eszterrel és Gulyás Gáborral, a Ferenczy Múzeumi Centrum igazgatójával. Május 12. 10.00 Családi alkotósarok. Május 16. 18.00 Finisszázs. A természet hangjai. Közreműködnek: Lutter Imre Radnóti-díjas előadóművész és a Magyar Versmondók Egyesületének tagjai. A programon való részvétel ingyenes. (A kiállításról a 9. oldalon olvashatnak.)



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kíváncsiskodók klubja. Május 2. 14.00 Nagy Szulejmán. Klubvezető: Nagy Katalin.

Kortárs Alkotó Műhely. Május 4. 13.30 A színek élménye mint terápia. Bevezetés a színvilágba. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör. Május 4. 14.30 Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvoslás, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Kézműveskedés a Szalonban. Május 4. 18.00 Horgold magad! Horgolás kezdőknek és haladóknak, ahogy a nagykönyvben meg van írva. Horgolótanfolyam Ambrusek Ilonával. A foglalkozás ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges, az eszközökről, kellékekről mindenkinek magának kell gondoskodnia (horgolóút, 100%-os pamutfonal, olló).

Kézműveskedés a Szalonban Virág Szilvia vezetésével. Május 7. 11.00 Ajándék-, dísz tárgy. Előzetes jelentkezés szükséges. A foglalkozás kerületi lakosoknak lakcímkártya bemutatásával ingyenes.

Derús percek Dolnával. Május 7. 14.00 Csellóval a romantika világában – Schumann, Brahms, Schubert. Vendég: Zétényi Tamás csellóművész. Zongorán kíséri: Rubin Márta. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-énekes-zene szakos tanár.

Kétszólalú dalkör május 7-én 15.30. A kétszólalú éneklés kedvelőit várják a szervezők. Előny: kottatartóval jártasság. A dalkört vezeti: Szép Ilona.

Fiatalkorú cukorbeteg Klubja május 8-án 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportoscukros.

Szalón Egyetem. Május 9. 14.00 A buddhizmus és szakrális építészet. Előadó: Kapitány Krisztina, a Kélet felől hajnalodik című könyv írója.

Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója május 9-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás május 10-én 14.00. A Nemzet Színésze: Töröcsik Mari. Előadó: Szébenyi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus.

Üvegfestő-tanfolyam indul kezdőknek május 11-én 18.00. A foglalkozást Csupor Ágnes üvegfestő művész tartja 2x2 óra időtartamban. Első alkalommal egy festett üvegórát, második alkalommal (május 18-án) egy bekeretezett fényképtartót vagy tükröt lehet készíteni. Részvételi díj 13 000 Ft + 7000 Ft (anyagköltség). Jelentkezés: csuporagnes@gmail.com, 06/70-454-5972.

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

A tornákról előző lapszámunk programajánlójában olvashatnak részletesebben.



Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programjai Kopp-kopp társalgó. Május 2. 15.30–17.30 Kertről kertre. Beszél-

getés közösségi kertekről, a kiskerten át a balkonládáig. Tanácsok, ötletek a tavaszi ültetéshez. Vendég: Kremncsán János, a Sas-hegyi Látogatóközpont vezetője. Kézímester: Sz. Molnár Éva. Házigazda: Márkon Erzsébet, a Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely önkéntese.

Rozi-szalón – beszélgetés, kézműveskedés minden páratlan hét szerdáján 13.00–16.00-ig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezető: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhászné, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórháztól). Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-576-7253.

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



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.
HEGYTORTENET@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Családi alkotóműhely minden hónap harmadik vasárnapján. A résztvevők kreatív foglalkozás keretében ismerkedhetnek meg a XII. kerület, a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekségeivel. A következő időpont: május 20. 10.00–11.30. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek: 06/70-429-9448, info@hegytortenet.hu.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN 2018.

Városháza tér

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, amelyre tizennyolc éve minden tavasszal és ősszel várják a szervezők a környék lakosait zenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncmuzikárral. A gyerekek kézműves foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival – a Kenderkőc Népi Játsszóház vezetésével –, alkalmanként pedig a Gyurmarci marcipángyurmázás fortélyaival. Minden alkalommal fából készült népi körhinta fonott vesszősaraiba illeszthetnek, amelyet a Fáborka Porta játékmestere irányít. Képzett arcfestő gyerekek számára alkalmas festékekkel bármilyen igény szerint ki tudja festeni őket. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

Május 4. 16.00–19.00 Fáborka Porta. Kenderkőc Népi Játsszóház – kézműves-foglalkozás, arcfestés.

17.00–18.00 Nefejeics Bábszínház: „Egyszer egy héptettes” – bábjáték. 18.30–20.30 Horba zenekar.

Május 11. 16.00–19.00 Fáborka Porta. Kenderkőc Népi Játsszóház – kézműves-foglalkozás, arcfestés.

Gyurmarci marcipángyurmázás. Fakutya zenekar (moldvai-csángó népzene).

(Folytatás a 12. oldalon)

FIGYELEM!

Ideiglenes változás az Ugocsa utca 6/b. szám alatti háziorvosi ellátásban!

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat folytatja a 2016–2019 között megvalósuló „Háziorvosi és Házi Gyermekorvosi Rendelők Felújítása” programot.

A felújításban következő a Budapest XII. kerület Ugocsa 6/b. szám alatti háziorvosi rendelő, amely a felújítás ideje alatt

2018. április 23-tól 2018. július 17-ig ideiglenes helyen, a Budapest XII. kerület Böszörményi út 42. szám alatt (volt gyermekrendelő) várja betegeit.

Megközelíthető: az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105 autóbusszokkal (Kiss János altábornagy utcai megálló).

A költözés napján 2018. április 23-24-én, valamint a visszaköltözés napján, 2018. július 16-17-én a betegek folyamatos ellátását a háziorvosok rendelési ideje alatt a Központi Háziorvosi Ügyelet fogja biztosítani a Budapest Városmajor utca 33. szám alatti ügyeleti rendelőben (telefonszám: 06 (1) 212-6636).

