



## Cziffra Fesztivál 2018 – egy hét zene

A február végi tavaszéletem 2016 óta olyan szoros tartozéka a Cziffra Fesztivál, mint a melengető nap, a hóvirág vagy a madárfütty. Igaz, hogy most Téli tábornok utolsó rohama nehezítette az életünket hóeséssel, majd szibériai hideggel, ennek dacára több mint egy héten át ismét a nagyszabású programsorozat állt a hazai zenei élet középpontjában.

A csaknem elfelejtett magyar zene, Cziffra György kultuszának újjáélesztésében Balázs János Liszt-díjas zongoraművész az érdem. Az ő hihetetlen munkabírása, szervezőkészsége és a művészi interpretációban való tevékeny részvétele nagyban hozzájárul az idén már harmadik alkalommal megrendezett Cziffra Fesztivál sikertörténetéhez.

A programok immár három helyszínen zajlottak: a MOM Kulturális Központ és a Zeneakadémia után ezúttal a MűPa Bartók Béla Nemzeti Hangversenyterme is otthont adott koncerteknek. Ezek száma is évről évre emelkedik, először négy, aztán hat, most pedig már nyolc kiváló produkciónak tapsolhatott a közönség. A további tervekről még korai beszélni, de 2021-re, Cziffra

ra György születésének 100. évfordulójára a szervezők, több külföldi helyszín bekapcsolásával, még rangosabb nemzetközi ünneppé szeretnék tenni a fesztivált.

A nyitókoncertet, amit a Bartók Rádió egyenes adásban közvetített, megismertette jelenlétével Áder János köztársasági elnök és

tervekről, valamint arról a széles társadalmi összefogásról, ami reményt ad arra, hogy a zenei esemény minden évben tovább bővül.

A hagyományokhoz híven a megnyitón ezúttal is a Cziffra Fesztivál Kamarazenekara játszott Kállai Ernő Junior Prima

előtti nemes „szórakoztató zene”. Ezt Weber Klarinét-kvintettjének vonószekari változata követte, ebben a szlovén vendégművész, Darko Brlek játszott a klarinét-szólamot.

A „második félidőben” három izgalmas mű szólalt meg. A két bravúrdarab – Ernest Bloch

jától vette az első leckéket. Az estét Cziffra és Balázs János kedvence, Chopin Andante spianatoja és Nagy polonéz zárta. Az első rész – nevéhez híven – egy gyönyörű,

megnyugtató zongoraszólvolt, majd a polonéz előadásába a kamarazenekar is bekapcsolódott.

A közönség vastapsa nem engedte a koncert befejezését, így két ráadásszámmal gazdagodtunk. Először Dinicu közismert Hora staccatóját adta elő Masin hihetetlen virtuozitással, Balázs János zongorajátékával, majd utóbbi szólójában Chopin Cisz-moll nocturne-jével fejeződött be a nyitóhangverseny.

A második napon a tavaly óta ugyancsak hagyománnyá váló, stílszerűen ZongOpera névre keresztelt zenei „projekt” következett. Egy éve Rost Andrea, most pedig a világhírű koloratúrsoprán, Miklósa Erika adott nagy sikerű koncertet Balázs János zongorakíséretével. Minden számot vastaps követett, aminek csak az egyébként szellemesen konferáló díva tudott véget vetni azzal, hogy a következő darabról mondott néhány kedves szót.

Mozart-, Verdi- és Gounod-operák legkedveltebb áriái mel-



Cziffra György és felesége, Soleilka

lett híres filmadalok és a magyar népdalkincs gyöngyszemei is elhangzottak. A fellépők Violetta áriáját a Traviatából, Adélet a Denevérből vagy a nálunk kevésbé ismert Astor Piazzola Maria de Buenos Aires című, tangóelemekből felépített operájának egyik nagyáriáját adták elő, ez utóbbit igazi latin temperamentummal. A zongoraszólvolt, mint például a Rigoletto parafrázis Liszt Ferenc, vagy a Denevér című nagyoperett részletei Cziffra György átíratában, továbbá Balázs János magyar népdalokra kreált saját improvizációi is zajos tetszést arattak.

Miklósa Erika korábban Másképp címmel készített lemezt, amely a „könnyű műfaj” irányába tett kirándulásáról szól. Most is elbűvölte a hallgatóságot Edith Piaf Himnusz a szerelemhez című dalával, vagy a Casablanca örökzöldjével, az As Time Goes By-jal, de az A csitári hegyek alatt is lenyűgözően szólt az előadásában.

(Folytatás a 7. oldalon)



A MOMkult-ban rendezett nyitókoncerten Balázs János, a fesztivál művészeti vezetője is fellépett

Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester is. Balázs János beszédében röviden méltatta Cziffra György érdemeit, és beszélt a

díjas hegedűművész, koncertmester irányításával. Elsőként Mozart közkedvelt Divertimentóját hallhattuk, amely századokkal ez-

Nigun és Maurice Ravel Tzigane című szerzeményeinek – előadója Gwendolyn Masin hegedűművész volt, aki magyar édesany-

## A klímaváltozás és következményei

Komoly egészségügyi kihívások várnak ránk a következő évtizedekben

Járványok, hóhullámok, légúti megbetegedések, ételmérgezők, szív- és érrendszeri megbetegedések – egyebek mellett ilyen egészségügyi kihívásokkal kell szembenéznünk néhány évtized múlva a globális felmelegedés miatt. A Klímabarát esték legutóbbi összejövetelén Csima Zoltán epidemiológus tartott előadást arról, hogy milyen betegségek jelenhetnek meg földrajzi régióinkban, és miképpen tudunk alkalmazkodni azokhoz.

első a világon, amely teljesen kifogyhat az ivóvízkészletéből. Kínában a fullasztó légszennyezés ellen lassan mindent bevetnek, légszűrőtornyot építettek, az év elejétől pedig 533 autómobil gyártását betiltották.

„Vitathatatlan tény, hogy klímaváltozás van. Éppen emiatt fel kell készülnünk az alkalmazkodásra. Egyebek mellett ezért indítottuk el a Klímabarát Települések Szövetségével a Klímabarát estéket. Olyan előadásokat, programokat igyekszünk szervezni, amik mindenki számára érdekesek lehetnek” – magyarázta Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodájá-

természeti katasztrófák mellett milyen egészségügyi kihívásokkal kell számolnunk a huszonegyedik században. Ha nem sikerül tenünk valamit, akkor száz év múlva akár 7 Celsius-fokkal magasabb lehet az átlaghőmérséklet.

A SOTE vírusszakértője előadása elején leszögezte: a tudományos predesztinációkkal nem riogatni szeretné a közönséget, csupán arra kívánja felhívni a figyelmet, hogy meg kell tanulnunk alkalmazkodni a klímaváltozáshoz. Előrejelzések szerint a felmelegedés miatt a Kárpát-medencében olyan betegségek jelenhetnek meg, amik nem jellemzők erre a



Csima Zoltán epidemiológus tartotta a legutóbbi előadást a Klímabarát esték beszélgetéssorozatán

Az Ibériai-félsziget leghosszabb folyóját, a Tajót kiszáradás fenyegeti. A 12 kilométer hosszú Ramsko-tó teljesen eltűnt. Fokváros történelmi válsággal néz szembe: a helyiek fejéknél csak 50 liter ivóvíz használhatók naponta – ha nem sikerül megoldást találni, akkor ez a nagyváros lehet az

nak vezetője a Barabás Villában megtartott legutóbbi találkozón.

A töretlen népszerűségnek örvendő Klímabarát esték beszélgetéssorozat februári összejövele is sok tanulsággal szolgált. Csima Zoltán, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem (SOTE) epidemiológusa arról beszélt, hogy a

regióra. Hazánk egykor malária-endemiás terület volt, és ha 2100-ra nem sikerül betartani azokat a környezeti, egészségügyi intézkedéseket, amik visszaszorítják a betegséget, akkor ismét megtelepedhet és honossá válhat itt a foltos szárnyú maláriauszonyog.

(Folytatás a 4. oldalon)

# Március 15.

Tisztelettel meghívjuk Önt és családját  
az 1848/49-es  
forradalom és szabadságharc  
évfordulójának tiszteletére

**2018. március 15-én (csütörtök) 10 órakor**  
a MOM Kulturális Központ színháztermében  
(XII. ker., Csörsz u. 18.)  
megrendezendő ünnepi megemlékezésre

**Ünnepi program:**  
9:15: Huszár felvonulás a Sirály sétányon  
(Mogyoródi Sándor Huszárok Egyesülete)

Köszöntő • KIMBI Óvoda nagycsoportos gyermekei „Toborzó” című műsora • Berez István és barátai: '48, te csillag! • Díjátadások • Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Nyelvű Nemzetiségi Gimnázium 3. c osztálya „Március 48-18” című műsora • Kiállítás az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékére kiírt rajzpályázat munkáiból

**Kapcsolódó programok:**  
Ünnepi koszorúzás 12 órától a Gesztenyés kertben az 1848-as obelisznél (megközelíthető a Jagelló úti parkoló felől)  
Kérjük, hogy koszorúzási szándékát március 6-ig a Virányosi Községi Ház 200-8713-as telefonszámán szíveskedjen bejelenteni!

MEGHÍVÓ



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

# Magyar óvodák nyílnak Moldvában

Hatodik alkalommal találkoztak a moldvai csángómagyar gyerekek oktatását támogató „keresztzülők” és a támogatott fiatalok pedagógusai. A Keresztzülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület és a Moldvai Magyar

fordítják, ám a megnövelt díjazás ellenére komoly problémát jelent a szakemberhiány – nemcsak Csángóföldön, hanem más magyarok területeken is.

A csángómagyar gyerekek oktatását felmenő rendszerben igyekez-

jelentősebb építkezés, zöldmezős beruházás, valamint átépítés, bővítés. Az új épületek közül három Pusztinán, Lészpeden és Magyarfalun készül, így várhatóan a jövő évtől hosszú szünet után ismét lesznek magyar óvodák Moldvában.

vallják, hogy szükség van a támogatottakkal kialakítandó személyes kapcsolatokra, amik meglete elsősorban a „keresztzülőknek” köszönhető.

Az apró moldvai falvakban élő csángómagyar gyerekek mindennapi életéről az általuk készített kisfilmek adtak érzékeltes képet a keresztzülőknek. A levetített anyagok egy finn nyelvész, Petteri Laihonen projektje keretében készültek, aki elmesélte: a két éves kutatási program részeként igyekeznek az összes oktatási helyszínre eljutni, ahol a tanárokkal beszélget, hogy megismerje céljaikat, életpályájukat, valamint videókat készít a gyerekekkel, akik ebben a formában mutathatják be településüket és régmúltban gyökerező hagyományait.

„Moldvában már kevés szülő beszél otthon magyarul, így sok gyermek esetében kizárólag az oktatási program kínál lehetőséget a magyar nyelv használatára” – mondta Petteri Laihonen, aki úgy véli, a magyar óvodák megnyitása nagyban elősegítheti majd, hogy a szülők ismét elkezdjenek magyarul beszélni gyermekeikkel.

A keresztzülő-tanárral találkozót ezúttal is zenei produkciók színesítették. Fellépett a Bákó megyei Budáról érkező lányok népdal-együttese, valamint a moldvai muzsikákat játszó Servet Zenekar, amelyek aznap este lemezbemutató koncertet is tartottak a Millenáris Parkban megrendezett XXII. Csángó Bálon.

## Szelektálj kreatívan!

Felhívás társasházi közös képviselők részére



FÖLDMŰVELÉSÜGYI  
MINISZTERIUM

Örömteli tény, hogy a hulladékok keletkezésének megelőzésével kapcsolatos ismeretek és a szelektív hulladékgyűjtési gyakorlatok egyre szélesebb körben terjednek el mind országos, mind pedig települési szinten. Ugyanakkor a megelőzés terén még mindig tapasztalható hiányosságok, illetve a lakosságtól szelektíven begyűjtött hulladék tisztasága sokszor nem megfelelő, azaz az egyes külön gyűjtött hulladéktípusok közé rendszeresen oda nem való anyagok kerülnek. A fővárosi közszolgáltatás esetében pl. a külön gyűjtött műanyag-hulladék szennyezettsége mintegy 40-50%-os.