Kérjük, amennyiben lehetséges, csak sürgős esetben vegyék igénybe ebben az időszakban.

Az ideiglenes orvosi rendelőben az érintett háziorvosok rendelési ideje és telefonszáma az alábbiak szerint változik.

1. Ideiglenes Háziorvosi Rendelő

2018. április 25-től 2018. július 13-ig dr. Fehér Katalin háziorvos telefon: 06 (1) 201-4649

Rendelési idő: hétfő-szerda: 16.00-20.00
kedd-csütörtök: 9.00-13.00
páros: 9.00-13.00
páratlan: 16.00-20.00

dr. Várhegyi Krisztina (helyettes: dr. Koncsol Zsófia) háziorvos telefon: 06 (1) 212-7364

Rendelési idő: hétfő-szerda: 8.00-12.00
kedd-csütörtök: 14.00-18.00
péntek: változó

2. Ideiglenes Háziorvosi Rendelő

2018. április 25-től 2018. július 13-ig dr. Ujfalussy Judit háziorvos telefon: 06 (1) 356-4495

Rendelési idő: hétfő-szerda: 16.00-20.00
kedd-csütörtök: 8.00-12.00
péntek: változó

Budapest Hegyvidék, 2018.
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat



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

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



■ 2018. február 24., 10-től 14 óráig ✓

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

■ 2018. március 24., 10-től 14 óráig ✓

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

■ 2018. április 28., 10-től 14 óráig

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

■ 2018. május 26., 10-től 14 óráig

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

■ 2018. június 9., 10-től 15 óráig

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

■ 2018. szeptember 29., 10-től 15 óráig

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

■ 2018. október 27., 10-től 14 óráig

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

■ 2018. november 24., 10-től 14 óráig

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

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

(Folytatás a 11. oldalról)

Május 25. 16.00–19.00 Fabsatka Porta. Kenderkőc Népi Játsház – kézműves-foglalkozás, arcfestés. 17.00–18.30 Csörömpölök együttes – gyermekműsor: Vigyázz, mert féltünk!

19.00–20.30 Csörömpölök együttes – megzenésített versek felolvasások.
Kreatív nyelvtanulás – könyvbemutató május 3-án és 10-én 17.00–19.00. A 27 nyelvviszsgával rendelkező Gaál Ottó nagy sikerű tankönyveinek bemutatója. A belépés díjtalan.

12 Világ – kortárs cseh gyermekkönyv-illustrátorok kiállítása május 5-én 16.00. Kiállítók: David Böhm, Pavel Cech, Dan Cerny, Reata Fuciková, Lucie Dvoráková, Vendula Chalánková, Lenka Jasanská, Lucie Lomová, Galina Miklinová, Petr Níkl, Jaromír Planchy, Hrsti. Kurátor: Radim Kópák. A kiállítást megnyitja: Pet’ovská Flóra műfordító, a Cseh Centrum munkatársa. Megtekinthető: május végéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Angol társalgási klub május 7-én 16.30. Hatvanperces foglalkozás hétfőnként a Washingtonban született Danny Bain vezetésével. A különböző témakörökhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű órávezetővel beszélgetni, megismerkedni és a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. A klub megfelelő létszám esetén indul. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szülőkkel, nagyszülőkkel. A gyerekek a legykerékek segítségével merített öbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sémálatárogatással, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncoktatás óvodásoknak pénteken 15.00–16.00, kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.15–17.45. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék táncpólógára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Angol nyelv-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: 12 000 Ft/hó.

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

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/hó/10 alkalom. Verseny- és előkészítő: vasárnap 16.00–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/hó/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

Hangszerverzés Zenetanoda, Rosales Zeneóvoda kedden, 13.15–16.00 Dúr-moll. 16.20–17.05 Moderato. 17.20–18.05 Allegro. Játekknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztőmódszer 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 gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszerveraras@gmail.com). www.hangszerveraras.hu

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.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncoktatás szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék táncpólógára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Preventív gerinctréning szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megértése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Deák Enikő.

Elj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal* – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgássor. Vezető: Szigetvári Magdolna. A torna ingyenes. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő. Bővebb információ: www.321.hu.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddjé). Egy óra teljes ki-kiapcsolódás. Kardiofitnesz latin alapítványokkal. Táncudás nem szükséges, minden korosztályt kívánunk. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő. Bővebb információ: www.321.hu.

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

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

Felnőtt-társastánc. Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

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

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

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

Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. A foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös várrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 500 Ft/klubnap.

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

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

Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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



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

Jazzpéntekek a Jókai Klubban. Április 27. 19.30 Micheller Myrtil és Pintér Tibor: Voice & Guitar. A két művész 2005-ben alapította meg a duót, amely már négy CD-t és egy koncert-DVD-t is megjelentetett. Az ének-gitár felállás bravúros játékok, gazdag és improvizatív előadást tesz lehetővé, és különleges zenei élményt ad. Belépődíj: 1500 Ft.

Zselblámpás mesék – Tóth Krisztina könyvbemutatója május 4-én 10.30. A titkos hőember a nyarat is átvészeli, a százlábával a metróalagútban találkozhatunk, és azt is megtudhatjuk, hol támad a csizmaevő. Ha a lámpaegér otthonába is bepillantottunk, irány az óvoda, de nem ám nappal, hanem éjszaka! Tóth Krisztina legújabb mesekönyve a 2017-es Felhőmesék párja. A belépés díjtalan.

Arck – Szöllősi Mátyás író, fotóriporter kiállítása a költészet napja alkalmából. A tárlat anyagát húsz portréfotó alkotja, amit a fótópátalján, Erdélyben és Oroszországban készített az elmúlt években. Szöllősi Mátyás Válmórtam című könyvével tavaly elnyerte a legjobb első prózakötetnek járó Margó-díjat, fotósként pedig két díjat nyert a Brassai sajtófotó-pályázaton. A kiállítás látogatható: május 12-ig.