Fentieket figyelembe véve a Hegyvidéki Önkormányzat a Földművelésügyi Minisztérium által támogatott, „Szelektálj kreatívan” elnevezésű pályázat keretében a terület közös képviselőinek interaktív tréninget szervez a Humusz Szövetség és az FKF szakértőinek közreműködésével.

Alapvető célunk egyfajta figyelemfelkeltés és ismeretterjesztés a megelőzés és a szakszerű szelektálás témakörében, úgy, hogy ebbe – a közös képviselők útján – minél több ingatlan tulajdonost, lakóközösséget vonjunk be.

A tréning időpontja: **2018. március 21. 14.00.**

A tréning helyszíne: **XII. kerületi polgármesteri hivatal, alagsor.**

**A tréningre minden közös képviselőt szeretettel várunk!**

Kérjük, hogy részvételi szándékukat a [zoldpont@hegyvidek.hu](mailto:zoldpont@hegyvidek.hu) e-mail-címen jelezzék, további információért a 224-5961-es telefonszámon érdeklődhetnek.



A Bákó megyei Budáról érkező lányok népdalegyüttese rövid műsorral kedveskedett a vendégeknek

Oktatásért Alapítvány által szervezett éves találkozó célja, hogy a támogatók személyesen is megismerhessék „keresztzülők” tanárait, tájékozódhassanak a gyermek tanulmányairól és családi körülményeiről.

Az esemény alkalmat ad arra is, hogy a szervezők beszéljenek a Keresztzülő-mozgalom, valamint a Moldvai Csángómagyar Oktatási Program helyzetéről. A Romániai Magyar Pedagógusok Szövetségének elnöke, Burus-Siklódi Botond a Németvölgyi Általános Iskolában rendezett találkozón elmondta, hogy az általuk koordinált oktatási program nem tudott volna kiteljesedni a „keresztzülők” támogatás nélkül, ugyanakkor hálásak a magyar kormányra is, amely 2012 óta fokozatosan emelkedő mértékben finanszírozza munkájukat. A támogatások túlnyomó részét a tanári fizetésekre

nek megszervezni, már óvodáskortól – folytatta Burus-Siklódi Botond. A magyar kormány több mint 21 milliárd forintos támogatásával átfogó óvodafejlesztési programot hirdettek Erdélyben, ami összesen 231 intézményt érint. Tizenkilenc helyszínen zajlik majd

A Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány elnöke, Legeza László elmondta, hogy tavaly nyolcvan új „keresztzülő” csatlakozott a mozgalomhoz. A kiszélesedett oktatási program ma már nem működhetne kormányzati támogatás nélkül – tette hozzá –, ám továbbra is

### A KERESZTZÜLŐ-MOZGALOM

Böjte Csaba szerzetes ötlete nyomán 2005-ben indult a „keresztzülők” mozgalom, annak érdekében, hogy a moldvai csángómagyar gyerekeknek legyenek állandó támogatói, akik szociális és egészségügyi céllal, valamint a moldvai magyar nyelvoktatás feltételeinek javítása érdekében vállalják a rendszeres anyagi segítséget. A főként Magyarországon élő támogatókat, akiknek a közreműködése nemcsak anyagi, hanem érzelmi szempontból is sokat jelent pártfogoltjaiknak, a Keresztzülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület fogja össze, míg a pénzübeli támogatások fogadására a Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány jött létre – mindkettő itt, a Hegyvidéken működik. A moldvai magyar oktatás szakmai munkáját hat éve a Romániai Magyar Pedagógusok Szövetsége irányítja.

## Pályázati felhívás civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a 17/2018. (II. 22.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testületi határozatával elfogadott pályázati felhívás szerint civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására.

Forrás: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2018. évi költségvetésében biztosított.

### TÁMOGATÁSI CÉL

Az önkormányzat Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken 2019. május 31-ig a kerületi lakosoknak szervezendő nyitott, **közösségteremtő, közösségfejlesztő tevékenységek**, programok támogatására hirdet pályázatot.

### A PÁLYÁZÓK KÖRE

Pályázni lehet Budapest XII. kerületében **aktivitást mutató, illetve olyan civil szervezetek számára**, amelyekben a tagok többsége a XII. kerületben él. A pályázaton indulhatnak a XII. kerületben tevékenykedő civil szervezetek – egyesületek, alapítványok (a közalapítvány kivételével), civil társaságok –, valamint intézmények és magánszemélyek. Olyan magánszemélyeknek nyújtható támogatás, akik vállalják, hogy a rendezvény megvalósítása érdekében legkésőbb a rendezvény időpontjára egyesületté alakulnak.

### A MEGPÁLYÁZHATÓ ÖSSZEG

Összesen bruttó 10 millió Ft a pályázati keret. Egy pályázó minimum 50 ezer Ft, maximum 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet. A pályázati összeg felhasználható a támogatási szerződés aláírásának napjától 2019. május 31-ig megrendezendő közösségfejlesztő programok támogatására.

### A PÁLYÁZAT BENYÚJTÁSÁNAK MÓDJA

A pályázatot a pályázati adatlapon, a pályázati felhívásban megjelölt mellékletekkel Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Ön-

kormányzat polgármesteréhez címezve a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájára kell benyújtani (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 29. szoba).

A pályázati adatlap beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), valamint letölthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)).

### KÖTELEZŐ MELLÉKLETEK

Szervezetek esetében

- a civil szervezetek bírósági nyilvántartásba vételéről szóló kivonat 30 napnál nem régebbi eredeti példánya;
- aláírási címpéldány közjegyző által vagy a számlavezető bank által hitelesített eredeti példánya;
- a civil szervezet hatályos létesítő okiratának vagy a működési egyéb alapszabályzatának a szervezet törvényes képviselője által hitelesített másolata (amennyiben a szervezet az előző években részesült támogatásban, melynek során a szükséges dokumentum(ka)t már benyújtotta, és az azóta eltelt időszakban változás nem történt, e dokumentum benyújtása – a pályázó írásbeli kérésére – mellőzhető);
- nyilatkozat a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti összeférhetetlenség, illetve érintettség fennállásáról, vagy hiányáról; közzétételi kérelem érintettség fennállása esetén;
- nyilatkozat köztartozás-mentességről;
- nyilatkozat arról, hogy a megszüntetésére irányadó jogszabályban meghatározott eljárás ellene nincs folyamatban;
- nyilatkozat áfa-visszaigénylési jogosultságról;
- nyilatkozat csekély összegű támogatásokról;

Magánszemélyek esetében

- a magánszemélyek nyilatkozatát, amelyben vállalják, hogy a program megvalósítása érdekében egyesületté alakulnak. Támogatás

részükre csak akkor folyósítható, ha a megalkulás hivatalos dokumentumait (lásd a szervezetek esetében benyújtandó kötelező mellékletek) a polgármesteri hivatal szakirodájának benyújtották.

A nyilatkozatokat kitöltve és a szervezet hivatalos képviselője által aláírva (aláírás, bélyegző) **egy eredeti példányban** kérjük benyújtani.

**A pályázat benyújtásának határideje: 2018. április 30.**

### A PÁLYÁZAT ELBÍRÁLÁSA

A benyújtott pályázatokat egy háromtagú bizottság értékeli, amelynek egyik tagja az oktatási és kulturális bizottság elnöke, a másik két tagját a polgármester jelöli ki. **A bizottság tesz javaslatot az oktatási és kulturális bizottságnak a támogatás odaítélésére.** A támogatásról az önkormányzat képviselő-testülete dönt.

A pályázat eredményéről – a döntést követő 15 napon belül – a pályázók írásban értesítést kapnak. Amennyiben a pályázó támogatásban részesülhet, a döntéssel egyidejűleg tájékoztatást kap a támogatási szerződés megkötésének tervezett időpontjáról. A pályázó szervezetekkel kapcsolatos információkat a pályázat kiírója közérdekű adatnak tekinti, azokat a jogszabály által előírt módon nyilvánosságra hozza.

Az önkormányzat a benyújtott pályázatok ellenőrzését követően hiánypótlásra szólíthatja fel a pályázót. Ha a pályázó a felszólításnak a megadott határidőig nem tesz eleget, úgy pályázata a további eljárásban nem vesz részt. Az önkormányzat nem támogat olyan pályázatot, amelynek célja nem egyeztethető össze az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvényben (továbbiakban: Ectv.) foglaltakkal.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítja, amennyiben megfelelő pályázatok a beadási határidőig nem érkeznek be.

### A CSEKÉLY ÖSSZEGŰ TÁMOGATÁSOKRÓL

A csekély összegű támogatás odaítélésének feltétele, hogy a pályázó nyilatkozik arról, hogy az Európai Unió költségvetéséből vagy más nemzetközi szervezettől az előző három pénzügyi évben általa igénybe vett csekély összegű támogatások támogatástartalma nem haladja meg a 200 000 eurónak megfelelő forintösszeget.

Minden egyes új csekély összegű támogatás odaítélésekor az adott pénzügyi évben, valamint az előző két pénzügyi év alatt odaítélt csekély összegű támogatás teljes összegét figyelembe kell venni.

### A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS IGÉNYBEVÉTELE

A támogatásban részesített szervezettel az önkormányzat támogatási szerződést köt.

**Csak az a szervezet részesülhet támogatásban, amely a 2017. évi civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására meghirdetett pályázatán elnyert támogatással elszámolt.**

A támogatási szerződés megkötését követően a támogatás kedvezményezettjének neve, a támogatás összege és a támogatási cél az önkormányzat honlapján közzétételre kerül a támogatási szerződés aláírását követő 15 napon belül.

### A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS FELHASZNÁLÁSÁNAK, ELSZÁMOLÁSÁNAK RENDJE

A támogatás kifizetésére a támogatási szerződésben meghatározottak az irányadók.

A támogatott a támogatás felhasználásáról szakmai és pénzügyi beszámolót készít a támogatási szerződésben meghatározott határidőig. A beszámolót a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájára kell benyújtani, amely a beszámolót a jogszabályi előírások alapján ellenőrzi. Az ellenőrzés eredményéről a támogatott írásban értesítést kap.

*Pokorni Zoltán polgármester*

# Támogatás a Tamási Áron iskola bővítéséhez

A Tamási Áron iskola „A” épületének bővítéséhez nyújtandó támogatásról, valamint a Hegyvidék egyes területeire, köztük a Testnevelési Egyetem fejlesztési helyszíneire vonatkozó építési szabályzatok elfogadásáról is döntött az önkormányzat képviselő-testülete, amely két alkalommal is ülésezett februárban.

A Hegyvidéki Önkormányzat támogatást biztosít a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium „A” épületének emeletrépitésével történő bővítéséhez – erről határozott a képviselő-testület február 15-i ülésén. Az anyagi hozzájárulás háttéréről Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy az oktatási intézmény évek óta férőhelyhiánnyal küzd, ezért az önkormányzat – még azelőtt, hogy az állam az intézményi működtetés mellett az iskolaépületek vagyonkezelésének feladatát is átvette – a bővítés mellett döntött.

Bár 2017. január 1-jétől már az állam kezeli a Tamási ingatlanát, a kerület teljesítette korábbi vállalását, és felépítette az új, „E” jelű épületet, amit tavaly szeptemberben vehettek birtokba a gyerekek. A Klebelsberg Központ az „A” épület bővítését vállalta, időközben azonban kiderült, hogy a tervezett bruttó 480 millió forint nem elegendő a teljes kivitelezésre. Annak érdekében, hogy a hiányzó összeg miatt ne vonják el más célra a rendelkezésre álló forrást, az önkormányzat saját költségvetéséből nyújt kiegészítő támogatást a beruházás megvalósításához.

A polgármesteri beszámolóban elhangzott, hogy a kormány tavaly év végén döntött a Normafa rehabilitációs programjának további támogatásáról, valamint egyes korábban biztosított források átutemeléséről. Támogatást

nyújt a Normafa „kapujának” megvalósítása érdekében szükséges munkálatokhoz: az egykori Hotel Olimpia kisajátításának többletköltségeihez és a lepusztult hotelépület bontásához, az Eötvös út új nyomvonalának kiépítéséhez, az Eötvös út 48. és 50. szám alatt lévő ingatlanok fejlesztéséhez, köztük az ott található villa felújításához, valamint a majdani sárpályát kiszolgáló létesítmények kialakításához. A Libegő felújítására szintén fedezetet biztosít a kormány, akárcsak a Budai Sporthotel épületének visszabontására.