Babaszínház – a Kezelszabás Társulat Játzóter című előadása május 17-én 10.30. Fedezzük fel együtt az utcát, ugorjunk a pocsyalába, pattanjunk a zebra hátára, legyünk feltalálók, és akkor talán eljutunk a csodák földjére, a játszóterre! Gyere veledünk te is! A verses, élő zenés, vidám játék az egészen kicsiknek szól, megismerteti őket a bábok, a zene, a színház viláágával. Rendező: Honti György Jászai Mari-díjas színész, rendező, drámapedagógus. Belépődíj: 800 Ft (babáknak és felnőtteknek egyaránt).

TestBeszéd táncedzések kedden 19.00–20.00. Célja az izomegyensúly helyreállítása, mentális ki kapcsolódás és töltődés – jazztánc alapú testtudat-gyakorlatokkal, kifejező mozgással, remek zenére. A nyitott órákat a szervezők olyan táncosok és nem táncosok figyelmébe ajánlják, akiket érdekel, hogyan lehet szembesülni határainkkal, kitolni azokat, és bensőnk felé helyezni a fókuszot. Vezető: Ládonyi Bori (BoriArt dance&training). Érdeklődés: 06/20-99-88-586.

Budapest Musical- és Tánciskola. Kezdő csoport: hétfőn 16.00–17.30, csütörtökön 16.00–

17.30, pénteken 16.00–17.30. Haladó csoport: hétfőn 17.30–19.30, pénteken 17.30–19.00. Vezető: Fin-ta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátékos és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893.

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

Zumba gyerekeknek hétfőn 15.45–16.45, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségekben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, és fejlődik a motorikus koordinációs, koncentráció-, valamint kifejezőképességük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com.

Szívárvány Táncszínház: show-tánc és hiphop oktatása kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–19.00. Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 10 000 Ft/hó.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) óvodásoknak kedden 8.00–15.00, 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek szerdán 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezető, információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14 000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

Akrobatikus rock and roll pénteken 15.30–17.00. A jó hangulatú foglalkozásokon a 4–6 éves korosztály számára összeállított mozgásanyag fejleszti az alapvető koordinációs képességeket és a ritmusérzékelt, mindezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelmét összpontosítják, és

képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakedző (06/70-424-9423).

Angol nyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul csütörtökön 10.00–11.00. Babaangol 22–36 hónapos korú gyerekeknek. A Helen Doron Early English az angol nyelvtanulást 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. Elő-jelentkezés szükséges! Érdeklődés: Endre Judit, 06/30-313-6822 vagy www.helendoron.hu. Ár: 11 000 Ft/hó.

Művészeti torna szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszer 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: Patáki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com).

Advertisement for seamstress services. Includes logo 'RUHAJAVÍTÁS Marianna', text 'HAGYOMÁNYOS ÉRTÉKREND!', and a list of services: 'szoknya-ruha-ing-blúz-zakó-kabát-nadrág-dzseki-öltöny-lakástextília-függöny-szőnyegtisztítás-szőnyegjavítás'. Contact: '1122 Budapest, Maros utca 27. Tel.: +36 1 214 5375, +36 70 383 6784'.

Advertisement for 'TAVNYITO.hu' eyeglasses. Text: 'KapuTávnyító Szaküzlet 500 féle távirányítót!'. Contact: 'L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305'.

Advertisement for 'HEGYVI' newspaper. Text: 'A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA'. Includes a photo of a group of people and the headline 'Önkormányzati segítség a tanév...'. Large text: 'HIRDESSZEN NÁLUNK!'.

Advertisement for 'Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma: 06-80/200-907'.

Advertisement for 'HALÁSZ OPTIKA'. Features images of glasses and text: 'multifokális lencse', 'fénysre sötételő lencse', 'folyton megújuló akciók'. Contact: '1126 Budapest, Böszörményi út 3.D. 061 214 56 26 | 0630 942 08 72. halaszoptika@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 hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12 000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%.

Zumba fitness szerdán 11.00–12.00. Vezető: Taraczky Judit okleveles 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, 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-, ZumbaGold-, ZumbaKid'-s-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfő, szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba Fitness-, ZumbaGold-, ZumbaKid'-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 fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a

gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és ZumbaBasic-, ZumbaGold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12 000 Ft/10 alkalom.

Stretching pénteken 10.00–11.00. A foglalkozás célja az izületi mobilitás, szalagok, izmok rugalmasságának fenntartása, az egyensúlyérzék fejlesztése. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és ZumbaBasic-, ZumbaGold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12 000 Ft/10 alkalom.

Meridián torna kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. A 3-1-2 meridián torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498).

Jiu-jitsu szerdán 16.30–18.00. Rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). Ár: 5500 Ft/hó.

Lady Force szerdán 18.30–20.00. A Lady Force egy teljes körű programot tartalmazó, önvédelmi alapoktól felépített tanfolyam. A megszokott önvédelmi foglalkozásoktól eltérően a konfliktus megértését, a traumák feldolgozását, a válságot és annak kezelését helyezi fókuszba. 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 a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

Etká-jóga Erőgyűjtő Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkor rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etká-jóga Erőgyűjtő Módszer. Vezető: Nyerges Margit, az Etká-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

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

„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. A következő tanfolyam május 8-án és 29-én indul. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. Megfelelő számú jelentkező esetén indul.

Gombászsakkör. A könyvek-ből sok ismeret szerezhethünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal

gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kéthetente 8 előadással és 5 hétvégi kirándulással áll. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18 000 Ft.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Május 3. Az Aquincumi Múzeum és Régészeti Park megtekintése. Május 10. Filmvetítés: Egy asszony illata. Múzeumlátogatások, kirándulások a csoport előre egyeztetett helyszínein és időpontban találkoznak.