A február 22-i ülésen a képviselő-testület jóváhagyta a Testnevelési Egyetem és környéke Kerületi Építési Szabályzatát (KÉSZ). Vácz János alpolgármester elmondta, hogy az egyetem fejlesztéséről a kormány döntött, amely nemzetgazdasági szempontból kiemelt jelentőségűnek minősítette a beruházást. A környéken élők által megfogalmazott kritikák alapján sokat változtak az első tervek. Az épületmagasság, a szintterületi mutató, a beépíthetőség és a zöld területek kapcsán az önkormányzat szigorúbb előírásokat fogalmazott meg a kormány által kijelölt paraméterekhez képest.

Az alpolgármester az eredmények közt említette, hogy kétszáz férőhelyes mélygarázs lesz a Csörsz utcai atlétikai pálya alatt, négyszáz parkolóhely pedig az Alkotás utcai kampusz területén. Ez utóbbi helyszínen a történelmi kert is megmarad. A Csörsz parkból egyetlen négyzetméternyi terület sem kell majd elvenni a fejlesztések miatt, sőt, egy több mint

százmillió forintos program keretében az önkormányzat megújítja azt. A kerületi szabályozás lehetőséget biztosít arra, hogy az Alkotás utcai mentőállomás változatlanul a mostani helyén működhesen – az egyetem jelenlegi tervei szerint marad is az állomás.

A képviselők elfogadták Kovács Lajos alpolgármester módosított indítványát, amely szerint a Csörsz utcai sporttelepen belüli

Sportkórház befejezetlen tömbjét járóbeteg-szakrendelvény alakítják.

Pokorni Zoltán polgármester válaszában emlékeztetett, hogy az önkormányzat korábban a csillebércei tábort javasolta a beruházás helyszínéül, a kormány azonban az egyetem által most is használt terület fejlesztése mellett döntött. Emiatt – tette hozzá – a kerület a kormánydöntés által szabott keretek közt tud szabályokat állítani a

kobinusok tere által határolt területre vonatkozó szabályzat a Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda két újabb medencével történő bővítéséhez teremti meg a kereteket.

A Tóth Lőrinc utca, a Ráth György utca, a Kék Golyó utca és a vízmű területe által közrezárt tömbben a Magyar Igazságügyi Akadémia belső átalakítására nyílik lehetőség (az épületben lévő

Normafára vonatkozóan speciális díjszabás lesz.

Módosította a képviselő-testület a tavalyi és az idei költségvetésről szóló rendeleteket. Az előbbi kapcsán Pokorni Zoltán polgármester arról beszélt, hogy a Normafa rehabilitációs programjának keretében 2017-ben biztosított központi támogatások egy részének felhasználása 2018-ra húzódik át. Az idei költségvetésben egyebek mellett a Tamási Áron iskola bővítésének támogatása hoz változást, ami – a beruházás összköltségének 10%-ával számolva – 46 millió forint kiadást jelent az önkormányzat számára.

Ebben az évben is kiírja pályázatát az önkormányzat a Hegyvidéken tevékenykedő civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására (A pályázat szövege a 2. oldalon olvasható – a szerk.).

Ingyenesen átvonná a XII. kerület a fővárostól az Istenhegyi út és a Németvölgyi út találkozásánál lévő, P+R parkolóként használt területet. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy a helyszínt bevonják a parkolási rendszerbe, azzal a céllal, hogy elsősorban a környéken élők számára tudjanak parkolási lehetőséget biztosítani.

A testületi ülés végén Vágó István (DK), az összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság elnöke bejelentette, hogy a képviselő-testület tizenhét tagja, köztük a polgármester, valamint a húsz nem képviselő bizottsági tag a törvényi határidőn belül eleget tett a vagyonnyilatkozat-tételi kötelezettségének.

z.



parkolás számára nem létesíthető behajtó a Csörsz utca lakóövezet határos szakaszán, valamint egyedüli bejáratként a Hegyalja út irányából. Ezt a módosítást a környék lakóterületeinek védelme indokolja, hogy a leendő mélygarázs elsősorban az Alkotás utcából vagy az Alkotás utca és a Győri út sarkáról lehessen megközelíteni.

Az egyetemi beruházás kapcsán Komáromi Zoltán (független), Hajdu Mária (LMP) és Martínez Gábor (Jobbik) képviselők arról beszéltek, hogy a jelenlegi, sűrűn beépített, nagy forgalmú utakkal határolt környék nem megfelelő helyszín a kampuszfejlesztéshez. Elhangzott az is, hogy szerintük jobb lett volna, ha az egykori

környéken élők érdekeinek védelmében.

Öt másik területre is Kerületi Építési Szabályzatokat alkotott a képviselő-testület. Vácz János alpolgármester elmondta, hogy az Észak-Hegyvidék KÉSZ a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, a fogaskerekű vasút és a Normafa területére korábban megalkotott szabályzatok egységesítésével készült, tartalmilag minimális változást a Lauder Javne iskola tornaterem-építéséhez szükséges paramétermódosítások jelentenek. Az Istenhegy KÉSZ lehetőséget ad műemlékek, értékes épületek felújításának támogatására és a Mártonhegyi úti bölcsőde bővítésére, míg a Városmajor utca–Csaba utca–Maros utca–Magyar ja-

uszoda átalakításával növelnék az oktatási funkciójú terek méretét és így a teljes szintterületet). A Bőszörményi út–Ugocsa utca–Kiss János altábornagy utca–Beethoven utca tömbjében összhangba kerülnek a fizikailag elhelyezhető és az előírt paraméterek adatai lehetőségek, ez pedig némi szintterület-csökkenést jelent.

Az önkormányzat újraalkotta a közterületek használatáról szóló rendeletét. Vácz János alpolgármester kiemelte, hogy az új szabályzatok a megváltozott jogszabályokhoz és a valós élethelyzetekhez igazították, továbbá figyelembe vették más kerületek, települések gyakorlatát. Ezek alapján változnak – számos esetben csökkennek – az eddigi díjtételek, továbbá a

## Pótlóbusz a fogas vonalán

Várhatóan március 29-ig a fogaskerekű csak a Városmajor és az Adonis utca megálló között jár, mivel az Adonis utca és a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút között újakra cserélik a rossz állapotú sínzálakat és fogasléceteket. A Svábhegytől a Széchenyi-hegyi végállomásig a 60-as jelzésű pótlóbuszok, az Adonis utca és a Svábhegy

teljes vonalon, míg a 21-es, a 21A és a 212-es autóbuszokon az Adonis utca és a végállomások között felfelé szállítható kerékpár. Fel-szálláskor azonban a kerekesszékek és a gyerekkocsival utazók előnyt élveznek a biciklikkel szemben. A fogaskerekű, a pótlóbusz és a 21-es, 21A, 212-es buszok közötti átszállásokról a már



A rossz állapotú sínzálakat és fogasléceteket cserélik ki

között a 21-es, a 21A és a 212-es buszok szállítják az utasokat.

A 60-as pótlóbusz a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút felé a 21-es, 21A, 212-es és 990-es buszok Svábhegy megállójában, a Karthausi utcában, a Művész út torkolata után, valamint a Golfpálya úton, a fogaskerekű végállomása mögött áll meg. Felfelé a Golfpálya úton, a fogaskerekű végállomása mögött, valamint a Svábhegy megállóban veszi fel az utasokat. További változás, hogy a 212-es hétvégén napközben a Boráros tér és a Normafa között meghosszabbított útvonalon jár.

A munkálatok idején a pótlóbuszokon mindkét irányban a

kezelt jegyet elegendő a másik oldalán ismét érvényesíteni.

A pályarekonstrukció, valamint az ezzel egy időben elvégzett vízvezetékcsere és közműkiváltás miatt közúti változások is életbe léptek. Ideiglenesen elbontják az Eötvös úti CBA előtti középzsígot, az Eötvös úti átjáróban a váltakozó irányú forgalmat külön jelzőlámpa szabályozza, a Diana utca érintett szakaszát a Költő utcától egyirányúvá tették a Mártonhegyi út felé. Az Eötvös úton autóval lefelé haladók a Hollós út–Mátyás király út útvonalon át juthatnak el az Istenhegyi útra.

(m.)

## Utolsó séta a lepusztult Olimpia szállóban



lökkel, mint a Magyar Szív Szálló, a Lomnic Szálló. Ezek a kommunista hatalomátvétel után bezárásra ítéltettek.

Az 1960-as évek elején fordult újra a figyelem az idegenforgalom felé, először a balatoni térségben. Budapest környékén az évtized végén kezdődött meg egy komolyabb szállodaépítési hullám.

Az Olimpia szállót 1969-ben tervezte Farkasdy Zoltán, a kor egyik elismert építész, aki Dániában tanult, s együtt dolgozott Jörn Utzonnal, a világ egyik legszebb épületének tartott Syd-

ney-i Operaház építőjével. Farkasdy figyelt arra, hogy a hotel a Normafa hangulatába illeszkedjen, alagútszalus megoldást válasz-

tott, lehetővé téve az épület tagolását, ily módon a sokszintű homlokzat jobban belesimult az azt körülvevő ösfás parkba. Így jött létre a háromszárnyas szállodaépület, 180 szobával, úszomedencével, száz főt befogadó bárral. Az alagútszalus rendszernek köszönhetően a 2,7 méter széles betonba öntött szobák mérete nem változtatható, ezért a hotel nem lehet a mai kor igényeinek megfelelően átépíteni.

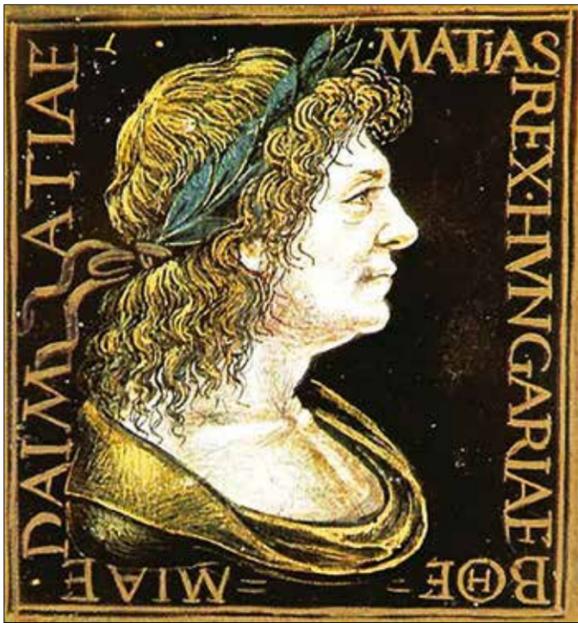
A magyar csapat 1972-ben a szállóban készült a müncheni ötkarikás játékokra, innen a Hotel Olimpia név. Egyéb emlékezetes események is fűződnek a helyhez: itt forgatták a Linda című filmsorozatot, és Bujtor István Örvös Csöpi szerepében az itteni búr-pultnál hajtott fel néhány felest az általa rendezett krimikben.

Balajthy Anna



Jó néhányan éltek a lehetőséggel, hogy bejárják a bontás előtt álló épületet





Hunyadi Mátyás-éremek: az idén ünnepeljük egyik legnevesebb és legmeghatározóbb középkori királyunk születésének 575. évfordulóját, valamint azt, hogy 560 éve lépett trónra, s kezdte meg uralkodását. Mátyás a Hegyvidékhez is több szállal kötődik, ezeket idézzük fel az alábbiakban.

Hunyadi Mátyást 1458. január 24-én a befagyott Duna jegén választották királlyá. Uralkodására mint az ország virágkorára emlékeznek a történelemkönyvek és a néphagyomány egyaránt.

Mátyás számos esemény, történet révén kapcsolódik ahhoz a területhez, amit ma Hegyvidék néven ismerünk. Nem bizonyítható, hogy járt a Városházán és a Béla király kútja középkori forrásaibanál, az viszont biztos, hogy az ő utasítására építették ki azt a

teni Pál atyánktól eredetét nyerte, másrészt a másik hollóstól, Mátyástól nem szerény anyagi javakat kapott s ezért gyászolva őt emlékeztetőben örökké megtartja."