Színházjegy-árusítás minden páratlan hét szerdáján 16.00–18.00 óráig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

LÍVIA-VILLA XII., KÖLTŐ UTCA 1/A TELEFON: 395-8284 A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják! A Virányosi Közösségi Ház programja

Fizika-show általános iskolások részére május 10-én 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00. Vidám, szórakoztató előadás, amelyen a természet törvényszerűségeivel ismerkedhetnek meg a gyerekek. Miként kapcsolódik a tudomány a mindennapjainkhoz? A háztartásban, otthonunkban található mindennapi eszközök segítségével olyan kísérleteket csodálhatnak meg a résztvevők, amiket maguk is könnyedén elvégezhetnek otthon. A jelenségek magyarázatát hétköznapi, közérthető nyelven hallva sokkal közelebb kerülnek hozzájuk a természet törvényei. Több iskolai évfolyam számára készült az előadások anyaga, hogy minden korosztály be tudja fogadni az elhangzott ismereteket. Előadás után lehetőség van arra, hogy a gyerekek maguk is kipróbálják a bemutatott eszközöket, és feltehesék kérdéseiket az elhangzottakkal kapcsolatban. Belépődíj: 700 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713.



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21. TELEFON: 395-0336 BORZA@JOBEC.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják! **Árva Ilona** kiállítása megtekinthető: április 28-ig, hétfőtől szombattig 16.00–20.00.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM XII., STROMFELD AURÉL UT 16. TELEFON: 225-3161, 375-1184 WWW.SZINHAZIINTEZET.HU, WWW.OSZMI.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Pincétől a padlásig, avagy Bajor Gizi egykori villájának titkokkal teli világa. Villabejárás a közelgő éj leple alatt, sötétedés után, május 12-én és 25-én 20.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu.

Ritka magyar – Bubik István 60. Kiállítás megnyitó: május 19. 15.00. Látogatható: 2019. január 20-ig.

A televízió aranykora – beszélgetéssorozat. Május 24. 16.00 Népszerű televíziós sorozatok. Belépő: 500 Ft/fő.

Koncertek a Bajor-villában május 30-án 19.00. A program házigazdája a Musiciens Libres, egy fiatal zenészekből álló csapat, amely magas művészi szinten reprezentálja a klasszikus zenei értékeket, ugyanakkor repertoárjában fontos szerepet kapnak az átíratok, amik a legváltozatosabb kombinációkban (duóktól a triókon át a nagyobb lét-

számú és akár meglepő hangszerelésű együttesig) szólalnak meg. Belépő: 1500 Ft/fő.

Hubay 100. Hősökkel és hősök nélkül. Hubay Miklós (1918–2011) színháza. A kiállítás megtekinthető: május 13-ig.

Kortársunk, Csehov. A kiállítás megtekinthető: november 11-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



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

Kondicionáló torna hétfőn és szerdán 20.00–21.00 a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.).

Torna a szabadban május 1-jétől kedden 17.00–18.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vörmező út 70–72.). Május 1-jétől csütörtökön 17.00–18.00 óráig a Devescri parkban, a Svábhegyen.

Nordic walking május 1-jétől kedden 18.00–19.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vörmező út 70–72.). Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

Nordic walking-kirándulások: részletek az egyesület honlapján.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak május 7-én 8.00–16.00 óráig. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3., II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra a szervezők elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

„Oltalmad alá futunkk...”

12. ÉLŐ RÓZSAFÜZÉR ZARÁNDOKLAT

hazánkért, Budapestért,
Budapest körül,
9 szakaszban
Budapest,
2018. május 26.

| Szakasz | Gyülekező | Indulás | Honnan | Hova | Érkezés | Szentmise |
|---------|-----------|---------|----------------|---|---------|-----------|
| 1 | 7:30 | 8:00 | Máriabesnyő | Kerepes ill. Fót | 18:30 | 19:00 |
| 2 | 7:00 | 7:30 | Csillaghegy | Fót | 18:30 | 19:00 |
| 3 | 7:00 | 7:30 | Csillaghegy | Máriaremete | 18:30 | 19:00 |
| 4 | 7:00 | 7:30 | Farkasrét | Máriaremete | 18:30 | 19:00 |
| 5 | 7:00 | 7:30 | Farkasrét | Nagytétény | 18:30 | 19:00 |
| 6 | 7:00 | 7:30 | Soroksár | Nagytétény | 18:30 | 19:00 |
| 7 | 7:00 | 7:30 | Soroksár | Pestszentlőrinc Mária Szeplőtelen Szíve-templom | 18:30 | 19:00 |
| 8 | 8:30 | 9:00 | Rákoskeresztúr | Pestszentlőrinc Mária Szeplőtelen Szíve-templom | 18:30 | 19:00 |
| 9 | 8:30 | 9:00 | Rákoskeresztúr | Kerepes | 18:30 | 19:00 |

Médiatámogatók:

www.elorozsafuzer.hu
www.facebook.com/elorozsafuzer
google.com/+ElorozsafuzerHu

Szeretettel kérjük anyagi támogatását az Élő rózsafüzér zarándoklat megszervezéséhez.
Számlasszám: CIB Bank 11100908-19143138-36000001,
Esztergom-Budapesti Főegyházmegye

Zúgj bele
ZUGLIGETBE!

INGYENES TEMATIKUS SÉTA AZ UGB –
VÁROSI ZÖLDÖVEZETEK PROJEKT KERETÉBEN

VAJON HONNAN KAPTA NEVÉT
A SZÉP ILONA VENDÉGLŐ?
MERRE JÁRT A LÓVASÚT?

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

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
május 12. 10:00
június 16. 16:00
július 7. 10:00

REGISZTRÁCIÓ
www.budastep.hu

Interreg CENTRAL EUROPE
HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

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, szünyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.
ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu, Budapest, Csörgő u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

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

ABLAKAJÁVÍTÁS! www.ajtaoblakdoktor.hu 24 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtókat javítását, illesztését, záradak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felméris díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

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

ANTIALKOHOOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínistát, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

REDŐNY, relaxa, szünyogháló, napellenző stb. szerelése, javítása garanciával. Kerületi redőnyös. Ajándék szünyogháló minden megrendeléshez!!! 06/70-341-9489.