A 15. század második felében ott élt a híres pálos szerzetes, Bátori (Báthory) László, akinek az első magyar nyelvű Bibliát kö-



Bátori László



Buda látképe Mátyás király korában

vízvezetékrendszer, ami a budai várba vezette a friss forrásvizet.

A Budakeszi út mellett fekvő pálos kolostorban a korabeli feljegyzések alapján biztosan többször is tiszteletét tette Hunyadi Mátyás. Olyannyira becsülte a pálos barátokat, hogy több alkalommal kikérte tanácsukat, és az északát is az épület falai közt töltötte, pedig a királyi palota nem állt onnan elérhetetlen távolságban.

A 15. században a pálos rend központja, és Mátyás baráti viszonyt ápolta a rendfőnökkel. A pálosok Mátyás uralkodása alatt éltek fénykorukat, nem véletlen, hogy 1490-ben, amikor a király halálának híre eljutott hozzájuk, az alábbi bejegyzést írták a rend emlékkönyvébe: „A legjobb fejedelmet siratja a Pálos rend, amely elismeri, hogy egyrészt az egyik hollóstól, Is-

szönhetjük. Bátori fiatalon részt vett Hunyadi János török elleni hadjárataiban, majd később, amikor látta, hogy a főurak egy része Mátyás ellen fordul, kiábrándult a politikából, és belépett a pálos rendbe. A perjel engedélyével felköltözött a Hárs-hegy oldalában nyíló barlangba (ma az ő nevét viseli a Bátori-barlang), ott írta meg Bibliáfordítását, amit magyar nyelvű magyarázatokkal látott el. Ez a könyv biztosan bekerült Mátyás híres könyvtárába, azonban a történelem viharai nyomra vezetett, ma már csak töredékeit ismerjük másolatokból.

A pálosok kolostorát könnyű volt megközelíteni, mivel a Budakeszi felé vezető, kereskedők által sűrűn használt út mellett állt, a középkor évszázadaiban azonban a Buda városát övező hegyek nagy

## Hunyadi Mátyás és a XII. kerület

részt összefüggő erdő borította. Egyedül a városhoz közeli hegy- és domboldalak jelentettek kivételt, mivel ezeket már korán bevonták a szőlőművelésbe. Ez a késő középkorban főleg az Óbuda környéki területeket jelentette, de a mai XII. kerület helyén is voltak már szőlőtvetvények, például a Sas-hegyen. A budai boroknak ebben az időben Európa-szerte jó híruk voltak, többre tartották az itt termelt szőlők levét, mint a tokaji borokat.

A Sas-hegy mellett a Kis-Sváb-hegy lejtőin is sok budai polgár birtokolt szőlőt. A mai XII. kerület Mátyás király idején nem tartozott Buda városához. Budát kis falvak vették körül, amelyekben főleg paraszti származású emberek laktak, akik szőlőművelésből, esetleg mezőgazdaságból éltek – a Krisztinaváros területén gabonát is termeltek –, vagy a budai királyi udvart szolgálták ki.

Az egyik ilyen kis falu a Nándor nevet viselte, a mai Orbán- és Isten-hegy lábánál terült el. Az elnevezés az alapítókra utal: a „nándor” szó bolgárt jelent. Feltehetően a honfoglaló törzsek megtelepedésekor találtak itt szállást maguknak a katonai szolgálatot ellátó bolgár népelemek. Ez a falu a környék névadója, mert akkoriban még nem volt Orbán-, Isten- vagy Sváb-hegy: a Széchenyi-hegytől – a mai tévétoronytól – egészen a János-hegyig húzódó, hegyes-völgyes vidéket Nándor-hegynak nevezték.

Mátyás idejében tehát a (mai) Hegyvidék területén szőlőket, egy kis falut és mindenekelőtt erdőket találunk. A budai vár ásatásai során előkerült régészeti anyag bizonyítja, mennyire vad-

ban gazdag vidék volt ez: a konyhai hulladékok között gyakran szarvas-, őz- és vaddisznócsontok lapultak.

A magyar királyok vadaskertje is ezen a környéken terült el, az egykori – ma már szintén csak régészeti emlékekből ismert – Nyék falu mellett. A hozzávetőlegesen négy kilométer átmérőjű, bekerített, erdős vidékbe beletartozott a mai XII. kerület egy szelete, a Zugliget és Budakeszierdő is. Nagyobb része a mai II. kerület területén volt egykor, a királyi vadászház is ott épült fel, romjai a Hűvösvölgyi út 78-as számú telken találhatóak. A két palotából álló épületegyüttes a legújabb kutatások szerint a firenzei Lorenzo



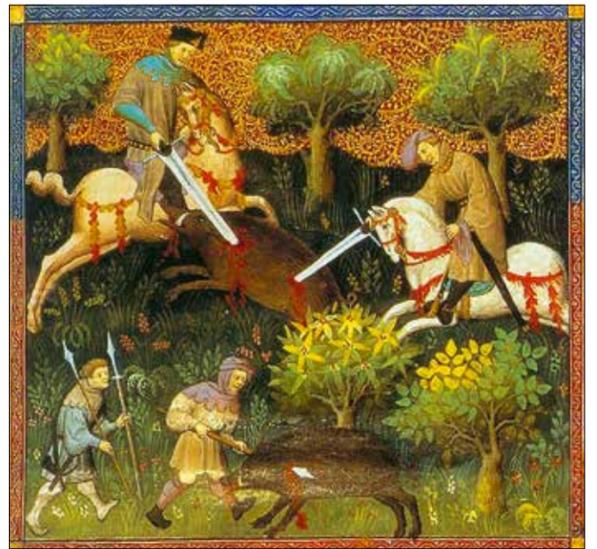
Középkori vadásztáblák és korabeli fémpánczok (fent és lent)

de Medici palotájának mintájára készülhetett el.

A vadspark nyugaton a pálosok budaszentlőrinci – ma Szépjuhász névvel – birtokaival volt határos. Későbbi korok történetírői is beszámolnak a vadaskertéről, így a 16. században Magyarországon járt török historikus, Dzsélalzáde Musztafa is leírja a hatalmas kerítéssel és sánccal körbevett területet, amibe néhány hegy és halom, valamint mezők is belefoglaltak.

Az erdő sokáig a király saját vadászterületének számított, Hunyadi Mátyás is többször megfordult a Zugliget területén. A közeli terület „Fácános” elnevezése a király fácskókertjére utal, míg a Szépjuhász név vendéglő neve az uralkodó egyik kalandjának történetét őrzi, aki egy vadászat után megfáradva ott ismerkedett meg a szóban forgó hölgygel.

Kiss Károly 1828-ban kisregényt írt a budai hegyekben vadászató Mátyás királyról, aki szemet vetett Andor juhász szép



Középkori vadásztáblák és korabeli fémpánczok (fent és lent)

feleségére, Terkára. A történet, amiben Beatrix királyné is érintett, végül minden szereplő számára pozitívan zárult: bár a szándékok napvilágra kerültek, mindenki megmaradt az érény útján, a királyné pedig megajándékozta a fiatalasszonyt. Így a kis hősnő, Terka lett a fogadó és a terület névadója.

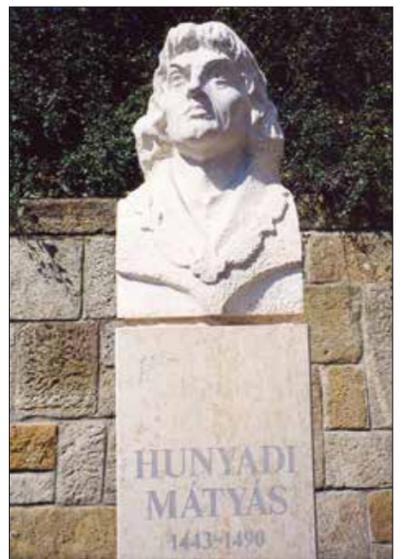
A romantikus históriát színpadra is vitték A zugligeti szépjuhász névvel. Az operett szövegét Rákosi Jenő és Berczik Árpád írta, zenéjét Huber Károly szerezte. A Nép-színházban bemutatott darab főszerepét Blaha Lujza játszotta.

Hajdan a Disznófó-forrását Mátyás csorgójának nevezték, mi-

után Hunyadi Mátyás gyakran járt oda vadkanvadászatra. A köznyelvben mégis a Disznófó-forrás név maradt meg.

Érdekes, hogy Hunyadi Jánoshoz is kapcsolódik egy történet a Zugligről. A János-hegy név eredetét egyes források a híres hadvezérhez, Magyarország kormányzójához kötik, akinek életét egy félresikerült vadászat alkalmával egy csodaszép görög leány, Márta mentette meg.

A legenda 1846-ban jelent meg Garay János Tollrajzok című művében. E szerint Konstantinápoly eleste után, 1453-ban egy görög főpap a pogány elől Magyarországra menekült Márta nevű lányával. Egy csendes helyet keresett magának, amit Budakesz (Budakeszi) határában talált meg. Hunyadi János vadászat közben egy-



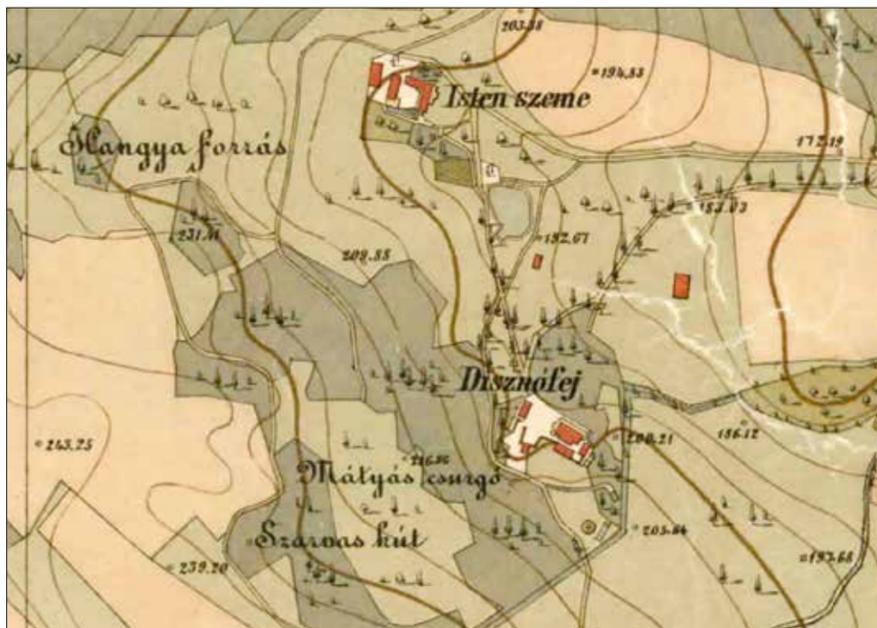
Mátyás mellszobra az önkormányzatnál

szer elszakadt a csapatától, és útonállóknak támadtak rá. Már vesztesre állt a túlerővel szemben, amikor a közelben vadászó Márta íjával leterítette két támadót, a harmadik pedig elmenekült. Később ez utóbbi orvult meggyilkolta a csodaszép leányzót, akinek emlékét a Márta-bérc elnevezés őrzi a János-hegy oldalában.

A XII. kerület és Hunyadi Mátyás közötti szoros kapcsolat akarták kifejezésre juttatni a kerület megalakulásakor, ugyanis az újonnan létrehozott közigazgatási egységet Mátyás király városnak nevezték el. A név azonban csak papíron létezett, soha nem került be a köztudatba, a helyiek mindig is Hegyvidéknek nevezték lakóhelyüket.

Ennek ellenére többféleképpen is őrizzük a nagy király emlékét a kerületben, így például a Mátyás király út elnevezéssel a Sváb-hegyen, vagy a Hegyvidéki Önkormányzat épülete mellett álló, egy méteres méretű mellszoborral, amely Mátyást ábrázolja. A 2002-ben felállított mű Eskulits Tamás szobrászművész alkotása.

Balázs Attila



Buda-térkép 1876-ból, rajta a Disznófó-forrás korabeli elnevezésével: Mátyás csurgó

# Ady özvegye, Babits szerelme, Márffy hitvese

Csinszka, a halandó múzsa címmel jelent meg Rockenbauer Zoltán könyve 2009-ben, és a sikerét mutatja, hogy a múlt év végén polcokra került a második, javított, bővített kiadása is. A művésztörténelem szerzőt legutóbb a Hegyvidék Galériába hívták meg, ahol telt ház előtt tartott vetítéses előadást Csinszka: Márffy Ödön hitvese címmel a festőművész születésének 140. évfordulója alkalmából.

Honnan ered a Csinszka név? Mi-lyen volt Babits Mihály és Csinszka kapcsolata? Hogyan lett a meg-rögzött agglagény Márffy Ödön-ből párhates kapcsolat után



Márffy Ödön és Csinszka (1920)

Csinszka férje? Miért is illik a „kezdeményező múzsa” név Csinszkára? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre kapott választ a Hegyvidék Galériát megtöltő hallgatóság Rockenbauer Zoltán előadásán, amely bár Márffy Ödön festőművész születésének 140. évfordulója (1878. november

30.) alkalmából lett meghirdetve, de középpontjában Csinszka, a festő felesége állt.

Az a Csinszka, aki 1911 őszén kezdett el levelezni Ady Endrével, de csak 1914 tavaszán találkozott a 37 éves költővel, amikor az meglátogatta a 20 éves lányt a Boncza család csucsi kastélyában. Ady és Csinszka 1915-ben házasodtak össze, utána a fiatal feleség négy éven át inkább házi betegápolója volt az akkorra már folyamatosan betegeskedő férjnek. Eredetileg Boncza Berta volt az, aki a „csa-csi” Adyt „lengyel nemesi névvel” illetve tréfásan „Csacsinszkynek”, röviden „Csinszkynek” nevezte el, s erre volt Ady válasza a „Csinszka” név. Az elnevezést aztán a felesége élete végéig megtartotta.

Ady Endre 1919. január végén halt meg, számtalan közéleti személyiség mellett több ezren kísérték utolsó útjára. Am az akkor 26



Márffy Csinszka-portréja 1932-ből

éves Csinszka olyannyira nem akart a „nemzet özvegyévé” válni, hogy a minisztérium által felkínált támogatást sem volt hajlandó elfogadni.

A zsenge korától kezdve többféle művészeti ággal (festés, rajzolás, versírás, novellairás) próbálkozó Csinszka már februárban fel-

kereste Babits Mihályt – akit szintén megviselt a jó barát Ady betegeskedése és halála –, azzal a furcsa ürüggyel, hogy megmutassa neki a rajzait. Egy évig tartott kettejük „húzd meg, ereszd meg” kapcsolata, amikor Csinszka új társra talált.

„Amikor Bandi meghalt, nem mentem fel hozzá. Sokáig nem mentem. Az a társaság, mely Bandira telepedett, most Csinszkát vette körül. Nem bírtam őket. [...] Aztán egyszer, sokkal azután, hogy Bandit eltemették, mentem a Váci utcán. És hátulról valaki megrángatta a kabátomat. Csinszka volt. Szép barát magá! Felém se néz! [...] Felmentem hozzá. Még a Veres Pálné utcában lakott. Aztán felmentem másodszor is, mindig többször, és tizennégy évvel ezelőtt a feleségem lett” – mesélte Márffy Ödön később. Ady és Márffy még 1906-ban találkozott és kötött barátságát egymással Párizsban, a festő

utóbb egy akvarellt készített a költőről, Csinszkával pedig 1915-ben, egy baráti összejövetelen találkozott először.

„Két felnőtt ember egymásra találása” – így jellemezte Márffy Ödön a Csinszkával 1920 augusztusában kötött házasságát. A tizenhat évvel idősebb, agglagény Márffyt és Csinszkát a többi

között az a pár hét hozta össze, amikor együttes erővel próbáltak segíteni az ősrizórság forradalomban részt vett és amiatt elítélt avantgárd művészek megmentésében. Közös otthon teremtésébe fogtak, amely az 1928-ra felépült, svábhgyi, Szamóca utcai villa lett, ahol Márffy a haláláig élt.

A művésztörténelem „Csinszka-korszaknak” és termékeny alkotói periódusnak nevezik azt a tizennégy évet, amit Márffy Ödön Csinszkával töltött. A festőmü-

fisként megélő felesége erős támaszra szorult, és ő meg is adta a biztonságos hátteret Csinszkának. Azt is elnézte, hogy Csinszka újra és újra képes kamaszos

a könyökére támasztó, kifestett ajkú, réveteg tekintetű múzsa tekint ki az ablakon, miközben az ablak mögül, a szobabelső homályából alig észre-vehetően kimagasló férje, a becsu-



Boncza Bertáról, azaz Csinszkáról tartott előadást Rockenbauer Zoltán a Hegyvidék Galériában

vésznek budai otthonukban egyszerre adatott meg a szabadban való alkotás és az elmélyült műtermi munka lehetősége. Legfőbb témája a felesége és a családi környezet volt, és festményeivel nemcsak Európában, de Amerikában is sikert aratott úgy kiállítások, mint műveinek megvásárlása tekintetében.

S hogyan érezte magát Csinszka? „Élek. Várakozáson felül jól megérintettem szétromlott életemet. Az uram mindenem. Fáradtan, új energiákkal, szeretettel, fanatizmussal, s egy nagy belül-viselt lázával sorsomnak élek a versek és a képek között” – írta egy helyütt magáról az asszony.

Márffy tudta és érezte, hogy a szülői odafigyelés nélkül felnőtt, depresszióra való hajlamát „folyamatos pörgéssel kompenzáló”, az életet egészen haláláig „naiv bak-

rajongással tekinteni más férfira, de úgy tartják, hogy az örökké idealizáló Csinszkát, „a kezdeményező múzsát” elsősorban szellemi szinten érdekelték a férfiak, és a számára komoly intellektussal bírókkal egyfajta „agyflörtbe” keveredett.

Régóta találgatják, hogy ki lehetett az köztisztelőben álló, „az IBUSZ-nál magas pozícióban lévő” férfi, aki Boncza Berta utolsó, kudarcba fulladt hódítási kísérlete volt, s ami érzelmileg megviselte az asszonyt. Talán ennek a csalódásnak is köze volt ahhoz, hogy 1934. október 24-én otthon, baráti társaságban hirtelen az asztalra borult, és 40 évesen agyvérzésben meghalt.

Márffy Ödön mintha megérezte volna felesége hirtelen és korai távozását. A Csinszka utolsó portréja című festményen „egy, a fejét

kott szemű alkotó, aggódó és vágyakozó arccal fordul asszonya felé, jobb kezét utalmazón Csinszka vállára téve. Az egész jelenet diszsonnans: a megvilágított nő és a sötét férfi között mintha megbomlott volna az összhang, mintha a festő saját boldogsága veszendőségét siratná: mintha búcsúzna hitvesétől.”

A festőművész még hosszú évekig gyászolta múzsáját. Tizennégy évvel később vette nőül a nálánál majd' negyven évvel fiatalabb Hacker Franciskát, becenevén Cseszkát. Az avantgárd Márffy Ödön nem tudott megfelelni a háború utáni alkotómódszernek, a szocialista realizmusnak, és mel-lőzték őt. 1959. december 3-án, 81 évesen hunyt el. Alkotásaiból jó néhány megtalálható a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményében.

Veress Kata

## „Bach minden zenész ősatya”

Forgalmas tereken, aluljáróknak, hangversenytermekben, plázákban ingyenes műsorszámokkal várja a muzsikaszerező közönséget a március 21-én kezdődő Bach Mindenkinék Fesztivál. A Hegyvidék több pontján is felcsendülnek majd a csodaszép dallamok. Kovács Zalán László tubaművésszel, a fesztivál igazgatójával beszélgettünk.

– Félnapos rendezvényként indult, ma már az ország egyik kedvenc kulturális programsorozata – minek köszönhető a Bach Mindenkinék Fesztivál sikere?

– Johann Sebastian Bach zseniális életművének. A világhírű zeneszerző nevéhez nemcsak számos örök érvényű alkotás fűződik, de többek között neki is köszönhetjük egyetemes európai kultúránk egységét. Munkássága több zsenigenerációt is inspirált – Kodály, Bartók és Liszt ugyanabból az iskolából tanult, mint Strauss és Hindemith. Beethoven szavaival élve: Bach minden zenész ősatya. A világprogram New Yorkból indult, egyszemélyes kezdeményezésként: Dale Henderson amerikai csellista 2010. március 21-én úgy ünnepelte meg Bach születésnapját, hogy a zeneszerző műveit egy forgalmas vasútállomáson adta elő. Ezzel megteremtette a Bach in the Subways elnevezésű mozgalmat, ami öt év elteltével már nemzetközi programmá nőtte ki magát, negyven ország százötven városában rendezik meg évről évre, és ehhez mi is csatlakoztunk. Búcsú vagy arra a több visszajelzés szerinti tényre, hogy az amerikaiak a

magyar brandépítést és program-szervezést is mintaértékűnek tekintik.

– Az idei, március 21-től 25-ig tartó fesztivál is grandiózusnak ígérkezik.

– A magyarországi programok túlnőtték a Bach in the Subways mozgalmat, de természetesen a fesztivál egyik szegmensként továbbra is lesznek szabadtéri programok hazánkban. Ezúttal harminc hazai településen és határainkon átlépve, Nagyváradon közel háromszáz ingyenes koncert várja a hallgatóságot: egyebek mellett hangversenytermekben, különböző kulturális intézményekben, templomokban és közterületekre is eljuttatjuk a bachi dallamokat. A műsor kínálatot más művészeti ágakkal, sporttal, tánccal és gyerekprogramokkal színesítjük. Az előadók közt profi zenészek, fiatal tehetségek és lelkes, amatőr muzsikások is találhatók. Szeretnénk lebontani azt a falat, ami a koncertterem és a külvilág között áll. Az a célunk, hogy Bach mindenkihez eljusson.

– Bach dallamai a Hegyvidéken is hallhatók lesznek. Milyen különlegességekkel várják a tizenkettedik kerületben élők?

– Csak a Hegyvidéken közel ötven program lesz. A közönség találkozhat többek között Medvezky Ádám karmesterrel, Rohmann Ditta csellóművésszel, a Nemzeti Filharmonikusok Kamaragyűjtésével, a Hegyvidéki Solti György Kamarazenekarral, az MTA doktoraival: Csepeli György szociológussal és Kürtösi Katalin irodalomtörténésszel. Programstruktúránk a gyerekek számára is izgalmas lehet, a koncerteken túl játszóházzal, kézműves-foglalkozással várjuk őket.

B. M.

■ A fesztiválról és programjairól az internetes honlapon olvashatnak bővebben: [bachmindenkinék.hu](http://bachmindenkinék.hu).

## Bach Mindenkinék Fesztivál

HEGYVIDÉKEN

Helyszínek: Barabás Villa, Budahegyvidéki Evangélikus Templom, Budahegyvidéki Református Templom, Hegyvidék Bevásárló Központ, Hegyvidéki Kulturális Szalon, Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont, MOM Kulturális Központ, Solti György Zeneiskola, Svábhegyi Református Templom, Szamos Budai Kávéház, Szamos Szépkilátás Cukrászda, Városháza tér

2018. március 21-25.

30 város  
100 helyszín  
250 program  
2000 fellépő

Programjainkra a belépés ingyenes!

[www.bachmindenkinék.hu](http://www.bachmindenkinék.hu) [bachmindenkinék@budapest@gmail.com](mailto:bachmindenkinék@budapest@gmail.com) [bachmindenkinék](https://www.facebook.com/bachmindenkinék)

A fesztivál igazgatója és felelős vezetője: Kovács Zalán László, tubaművész



# Cziffra Fesztivál 2018 – egy hét zene három helyszínen

(Folytatás az 1. oldalról)

A következő két nap fókuszában a klasszikus zene állt. Két világhírű zongoraművész tisztelgett a fesztivál névadójának emléke előtt, aki maga is számos alkalommal játszott ezeket a darabokat koncerteken, lemezfelvételeken.