MINDENFAJTA kapsolt gerébtokos, bukó-, nyíló-, tessauer ajtókat és ablakokat teljes körű és szakértői javítását és szigetelését vállalom! Többéves, magas szintű szakmai tapasztalattal, 1 év garanciával! 06/70-590-1351.

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

IKEA típusú kőműveskőket, konyhabútorokat, beépített szekrényeket, irodabútorok mérete gyártásra legelőszabban. Például kőműveskő: 228x80x28 cm, 13800 Ft. Ingyenes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETVÉDELMI

IDŐSGONDOZÁS-ÁPOLÁS. Idősök házi gondozását, kórház utáni utógondozását, ápolását vállalja szakképzett, gyakorlott, leinformálható ápolónő. Nappali gondozás, éjszakai felügyelet is! Erd.: 06/30-414-0217.

ÉLETVÉDELMI fizetnek idősek részére. Kérem, 1700 után hívjon! 06/20-629-0916.

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

ÁPOLÓ hozzatartozó nélküli idős báci gondozza, akár otthagassal is. Tisztelettel, beszélget. 06/70-362-7699.



ÖRÖMMEL gondoskodnék Önrel kölcsönös szimpátián esetén, szebbé téve idős évet – eltartási vagy életjáradéki szerződéssel! Telefon: 06/30-847-4955.

ANYAGI segítségre szoruló nyugdíjas, ügyvéd által elkészített életjáradéki szerződést kötne. Elérhetőségem: 06/20-914-4813.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzás-mérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/B. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugocsa u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

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

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

KERT-, TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyepterítés, térkövezés, kerítés építése, tereprendezés. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

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

17 ÉV TAPASZTALATÁVAL vállalom teljes körű kertfenntartást, kertápolást, kertépítést. Druida Kör Kertészet, Magyar Krisztián: +36/20-962-5347.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.
KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézővel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozot biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

KONTÉNERES szíttszállítás. Söder, homok, murva, zöldhulladék, termoföld. 06/20-464-6233.

LOMTALANÍTÁS! Számunkra nem jelent problémát egy teljes ház, padlás, pince lomtalanítása. 06/20-931-9793.

KÖNYVELÉS
ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

RUSSIAN-ENGLISH-HUNGARIAN könyvelő. T.: 06/70-395-6565.

KÖMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajarátás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

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

LAKÁSSZERVIZ
DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsoldást szakszervíz, bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/30-921-0948.

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

LAKATOS, zárcsera, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, feltehető, üsző- és tolokajkak gyártása, ajtóbehúzó készítése, építtelakatos munkák. 06/20-380-8988.

LAKÁSFELJÚJTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalazás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcseré, villanyzerelés, vízszelérés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnycsere, zárszerelés, bevederzár-szerelés, rászkészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KÖMŰVESMUNKÁK, szobafestés-mázolás, felújítás vállalkozó (kisebbit is), anyagbeszerzés, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06/20-941-4200.

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

ALPÍNISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcatorna szerelése, kőműves- és festőmunkák, beszélyelhatóság, függőfolyások felújítása, drvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. 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-TAPÉTAZÁS, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

CSERÉPKÁLYHA- és kandallóépítés. Kéménybeélelés és -építés. M.: 06/30-961-8397.

BÁDGOSSZERKEZETEK, cserép-, palatető, tetőszigetelés javítása. 1986 óta kerületi iparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

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

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

ÁCS-, TETŐFEDŐ MUNKÁK, tetőtér-beépítés, terasz-, autóbeálló-építés, gipszkartonozás. Kisebbit háztető felújítása, építése. Pontos, megbízható munka. hermannet@gmail.com. Tel.: 06/20-506-7669.

LAKÁSFELJÚJTÁS vállalkozó teljes körű kivitelezéssel. Tel.: 06/30-585-9450.

TAKARÍTÁS

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

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

TÁRSASHÁZAK közös képviselőket, kezeléset vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁS vállalkozó. 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.aktivhazkezelelo.hu

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

KÖZÖS KÉPVISELETTET vállalkozó üzemeltető, működtető, épületfenntartási (műszaki), pénzügyi és jogi bizonyítvánnyal. 06/20-575-3822.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Kerületi gyorsszolgálat. Lefolyóisztítás, csatornatisztítás azonnal. Tel.: 06/20-398-2881.

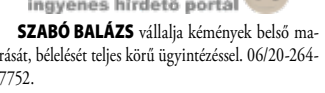
VÍZ-, fűtészerelés, burkolás. Teljes felújítás, ázsók megszüntetése garanciával. Balázs János épületgépész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

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

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

KÉMÉNYBEÉLÉS, szereltkémény-építés, kondenzációs kazánok bekötése, szakszemlény-ügymintés. Tel.: 06/30-680-6814.

HERA és vegyes tüzelésű cserépkályha elektromos átalakítását, mérőhely-kiépítést, EPH gáz érintésvédelmi kiépítést vállalkozó. www.elektromoscserepkalyha.hu (bemutató). T.: 06/20-530-0344.



SZABÓ BALÁZS vállalja kémények belső marását, bélelést teljes körű ügyintézővel. 06/20-264-7752.

EGYÉB

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

„BUDAVAR 89” Ingatlanközvetítő Magánirodát. 201-7719, Zwillingern.

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres a központi, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 24. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kárpátiál 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlan eladásban? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaiegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

PASARÉTEN 180 nm-es, felújított, polgári lakás, egy szinten, emeleten, 170 millió Ft. 06/70-523-1969.

POMÁZON önkormányzati, belterületi, 680 nm-es építési telek 6900000 Ft. www.budaiegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

VÁROSKÖZPONT útton 2001-ben épült, 148 nm-es, panoráma, nagy teraszos, emeleti, cirkós lakás, garázzal, 109000000 Ft. www.budaiegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

GELLÉRT rémél 77 nm-es, polgári, cirkós, liftes, emeleti lakás 4990000 Ft. www.budaiegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

REMETEKERTVÁROS 250 nm-es, 1991-ben épült, hatszobás ház (kétlakásossal alakítható), csendes utcában, 9400000 Ft. www.budaiegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

HOLLÓSY Simon utca (környékén) keresek helyes kis eladó garzont. 06/30-590-2571.

BAKOSLAK Ingatlan KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjai részére. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.

BAKOSLAK Ingatlan kp.-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.

HÜVÖSVÖLGYI út csendes mellékutcajában 98 nm-es, négyszobás, cirkós, zöldövezeti, négylakásos, jó állapotú, társasházi lakás, garázzsal, tárolókkal, 8890000 Ft-ért eladó. ingatlanegyszer.com/hirdetes/56657. T.: 06/30-559-5064.

PASARÉTEN II. emeleti, 142 nm-es lakás + terasz + garázs, Bauhaus jellegű házban eladó (lift nincs). Irányár: 85 M Ft. Telefon: +36/30-438-9320.

ÉPÍTÉSI TELEK kis házzal Érdén, főútvonalon eladó. T.: 06/20-920-4261.

SENTBÉKKÁLLA felett eladó modernizált prészáz-nyaraló teljes berendezéssel, beépíthető tetőterre, kosárilíves, oszlopos terasszal, Káli-medence-panorámával, bioművelési gyümölcsösökkel. 23 M Ft. 06/30-402-2208.

SZÉKESFEHÉRVÁRON kiadó 90 nm-es helyiség rakárnak, műhelynek, üzletnek, kitűnő megközelíthetőség. Tel.: 06/20-323-4653.

KERESK nagyméretű, legalább 3-4 szobás lakást vagy családi házat készpénzzel rendelkező ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450. Bavana Ingatlaniroda



XII. KERÜLETBEN keresek eladó lakást készpénzes fizetéssel! Akár felújítandót is! Várom hívását! Tel.: +36/30-967-3067.

ELADÓ, KIADÓ ingatlan van? Nekünk regisztrált vevők. Hívjon bizalommal! Dr. Fülöp Anna, 06/30-537-1944.

MAGÁNSZEMÉLY venne tulajdonostól Istenhegyi út-XI., Gazdagrét közét, zöldövezeti, kertés házban kétszobás, 1. emeleti, erkélyes lakást, kocsibeállóval. 06/20-324-9108.

ISTENHEGYEN 2 önálló lakás osztható, 155 nm, sorházai, széles lakás garázzsal eladó. Szomszédától lépcsőháza határolja. 06/20-324-9108.

ELADÓ 3 szobás, 86 négyzetméteres, panoráma lakás a Rózse utcában garázzsal. Telefon: 30/924-5315.

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507.

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

MATEKATANULÁS felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagóggal. Felkészítés középiskolai felvételi-re.06/20-571-7554.

FRANCIATANULÁS vállal tapasztalt pedagógus. 06/20-571-7554.

NÉMETTANAR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvviszga-felkészítés, gazdasági nyelv. Hához is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094, richterszusanna36@gmail.com

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

AMERIKAITŐL angolul. 06/70-242-2611.

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



NYUGDÍJAS hölgy német oktatást, korrepetálást, társalgást vállal. 06/30-525-2962.

VEGYES

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

RÉGISÉG

PINCÉTŐL A PADLÁSIG minden

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

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 Arany János iskola (XII., Meredek 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., Meredek utca 1.).

NIA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Csütörtök 17.30–18.30. Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).
A Nia egy sajátos, keleti filozófiával átitott, nyugatis stílusú tánc. A módszert kilenc mozgásformából gyúrták össze.

ZUMBA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30. XII., Városmajor utca 29., tornaterem.

ÚSZÁS

Vasárnap 8.00–12.30. (Kivéve: április 29. és május 20.)
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Május 5.: Bakony-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.15 Déli pá-

lyaúvar pénztárcsarnoka előtt. **Indulás:** 6.30-kor Szombathelyre (retúrjegyet előre váltva Ajkára, tovább autóbusszal). **Útvonal:** Magyarpolány, Kálvária–Dóbrónte–Nyúl-hegy–Szentkút–Magyarpolány. **Táv-szint:** 16 km, ±300 m. **Érkezés Budapestre:** 19.00–20.00 órákor. **Költség:** 5000 Ft, teljes áron. A menetredek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

Szerda 16.30–17.30. Péntek 15.00–16.00.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

HEGYVIDÉKI SPORTMIX

Játékos sportdelután alsó tagozatos diákoknak.
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Péntek 15.30–16.30. XII., Városmajor utca 29. (tornaterem).

MOZGÁS EGYTEME

Kedd 20.00–21.00. Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).

INTEGRAL YOGA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Csütörtök 20.00–21.00. 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.

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

Speciális sportnap gyerekeknek

„Mindegyik verseny jó volt, de leginkább a lövőerő-bajnokság tetszett!” – foglalta össze tömören Loai a hagyományteremtő szándékkal először megrendezett Hegyvidéki Speciális Sportnapon szerzett élményeit. A XII. kerületi diák egy kicsit pihelve még hozzátette, hogy a futáson is jól érezte magát, és bár elfáradt, a gátakat egytől egyig átugrotta. Egyik ellenfele, Norbi pedig nem egyszerűséggel kijelentette, hogy a Verdák című moziból ismert Villám McQueen sebességét hozta el a Hegyvidékre. Nem véletlen, hogy neki is a sprintszám volt a kedvence.