Előbb a szentpétervári születésű, Grammy-díjas zongoravirtuóz, Arkagyij Volodosz a 19. századi német romantika zenei repertoárjának lírai darabjaiból válogatott programmal kápráztatta el a MüPa publikumát, mellőzve a konvencionális megoldásokat.

A zongoraművész pályakezdését is a szokásokkal való dacolás jellemezte. Az utóbbi évtizedekben minden nagy művész karrierje rangos nemzetközi versenyeken indult, ő azonban tudatosan kerülte ezt, de a szerencse mellé szegődött, és egy nagy lemez cég producere felismerte rendkívüli képességeit. Játékát a kritikusok Vladimir Horowitzéhoz hasonlítják. A 45 éves orosz művész Schumann Pílangók című sorozatát, Schubert utolsó B-dúr zongorasonátáját és Brahms Nyolc zongoradarabját

volt, hiszen ebben Cziffra György is igazán otthonosan mozgott. Tavaly Freund Tamás neurobiológus professzor rendhagyó tudományos előadása ismertette, mi játszódik le a művészek agyában a zenei rögtönzés során, majd Lajkó Félix és Balázs János „illusztrációiban” gyönyörködhetünk. Az idei műsor a műfaji nyitottság jegyében óhajtott bemutatni az improvizáció művészetét és gyakorlatát.

A Zeneakadémián három pianista kalauzolta a nagyérdeműt a hangok és műfajok birodalmában: Balázs János a klasszikus, Presser Gábor a pop- és rockzene, míg Szakcsi Lakatos Béla a jazz területtől érkezve mutatta be az improvizáció mibenlétét. Két zongorán osztottak meg hárman: Balázs János és Szakcsi négykezeset játszott, Presser „saját” hangszert kapott.

Beethoven Holdfény szonátájától az Over the Rainbow-ig terjedt a repertoár, amelyben a helyszínen született kompozíciók is helyet kaptak. Olykor egyedül, de természetesen a lehető összes kombinációban játszott a három kiváló

Béla Gyermekeknek című művét játszva a kicsik a magyar népdalkincs olyan közkedvelt darabjaira csodálkozhattak rá, mint a Kis kece lányom, vagy a Süss fel, nap.

Eötvös saját, 14 évesen írt, A békakirály lakodalma című munkáját követően Bachtól a Goldberg variációk áriatétele következett, majd 18 éves tanítványát, Szalai Lottit is a pódiumra szólította a gitárművész. Vivaldi Kettős mandolinversenye szólalt meg két gitáron, s a gyerekek megismerhették a zenei monológ és párbeszéd lehetőségeit a hangszeres zenében. Szalai Lotti szólóban adta elő a spanyol Francisco Tárrega Alhambra és Gran Vals című virtuóz darabjait, majd Eötvös József egy francia tangóval és egy argentin milongával búcsúzott lelkes hallgatóitól.

Ugyanaznap este Cziffra Györgynek olykor kényszerből, de mindig szívesen gyakorolt tevékenységére emlékeztünk a Báresten. A múlt évben Szulák Andrea és Sárkó Péter triója idézte fel a „boldog békeidők” fülbemászó hazai slágereit, az idén pedig a

magáért és a Kellene egy kis hacacacaré már mindenki együtt énekelte. Bényei Tamás táncra biztatta a közönséget, és valóban, olykor tíz-tizenkét páros is keringőzött, vagy járta a foxtrotot.

A virtuóz primás, ifj. Sárkózi Lajos vérszédítően játszó zenekara számos közkedvelt magyar nótát adott elő, a keringők, csárdások és operettrészletek dallamait pedig itt is közösen énekeltek, vagy dúdolták a jelenlévők. Persze, náluk sem hiányoztak a táncos lábú vendégek. A Túl a Tiszán faragnak az ácsok, a Jöjjen ki Óbudára vagy a Vörösbort ittam az este mellett Bihari János mesés verbunkos zenéje is emelte a hangulatot.

Végül a két zenekar együtt játszott el néhány dalt, ezzel is illusztrálva a műfajok átjárhatóságát.



Cziffra György a fia, ifj. Cziffra György zongorájátékát hallgatja

Marcell zongorajátéka (aki számos hangszeres is kísért) és Bonino Anna-Sofia hegedűszólója. Hamburg Gerda, a MOMkult igazgatója ezen a programon adta át az ajándékokat a Cziffra Kód nevű vetélkedő nyertes csapatainak.

Az Hommage a Cziffra gála hangverseny színhelye ezúttal is a Zeneakadémia nagyterme volt, az ünnepi eseményt szintén egyenes

viere hegedűművésznő, a tavalyi Bartók Világverseny győztese tolmácsolásában. A szünet után két Liszt-mű következett: a Les Préludes és az Esz-dúr zongoraverseny. Vásáry Tamás Kossuth-díjas zongoraművész-karmester vezényletével ezúttal is remekelt a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekara, a zongoraversenyt pedig Balázs János tolmácsolta. A rádiózenekar többször játszott Cziffra Györggyel az 1970-es években, olykor ifj. Cziffra György vezényletével, Vásáry Tamás pedig személyes barátságban áll velük.

A gálakoncert lelkes közönsége is több ráadást „harcolt ki”, amit a tervezett műsoridőn túl is közvetített a rádió. Balázs János először Liszt VI. Magyar rapszodiájából játszott, majd a Kék Duna keringő parafraízisa következett, végül – némi célzást sem nélkülözve – az „Elindultam szép hazámból...” zárta a programot.

Szólni kell még Bősze Ádám rádiós műsorvezetőről, zenetudósról, a fesztivál házigazdájáról is, aki kifogástalanul, igazi rátermettséggel konferálta végig a hangversenyeket, különösen a Báresten színporkázott, és adott „előzetest” saját estjéből. A rendezvénysorozat ugyanis egy rendhagyó műsor zárta, Cziffra „After” #Szeretnehallgatok címmel. Ebben Bősze Ádám egy eddig nem létező műfajt mutatott be, amely a stand-up alapjaira építve nyújtott tartalmas szórakozást a zeneszerető közönségnek.

Egy fesztiválnak velejárója számos kisebb-nagyobb program, apró, de nem lényegtelen külsőségek is. Sok más mellett immár hagyományosnak mondható a MOMkult épületében az emeletre vezető lépcsősor mellett fotókiállítás is: ebben az esztendőben tizenhárom nagyméretű fénykép idézte fel a névadó emlékét. A többi között látható volt Cziffra György híres portréfotója, ami az elmúlt három évben számos fesztiválkiadványban megjelent.

Érdekes személyes képek nagytársa is a falakra kerültek: a Cziffra házaspár konfliktusban a római Szent Péter-bazilika előtt, Cziffra György otthonában és a még felállványozott senlisi kápolnában, vagy tizenéves fiának zongorajátékát hallgatva. Ez utóbbi igazán megható a kiváló zongoraművészé és karmesterré cseperedett ifj. Cziffra György tragikus halálának ismeretében...

Vásáry Tamás, Balázs János, Dráfi Kálmán és Mocsári Károly részvételével mesterkurzus is tartotta a programok sorát. A Szamos cukrászda zongoraklavíratúrát formázó tortaszelete és a Takler Pincészet nedűi (különösen a Rubato névre hallgató cuvéé) szépen fogytak a helyszínen, az utóbbi palackban hazaszállítva is.

A rendezvény valóban grandiózus zenei ünneppé nőtte ki magát három év alatt, mi mással is bücsúzhatnánk tehát: jövőre találkozunk a negyedik Cziffra Fesztivállal!

Márton Attila



A 2018-as, harmadik Cziffra Fesztivál hivatalos plakátja a fellépőkkel

adta elő. Utolsó ráadásként, kifejezetten Cziffra György tiszteletére, egy Vivaldi-művet is eljátszott.

A Zeneakadémia nagytermében az ideai másik sztárvendég, a francia Pierre-Laurent Aimard Grammy- és Siemens-díjas zongoraművész koncertjét élvezhették. (Ezt a díjat olyan ikonikus zene-művészek kapták már meg, mint Leonard Bernstein, Benjamin Britten vagy Daniel Barenboim.)

A hangverseny első részében Beethoven B-dúr szonátája, a közismert Hammerklavier című terjedelmes mű hangzott el, majd három orosz zeneszerző kompozíciói kerültek sorra: a Szarkazmusok Prokofjev-től, Obukhov Revelationje, végül Szkrjabin szonátái. Az utóbbiak technikai kihívásait zseniálisan oldotta meg a művész.

Az improvizáció az előző fesztiválok egyik kedvenc témája

muzsikusként. Szenzációk voltak Szakcsi improvizációi a közkedvelt Presser-slágerekre.

Szombat (február 24-én) délután vidám gyermekszínbongástól volt hangos a MOM Kulturális Központ kupolaterme. Hangszerbemutató koncerten ismerkedhettek az óvodások és kisiskolások szülei és nagyszülei társaságában az akusztikus gitárral és az azon játszott fülbemászó zenedarabokkal. Akadt, aki a saját hangszert is elvitte, és megmutatta Eötvös József Liszt Ferenc-díjas gitárművészeknek.

Igazi interaktív program volt, a mester olykor játékosan, kérdezz-felelek módszerrel hozta intim közelségbe a hangszerét és a zenét. Heitor Villa-Lobos a brazil zenénél alapuló műveivel kezdte, az egyes tételeken megmutatva a kifejezhető hangulatokat. Bartók

Kossuth-díjas Hot Jazz Band autentikus tolmácsolásában tettünk hasonló időutazást.

Ifj. Sárkózi Lajos Junior Prima díjas hegedűművész zenekara tavaly is, most is a zenei palettáról oly’ nagyon hiányzó cigányzenét interpretálta, felvillantva a régi vendéglők, éttermek felejthetetlen hangulatát. A Bárest tiszteletére a színházterem székorsói helyére most is kerék asztalok kerültek, a kisebb-nagyobb társaságok úgy helyezkedhettek el, mint egy „igazi” mulatóhelyen.

Jó ötlet volt az is, hogy felváltva játszott a két zenekar, mégpedig három forduló. A Hot Jazz Band a trombitás-énekes Bényei Tamással az élén olyan népszerű régi slágereket adott elő, mint az Este fess a pesti nő, az Egy kis édes félhomályban vagy az Egy tisztes öszes halánték. Az Odavagyok

Seresz Rezső világlágere, a Szomorú vasárnap és a Meseautó című filmdal csendült fel Bényei Tamás énekelve és Sárkózi Lajos gyönyörű hegedűszólójával, majd a Mézga család főcímmel zárta. A vastaps „kényszere” alatt eljátszották Gershwin ‘S Wonderfúl című sztenderdjét is, ezzel zárta a remek Bárestet.

Ugyancsak visszatérő fesztiválprogram A jövő generációja címet viselő előadás, amelyben a legtehetségesebb fiatal művészpálcák adnak ízelítőt művészetükből, hiszen az esemény névadója is „csodagyerekként” tűnt fel annak idején... A Virtuózok és a Junior Prima díjasok csapata magas színvonalú játékban gyönyörködhetett a MOMkult színháztermét zsúfolásig megtöltő közönség. Kiemelkedőnek bizonyultak Kristóf Réka szopránremeklései, Szabó

adásban közvetítette a Bartók Rádió. Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere ünnepi beszédében bejelentette: március 1-jén helyezik el az alapkövét az Országos Roma Kulturális és Oktatási Központnak, amely több mint kétmilliárd forintból valósul meg, és Cziffra Györgyről nevezik el.

Balázs János üdvözlőszavai után a fesztiváldíjak átadása következett. Az Ifjú Tehetség-díjakat Antalóczy Máté és Tichiti Naim, a Tehetség-díjakat Devich Gergely gordonkaművész és Horti Lilla operaénekes, míg az Életmű-díjakat Csonka András, a Zeneakadémia programigazgatója és Ránki Dezső zongoraművésze vehette át.

A műsor első részében Brahms D-moll hegedű-zongora szonátája hangzott el Balázs János és a francia-holland Cosima Soulez Lari-

# Varázsoljunk tavaszt a télből a konyhában!

„A tél ölelésében tudja meg az ember, hogy lelke mélyén a nyár soha nem múlik el” – mondjuk Albert Camus-vel, miközben kifelé bámulunk az egyre sűrűsödő hóesésre. Az embernek néha kedve lenne egy ecsetvonással zöldet varázsolni a fehér helyére, a téli ködöt tavaszi párává változtatni. Még szerencse, hogy a konyhában képesek vagyunk efféle mágiára. Összeütünk egy jó toszkán zöldséglevest, és máris derübben evezünk a március felé!