A játékos versenynek éppen ez volt a célja: a sikerélmény és a mozgás örömeinek átadása – mondta Móczán Mónika, a szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője. A sportnapra kifejezetten a sajátos nevelési igényű, valamint a beilleszkedési, tanulási és magartási nehézséggel küzdő gyerekeket várták.

„Feladataink közé tartozik, hogy a kerület minden lakója számára sportolási lehetőséget biztosítsunk, és minél több oktatási intézményt bevonjunk a helyi sportéletbe. Igyekszünk még inkább nyitni a speciális iskolák felé. A Fekete István iskola részt vett a Hegyvidéki Olimpian,

és az »Előzd meg a fogaskerekűt!« versenyen is szívesen látjuk a nagyobb odafigyelést igénylő gyerekeket. A következő állomás a mostani sportnap, amelyet a tervek szerint rendszeresen megtartunk majd” – tette hozzá a sportvezető.

A rendezvényre négy kerületi iskola, valamint integrációs céllal további nem gyógypedagógiai iskolák csapatait is meghívták a szervezők. Az alapmozgásformákra épülő versenyszámokat úgy állították össze,

A sport integráló erejéről beszélt Bérés József is, aki elmondta, hogy a Fekete István iskola diák-

jaival az utóbbi években több úszóversenyen és focibajnokságon indultak. „Nagyon várták tanítványaink ezt a sportnapot, mert bár a testnevelés-órákon rendszeresen gyakoroljuk az akadálypályás gyakorlatokat, külső helyszínen, élesben azért egészen más megmutatni a tudásukat” – összegzett a testnevelő.

Természetesen a jó teljesítmény, az igyekezet ezúttal is elnyerte méltó jutalmát, valameny-

nyi versenyzőnek járt a győzteseket megillető aranyérem, emléklap és ajándék. Sőt, ráadásul, a világ egyetlen nem látó profi lufihajtogatója teljesítette a kívánságait.

A program ezúttal nem ért véget az eredményhirdetéssel és az azt követő vendéglátással, ugyanis a Magyar Speciális Olimpiai Szövetség jóvoltából a csapatok a bocsát is kipróbálhatták a sportközpont udvarán. Ez egy Olaszországból származó, golyókat használó, komoly koncentrációt igénylő, a pétanque-hoz hasonló játék, ami hatékonyan fejleszti a finommotorikus mozgásokat és a szem-kéz koordinációt. Nem utolsósorban pedig – ahogy ezt a sportnapon részt vevő gyerekek is egyhangúlag megerősítették – kiváló szórakozás.

mm.



– összegzett a testnevelő. Természetesen a jó teljesítmény, az igyekezet ezúttal is elnyerte méltó jutalmát, valameny-

Egész nyáron vár a legzöldebb budai vizes tábor!

Klimatizált pihenő, kerítéssel védett park, naponta más programok, sztárvendégek, hűsítő víző medencék az 5 csillagos MoM Sportban

ÚSZÓTÁBOR

FOCI-ÚSZÁS

PINGPONG-ÚSZÁS

TÁNC-ÚSZÁS

ROBOTIKA-SPORT

VÍZILABDATÁBOR

SZINKRONÚSZÓ TÁBOR

INTENZÍV ÚSZÁS

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

FELHÍVÁS

A Hegyvidéki Szociális Központ és a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.

retro-SPORTNAPOT hirdet

a Hegyvidéken élő szépkorú lakosság számára.

A vetélkedőre azok jelentkezését várjuk, akik szívesen töltenék szabadidejüket a régi idők hangulatát idéző játékos versenyben való részvétellel.

Nevezési díj nincs.

Az első helyezést elérő csapat nyereményben részesül.

Jelentkezni és érdeklődni a „Szépkorúakért a Hegyvidéken program” telefonszámán lehet:

275-48-61

GYŰLEKEZŐHELY: városmajori park (sakkasztalok)
IDŐPONT: 2018. május 24. 09.30
JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2018. május 22.

Az esemény a Szépkorúakért a Hegyvidéken program keretében kerül megrendezésre.

Örülünk, ha velünk tart, és újra felfedezi a mozgás örömét egy kellemes társaságban.

Szeretettel várjuk!

Csúcsfutás és létszámrekord az Erzsébet-kilátóban

Ismét rekordok dőltek meg a János-hegyi Erzsébet-kilátóban immár kilencedik alkalommal megrendezett „Fuss a csúcsra!” lépcsőfutóversenyen. Az eddig minden évben győztes Hirling Márk 21,38 másodperccel ötöd-ször is megjavította saját, egyben a viadal pályacsúcsát, míg a versenyre regisztrálók száma most először elérte a kétszázharminc-hetet.



A jövő reményeségei

Minden ellenkező híresztelés dacára a lépcsőzés jó mulatság, igazi közösségi program is lehet. Nem kell hozzá más, csak egy emblemikus helyszín, jó társaság, no meg a versengés izgalma, amit a mozgás öröme tesz teljessé.

Ennyi a titka a János-hegyi Erzsébet-kilátóban minden évben megrendezett „Fuss a csúcsra!” lépcsőfutóversenynek, amelyen a tapasztalatok szerint kicsik és nagyok, profi és amatőr sportolók, villámléptűek és komótosan haladók egyaránt jól érezhetik magukat. Hiszen saját erejükkel vala-

mennyien legyőzik az eléjük tornyosuló akadályt, azaz ebben az esetben 134 lépcsőfokot, hogy aztán mosolyogva lesétáljanak Budapest legmagasabb pontjáról.

„Az Erzsébet-kilátó Hegyvidék egyik büszkesége, ezért hoztuk ide ezt a különleges programot, ami a kerülethez méltó módon népszerűsíti a sportot és a mindennapos mozgást – beszélt az előzményekről a versenyt elindító Fonti Krisztina alpolgármester. – Tavaly ugyanebben az időpontban szinte téli volt az időjárás, nyugodtan lehetett volna Csúszs a csúcsra! a verseny neve, mégis több mint kétszázan jelentkeztek. Az idén ezt bőven sikerült felülmúlni, már az előnevezők száma elérte a százhetvenötöt. Külön öröm számomra a kisgyermekes családok és az idősebbek részvétele, mert a mozgás a legkisebbek és a szépkorúak számára egyaránt létfontosságú. Segíti a gyerekek fejlődését, javítja a

készségeket és a kreativitást, idősebb korban pedig hozzájárul a szellemi, testi és lelki egészség megőrzéséhez.”