## MEDVEHAGYMÁS TÁSKA

Gyors, finom vacsora, tízórai vagy éppen vendégváró, aminek mindig sikere van. Variálható sonkával, kolbással vagy bármivel, ami a medvehagymás túróval harmonizál. A legnagyobb sikert melegen aratja, de hidegen is kiváló csemege.

Hozzávalók  
½ kg leveles tészta  
¼ kg tehéntúró



Melegen, hidegen kitűnő vendégváró

¼ kg kecsketúró  
1 csokor medvehagyma  
só, bors, házi vegeta  
1 tejszínes krémsajt  
1 tojás  
15 dkg félkemény sajt a tetejére

A túrókat krumplinyomón átnyomjuk, hozzákeverjük az apróra vágott medvehagymát és a krémsajtot. Borsal, házi vegetával, sóval ízesítjük. A tésztát kinyújtjuk, megszózzuk, négyzetekre szabdaljuk. Mindegyik közepére halmozunk egy kupac töltelékkel, majd háromszög alakban összehajlítjuk, a széleit villával erősen összenyomkodjuk. Tepsibe rakjuk, a tetejét megkenjük tojásfehérjével vagy felvert tojással, reszelt sajtot hintünk rá, és forró sütőben szép aranyárára sütjük.

## TOZSKÁN ZÖLDSÉGLEVES

Gazdag, dús leves, amit az épp csak megpárolódott, friss keltáposztalevelek tesznek különlegesen ízletessé. Sűrű, krémes állaga és a jól csúszó darált hús miatt a gyerekek nagy kedvence is.

Hozzávalók  
45 dkg darált sertéshús  
6 szelet bacon  
1 hagyma  
2 l csirkeleves  
3-4 közepes burgonya



Tartalmas, különlegesen ízletes leves



Könnyen elkészíthető a kacsamelles rizottó, ugyanakkor bármely vendégsereg előtt megállja a helyét

1,5 dl tejszín  
5 gerezd fokhagyma  
½ keltáposzta  
só, bors, chili, olívaolaj, parmezán

A burgonyákat alaposan mosjuk meg és vágjuk fel. Kockázzuk fel a hagymát is, majd kevés olajon pirítsuk meg. Egy kés lapjával törjük meg és hámozzuk le a fokhagymagerezdeket, majd aprítsuk fel ezeket is.

Vágyunk fel a keltáposztaleveleket, és hevítünk olajat egy lábos alján. Pirítsuk át benne a darált húst, sóval és borsal, valamint egy kevés chilivel fűszerezve. Egy másik lábosban pirítsuk le a felkockázott baconszeleteket, majd adjuk hozzá a pároljuk üvegesre a hagymát. Dobjuk rá a felszele-

telt burgonyát, és öntsük fel az egészet csirkeleplel.

Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és főzzük addig, amíg a krumpli megpuhul. Tegyük bele a darált húst is, majd öntsük fel a tejszínnel, és adjuk hozzá a keltáposztaleveleket. Ezután már csak 10 percig főzzük, hogy a levelek ne veszítsék el friss, zöld színüket, és ne essenek össze túlságosan.

## SÜLT KACSEMELLES RIZOTTÓ

A kacsasült semmihez nem hasonlítható ízeleménye szinte kívánja, hogy megágyazzunk neki ezzel a finom, krémes rizottóval. A végeredmény egy illatos, különleges, mégis könnyen elkészíthető fogás, ami bármely vendégsereg előtt megállja a helyét.

Hozzávalók

½ hagyma  
32 dkg rizottó rizs  
1 pohár portói  
6,6 dl csirkeleves  
50 dkg kacsamelles  
1 szál mirtusz  
1 narancs leve  
3 ek parmezán  
só, bors, olívaolaj

Kockázzuk fel a hagymát, és dinszteljük meg egy kevés olívaolajon. Öntsük hozzá a rizst és a dupla mennyiségű, portóival íze-

sített húslevest. Irdaljuk be a kacsabőrét, sózzuk, borsozzuk, majd bőrs felével lefelé pirítsuk 5 percig, a mirtuszágakkal együtt.

Fordítsuk meg, és süssük további 2 percig úgy, hogy a narancs levét is hozzáadjuk. A rizottóba keverjük bele a három evőkanálnyi reszelt parmezánt, helyezzük a tetejére a vékonyan felszeletelt kacsahúst, és locsoljuk meg a kacsánarancsos zsírával.

## ZONGORABILLENTYŰK

...avagy diósúrd civilben. Rendkívül egyszerű, és nagyon veszedelmes, mármint a vonalainkra. Ugyanis rémesen eteti magát...

Hozzávalók a tésztához  
25 dkg darált dió  
25 dkg porcukor



Egyszerű, de nagyszerű csemege

1 tojásfehérje  
reszelt citromhéj  
citromlé

A tetejére  
1 tojásfehérje  
15 dkg porcukor  
1 tk citromlé

Vajdillingban összegyúrjuk a darált diót, a porcukrot a tojásfehérjével, a citromhéjjal és a citromlével, majd állni hagyjuk egy darabig száradni, összeállni, hogy utána könnyebben kinyújthassuk, mert elég ragadós. Morzsával meghintett deszkán nyújtjuk ki, és zongorabillentű méretű csíkokra vágjuk. Kivajazott, lapos tepsire tesszük a szeleteket, majd felverjük a tojásfehérjét, belekeverjük a porcukrot és a citromlevet is, és a csíkok tetejére kenjük. Lassú

tűzön sütjük, időnként megnézzük, kiszáradt-e már annyira, hogy nem kenődik. Még langyosan kivesszük a tepsiből. Nem kell dobozba tenni, nem baj, ha kicsit szárad a levegőn.

## BAILEYES BOMBA

Régóta készítek belekomponálni meg unhatatlan, kedvenc ír krémlikőrmet egy újabb süteménybe, így

született ez a habos, könnyű deszert, amelynek a közepében Baileys-szív dobog. Szó szerint, mivel én általában szív alakú bonbonformában fagyasztom ki a krémlikőrrel ízesített csokiganchet, ami a tálalás pillanatában már lágyan terül szét a szánkban...

Hozzávalók a mogorómousse-hoz  
5 dkg mogorópaszta  
5 dkg tejszokoládé  
1 dl tejszín  
1,5 lap zselatin  
80 ml tej  
1 tojás sárgája

Hozzávalók a Baileys-szívhez  
50 ml tejszín  
11 dkg jó minőségű fehér csokoládé  
20 ml Baileys

Hozzávalók a mogorós piskótához  
2 tojás fehérje  
3,5 dkg cukor  
3,5 dkg őrlött mogoró



Baileyses bomba - bomba jó desszert!

3 dkg liszt  
6 dkg vaj

Hozzávalók a csokiglazúrhoz  
9 dkg étcsokoládé  
1 dl tejszín  
2 dkg akácméz

Először a sütemény szívet készítjük el. Ehhez felforraltjuk a tejszínt, lehúzzuk a tűzről, beleolvasztjuk a fehér csokoládét, és ha már langyos, belekeverjük az ír krémlikőrt is. Szilikonos bonbonformát veszünk elő, és megtöltjük a ganache-sal, majd nejlonfóliával befedve mélyhűtőbe tesszük, míg egészen megfagy.

A mogorós piskótához felverjük a tojások fehérjét, hozzáadjuk

a porcukrot, a lisztet, a mogorót és az olvasztott vaját. Huszonkét centi átmérőjű tortaformában 180 fokon sütjük ki 10-12 perc alatt. Ha kihűlt, akkora korongokat szaggatunk belőle, amekkorával épp be tudjuk fedni a desszertforma alját.

A mogorómousse-hoz beáztatjuk a lapzselatint, felverjük a tojásfehérjét, és a tejjel 80 fokra melegítjük. Amikor sűrűsödni kezd, hozzáadjuk a mogorópasztát, a tejszokit és a zselatint is. (Mogorópasztát úgy készítünk, hogy veszünk 12,5 deka mogorót, amit sütőben megpörkölünk, lehámozzuk. Ugyanennyi kristálycukrot tiszta teflonban karamellizálunk, a mogorót beleforgatjuk, majd sütőpapírra terítve hagyjuk teljesen kihűlni. Ezután robotgéppben pépesre daráljuk. Türelemjáték, de megéri, ilyen pasztát nem kapni boltban!)

Ha kihűlt, felverjük a tejszínt, és beleforgatjuk a krémbe. A köny-

nyú mousse-t habzsákba töltjük, és nagyobb szilikonformákban osztjuk el úgy, hogy nagyjából háromnegyedig legyenek tele vele a formák. A közepükbe nyomunk egy-egy kifagyasztott Baileys-szívet, majd megtalpaljuk a deszertet a mogorós piskótával, és az egészet betoljuk a mélyhűtőbe 2-3 órára, amíg megfagy. Ezután kinyomkodjuk őket a formából, és rácsra helyezve hagyjuk fellepedni, hogy mire a glazúr elkészül, már ne legyenek fagyott állapotban.

A tükörglazúrhoz felforraltuk a tejszínt a mézzel, majd beleolvasztjuk a csokoládét. Hagyjuk langyosra hűlni, aztán bevonjuk vele a desszerteket.

## Újabb hasznos praktikák háziasszonyoknak

Kedves Asszonytársak! Nagy örömmel fogadtam az új tippeket, amik múltkor felhívásomra érkeztek. Meg is osztom nyomban ezeket minden kedves olvasónknak!

Részen eddigi témáinkat egészítették ki további hasznos ötletekkel. Ilyen volt például a rántás készítésének bomba fortélya, ami megoldja legnagyobb problémánkat, nevezetesen a liszt csomósodását, ami sok utómunkálattal igényel a háziasszonytól. A rántás-készítés elején egy kis sótt kell beleszórnunk, így nem csomósodik össze többé. Kipróbáltam, nagy sikerrel!

A pirospaprikát mindig vízzel való feleresztés előtt tegyük a rántásba vagy a zsírba, hogy szép piros színt kapjon! A paprika ugyanis zsírban oldódik, vízben viszont feloldhatatlan, szemcséi csak lebegnek a felszínen.

A petrezselymet csak akkor tegyük az ételbe, ha az már teljesen elkészült, mert főzés közben csökken a növény értéke, fontos vitamintartalma. Egyébként mindig lehet otthon kéznél egy kis petrezselyem, ha finomra vágva vagy ledarálva, kb. negyedannyi sóval összekeverve üvegben tartjuk. A só körülveszi az apró levéldarabkákat, és a levegőből vizet szív

magába, így a petrezselymet frissen tartja, tartósítja.

A só, a porcukor csomósodására, nyirkosodására is van orvosság, mégpedig az, hogy a dobozba, üvegbe, amiben tároljuk, egy darabka itatóspapírt vagy néhány szem rizst teszünk. A papír és a rizs felszívja azt a vizet, amit ezek az anyagok a páratelt levegőből felvesznek.

A hús ezzel szemben lényegesen gyorsabban puhul meg, ha sóttanul főzzük – és csak akkor sózzuk meg, amikor már majdnem teljesen kész! Élelmiszervegyszakos olvasónk magyarázata szerint a só hatására a húsból lévő fehérje tömörre, szívóssá válik, meglágyítása hosszú ideig tart. Az étel ízén nem változtat ez a módszer, mert a só egy-két másodperc alatt átjárja minden részt.

A főzeléket, krumplit, rizst viszont mindig sós vízben tegyük fel főzni, mert úgy hamarabb puhul meg. A só megemeli a főzővíz for-

rásponjtját, így az étel magasabb hőfokon fő. A növények általában csak kevés fehérjét tartalmaznak, ezért a sóttól nem is keményednek meg.



A só tartósítja a petrezselymet

A tojás és a héjában főtt krumpli kevésbé reped meg, esik szét, ha a főzővizét kissé megsózzuk. A sós víz nyomása kívülről ellensúlyozza azt a nyomást, amit a tojás és a krumpli megduzzadt belseje gyakorol a héjra.