Az alpolgármester szerint a „Fuss a csúcsra!” igazi közösség-építő kezdeményezés, nagyszerűen szolgálja a generációk találkozását. Nem véletlen, hogy a program önkéntesei közül többen a kerületi gondozási központokból érkeztek.

Az idősebb korosztályt képviselte Molnár Tünde, aki már negyedik alkalommal teljesítette az erőpróbát. „Van egy kis helyzeti előnyöm, ugyanis a közelben lakom, és rendszeresen járok az Erzsébet-kilátóba, amelynek minden apró követ ismerem. Bár átléptem a hetedik ikret, a sport fontos része maradt az életemnek, szinte mindennap kocogok a Normafán, a barátaimmal Nordic walkingolni is szoktunk” – árulta el a siker receptjét a nyugdíjas pedagógus, mindenkit arra biztatva, hogy legalább naponta fél órát feltétlenül mozogjon.

Hamisítatlan tavaszköszöntő programnak nevezte a versenyt Móczán Mónika, a szervező Hegyvidéki Szabadidősport Non-

profit Kft. vezetője. Ennek megfelelően a versenyzők mellett a kísérőket is igyekeztek megszólítani. A legkisebbeket ugrálóvár a

arcfestés várta, a kilátó előtti téren felállított színpadon pedig kerületi előadók, csoportok produkcióinak tapsolhatott a közönség.



Kezdként Veronika Berger mozgatta meg a versenyzőket. A közös zumba után a Hegyvidék SE Szivárvány Táncszínház moderntánc-csoportja, majd a Jókai iskola diákjainak ritmikugimnasztika-bemutatója és a Csillag-

szemű Táncegyüttes fellépése következett. Móczán Mónika örömmel újságolta, hogy az idén online és helyben összesen 237 regisztráció érkezett, ami rekord a verseny történetében.

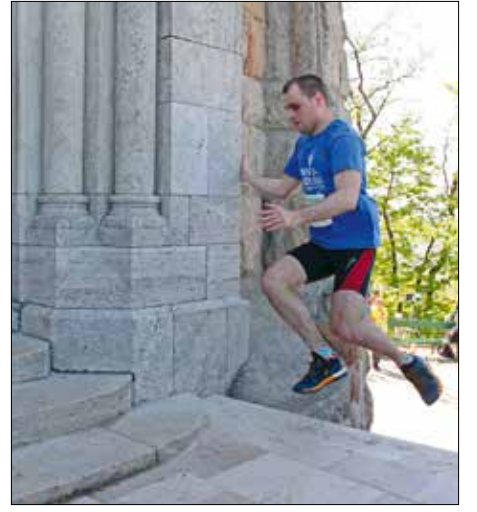
Ebben szerepe lehet annak is, hogy két évvel ezelőtt változott a kiírás. Míg korábban korcsoportonként és nemenként az első három helyezett kapott díjazást, azóta a gyermek, ifjúsági, felnőtt és senior kategóriákban az előre meghatározott szintidőket teljesítők is számíthatnak az 5000 forintos ajándékutalványra. Természetesen mindenkinek jár – a szponzoroknak köszönhetően – ajándéksomag és az esemény logójával díszített emlékpóló, a leggyorsabb lépcsőfutó pedig egy 40 ezer forintos utalványt is hazavihet.

Az utóbbi sorrendben kilencedik alkalommal került a hegyvidéki Hirling Márkhoz, aki 2010, 2012, 2015 és 2016 után ismét megdöntötte a pályacsúcsot. Ez azt jelenti, hogy a KFKI sugárvédelmi felelősének nevéhez fűződik az összes eddigi rekord és összetett győzelem.

„Nem igazán edzettem az utóbbi időben, mostanában inkább a hosszabb távokra koncentrálok. Áprilisban elindultam a Vivicitán, de más félmaratonik is a naptárban vannak, így kevesebb időm jut a lépcsőzésre” – ismerte el a verseny „örökös bajnoka”, aki ráadásul úgy érte el a 21,38 másodperces új rekordot, hogy feltávnál egy pillanatra elvesztette az egyensúlyát, és megcsúszott.



„Nem számoltam ki jól a lépcsőfokokat, ami okozott némi idővesztést, de szerencsére végül meglett a csúcsdöntés. Sokat



Hirling Márk ismét megdöntötte a pályacsúcsot

jelentett, hogy az egyik versenyző nagyszerű, huszonhárom másodperc körüli időt futott, így megvolt az a bizonyos pluszmotiváció” – mesélte Hirling Márk, aki továbbra sem tett le arról, hogy álomidőt futva 20 másodperc alatt érjen célba.

sm.



Prémium lakások a WestEndtől pár percre



pesti ház
ÁTRIUM 3
XIII. KER., LÓPORTÁR U. 20/A.

Prémium minőségű lakások, egy csodás belső átriummal rendelkező, modern épületben.

- még bevezető áron
- kedvező fizetési konstrukció.



BEVEZETŐ ÁRAK!



pesti ház
ÁTRIUM 3

GREEN COURT
RESIDENCES

GREEN COURT RESIDENCE
XIII. KER., TAKSONY U. 7-9.

Lenyűgözően egyedi külső és belső megjelenés a XIII. kerület egyik legszebb helyén a Kassák Park mellett.

- unikális épület
- parkra néző lakások
- 24 órás portaszolgálat



MÁR ÉPÍTJÜK!

+36 1 700 4276

www.pestihazak.hu

PH PESTI HÁZAK ZRT.