A túlszórt étel megjavítható, ha egy-két percig néhány szelet

kenyeret vagy krumplit főzünk bele. Mindkettő hajlamos arra, hogy felszívja a fölösleges mennyiségű sót.

Magam kerestem segítséget a már most meginduló konyhai hangyainvázio ellen. Ha távol akarjuk tartani a rovarokat az élelmiszerektől, akasztgassunk fel szárított mentaágcskákat a tethely fölé. Ha konkrétan ismerjük az útvonalukat, a vonalú pályá-jukat, szórjunk mentát, chiliport vagy bóraxot az útjukra. Az ajtók és az ablakok közébe pedig ültessünk illatos mentát. Csapdát is lehet nekik állítani, úgy, hogy valamennyi bóraxba keverünk ugyanannyi porcukrot, és ezt rászórjuk egy darab fára, amit a boly közelébe helyezünk. A cukor oda-csábítja a hangyákat, majd a bórax megmérgezi őket.

Egy másik recept a csótányokat tartja féken. Alacsony edényekbe kell helyezni azonos arányban összekevert lisztet, kakaóport, bóraxot vagy szóda-bikarbóna és porcukor egyenlő arányú keverékét. Ezt azonban szigorúan távol kell tartani a gyerekektől és a háziállatoktól!

Köszönöm szépen a segítségüket, és további jó ötleteket várok szeretettel!

(Kövesdy)

## Különleges inkubátort kapott a János kórház

Közel kétfélmillió forint adományt gyűjtött össze az Országos Mosoly Egyesület a Szent János Kórház gyermek-, koraszülött- és csecsemőosztálya számára. A nagylelkű felajánlásokból egy különleges, nyitott, ikreket fogadó inkubátort vásárolt, ami már régóta a kórházi szakemberek kívánságlistáján szerepelt.

Mint az eszköz átadásán elhangzott, az egyesület évek óta támogat

egyesület elnöke. – A zselés párna még nagyobb komfortot nyújt a kicsiknek, akik a speciális kialakításnak köszönhetően közvetlenül egymás mellett lehetnek.”

Az ikerszülések esetében különösen gyakori a koraszülés. „Eddig külön ágyakba kellett fektetnünk az ikreket, ezért is jelent nagy segítséget az új inkubátor, hiszen így együtt maradhatnak – emelte ki dr. Madarasi Anna osztályvezető főor-



A gyerekeknek fontos, hogy egymás mellett maradhatnak

egészségügyi és szociális intézményeket, kórházakat, mentőszervezeteket gyógyítást segítő műszerek adományozásával. Két évvel ezelőtt kötött partneri megállapodást a János kórházzal, és először két infúziós pumpával járult hozzá az ott folyó munkához. Ezt követően a gyermekosztály kérésére szerezte be az ikerinkubátort, ami tovább javítja a koraszülött-ellátás színvonalát.

„A mostani az első alkalom, hogy ilyen berendezést adunk át, amelynek az a különlegessége, hogy zselés kialakításával képes imitálni az anyaméhben megtapasztalt állapotokat – mondta Nagy István, az

vos. – Számukra ez különösen fontos, egymás közelsége, az anyaméhhez hasonló körülmények felgyorsítják a súlygyarapodásukat, így hamarabb hazamehetnek.”

A Szent János Kórházban 2007 óta III. szintű, perinatális intenzív centrum működik, ahol évente 250-260 koraszülést vezetnek le, ebből 10-12 esetben ikrek jönnek világra. A 600-700 grammal születő gyerekek az intenzív ellátást követően körülbelül egy hónapot töltenek az osztályon, az ikerinkubátorba 1600 grammosan kerülhetnek.

MM.

## Együtt a méhnyakrák ellen

Az Európai Méhnyakrák Megelőzési Hét alkalmából önkéntesek egész nap gyöngy karkötőket készítették a Hegyvidéki Kulturális Szalonban a Magyar Rákellenes Liga és a Budapesti Segítő Szolgálat szervezésében. Közben kötetlenül lehetett beszélgetni a rendszeres nőgyógyászati szűrésről és a HPV (humán papillomavírus) elleni oltásról, a megelőzés két fontos eszközéről. A gyöngyből

nyakrák szűrésére. Azt javasoljuk, hogy a hölgyek gyakrabban, lehetőleg évente keressék fel orvosukat mindkét vizsgálatra!”

A HPV 70 százalékban felelős a méhnyakrák kialakulásáért. A most már ingyenesen kapható humán papillomavírus elleni oltást a 7. osztályos lányoknak javallott beadni, szülői engedéllyel. Vanak államok, ahol a vírus terjesztő fiúkat is beoltják, itthon azon-



A láncokat beteg embereknek ajánlják fel az önkéntesek

készült karkötőket a résztvevők érintett betegeknek ajándékozzák majd, ezzel is jelezve szolidaritásukat.

„Magyarországon évente ezerkétszáz-ezerháromszáz nő betegszik meg méhnyakrákban, sajnos négyszázan bele is halnak. Ez nagyon magas szám, ha összevetjük például Finnországgal, ahol »csak« évi tizenöt főnél halálos kimenetelű a betegség – mondta Rozványi Balázs, a Magyar Rákellenes Liga elnöke. – Nagyon fontos a korai felismerés, valamint a megelőzés! A huszonöt és hatvanöt év közötti nőket háromévente hívják be szűrésre. Jelenleg országosan húsz szűrőbusz beállítása van tervbe véve: tíz busz mammográfiás szűrésre, tíz az egyéb betegségek, köztük a méh-

ban ez még nincs napirenden. A Magyar Rákellenes Liga szervezetei, önkéntesei mindenesetre szerte az országban ismeretterjesztést végeznek klubokban, bevásárlóközpontokban, áruházakban.

A Budapesti Segítő Szolgálat munkatársával, Antal Magdival és a gyöngyfűzésben részt vevő önkéntesekkel a nemrég meghirdetett Örökmozgó programról is beszélgettünk. Sétálva, kirándulva, kerékpárra pattanva lehet csatlakozni; a szervezők nemcsak magánszemélyeket, hanem közösségeket, cégeket is várnak, akár támogatóként is. A rendszeres testmozgás kiválóan alkalmas számos kór, az izületi, a keringési és a daganatos betegségek megelőzésére, rehabilitálására.

(B. Anna)

## Mit tehetünk a cukorbetegség ellen?

A cukorbetegség és az elhízás jelentősen növeli az érrendszeri betegségek kockázatát – hívta fel a figyelmet az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásában dr. Krivanek László. A Maros utcai szakrendelő belgyógyász, diabetológusa a kockázatok mellett a megelőzés lehetséges módjairól is beszélt.

Egy ma Budapesten megszülető gyermek várható élettartama nőknél 76, férfiaknál 74 év. Ehhez képest a csehek 6-7 évvel, az osztrákok még ugyanannyival tovább élnek. A hegyvidékiek ugyanakkor lényegesen jobb helyzetben vannak, országos összehasonlításban a XII. kerületben a legjobbak az életkilátások – minderről dr. Krivanek László, a Maros utcai szakrendelő belgyógyász, diabetológusa beszélt az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem februári összejövetelén.

A szívbetegségek vezető halál-oknak számítanak, holott sok esetben megelőzhető lennének. Kialakulásukban komoly szerep jut a diabétesznek és az elhízásnak. Riasztó adat, hogy jelenleg mintegy 800 ezren szenvednek diabéteszben, és legalább ugyanennyien valamilyen szénhidrátzavarban.

Érdekes, hogy Kelet-Magyarországon kevesebb a cukorbeteg, ami valószínűleg az életmóddal hozható összefüggésbe. Ugyanis a cukorbetegség és vele együtt a verőbetegségek közvetlenül kapcsolatosak az elhízással.

Sajnos ezen a területen sem állunk jól, Európában a BMI testtömegindex (kg/m<sup>2</sup>) alapján a magyar számít a legelhízottabb nemzetnek. A közmegegyezés szerint elhízásról 30 feletti, túlsúlyról 25-30 közötti BMI esetén beszélhetünk. Nem érdemes azonban

Veszélyes állapotot idézhet elő a verőérzűkület, ennek kockázatát – a túlsúlyon és az örökletes hajlamon kívül – az inzulinrezisztencia, a normálistól eltérő vérnyomás, a véralvadás milyensége és a vérsír aránya növeli. Ezek egy részét mi magunk is befolyásolhat-



Oda kell figyelni, hogy mindig megfelelő legyen a vércukorszintünk!

idáig eljutni, hiszen – ahogyan a szakember fogalmazott – jobb ma egy szemüveg, mint holnap egy üvegszem, azaz aki nem ér rá az egészségével foglalkozni, az majd a betegségével biztosan fog. Igaz ez a túlsúlyra is: sokkal egyszerűbb lefogyni, mint meghízni.

Gyakori, hogy a cukorbetegség következtében vesepanaszok jelentkeznek, ezek jelentős része egyszerű szemvizsgálattal kimutatható. Egyre több cukorbeteg kénytelen dialízisre, ami mutatja, milyen szoros a kapcsolat a diabétesz és a vesebetegségek között. Ezért fontosak a szűrések, 40 év felett pedig különösen ajánlott az átfogó kivizsgálás, amibe a szemfenékvizsgálat mindenképpen tartozzon bele! Annál is inkább, mert a diabétesz sok esetben együtt jár a makuladegeneráció.

figyeljünk arra, hogy megfelelő legyen a vércukorunk, a vérsírunk, a koleszterinünk és a vérnyomásunk!

Azonnal forduljunk orvoshoz, ha a bal mellkasfélben nyomó, szorító vagy égető fájdalmat érzünk, a légzésünk nehezzé válik, mert ezek a tünetek a leggyakrabban a koszorúér-megbetegedés miatt kialakuló *angina pectorista* okozza az *isémiai stroke*-ot, aminek tipikus tünetei a forgó szédülés, a hirtelen látászavar, később a beszédzavar, a szemhéjlégés, a jobb kéz elgyengülése. Amennyiben ezeket tapasztaljuk, sürgősen kérjük szakember segítségét!

A cukorbetegségnek gyakoribb a perifériás idegeket érintő neuropátia. Ennek jele a végtagokban jelentkező égő, szúró fájdalom, a

## Kora tavaszi virágok hólepel alatt

het friss energiát gyűjteni. Az ok a sietségre pedig az, hogy ha gyorsan virágokat hoznak, akkor az első rovarok őket porozzák meg, mielőtt megsokszorozódik a konkurencia. Az év e szakában a fák még nem bontanak leveleket, így a napfény egy rövid időre eljut a talajra, ezzel elősegíti az ottani légyszárúak fejlődését.

Bár mi, emberek, úgy érezzük, hogy az időjárás egyre szélsőségesebbé, kiszámíthatatlanabbá válik, mégsem kell aggódnunk a több hullámban behavazódó hagymások miatt. Egy területi jácint például már november elején kinyílt, és február közepéig várta, hátha akad a helyenként tizenfokos melegben egy-két korán kelő rovar, amelyik megporoz-



A kikelet egyik hírnöke a nárcisz

Ugyanígy képes dacolni a hideggel a többi kifejezetten hidegtűrő hagymás is. Ők talán még jobban is szeretik a védelmező



A hóvirág is képes dacolni a hideg időjárással

hogy a növény kiheverje a veszteségeket. Ugyanezt a megközelítést alkalmazhatjuk a hagymásoknál is: a tél végi viszontagságokat el-

hótakarót, mint az anélkül érkező márciusi kemény fagyokat.

Ne aggódjunk tehát, a természet dolgai – bár emberi szemmel nézve valóban szokatlanok – jól rendezettek. A jácint a téli virágzásából valószínűleg nem nevel majd magokat, de esélyes, hogy a tavaszi-nyári napsütésből elég tartalékot tud gyűjteni, hogy jövőre is virágozzon. Ugyanígy a decemberben dús levlérszát nevelő lilomok és a hóban virágzó többi hagymások.

Amiből azonban tényleg baj lehet, az a meglekdelő kerti virágok korai kihajtása. Az idén (is) előfordult, hogy a rózsák rügyei is megpattantak és fejlődésnek indultak a melengető januári napsütésben. Ezek a zsenge és vízzel teli hajtások aligha élnek túl a márciusi komoly mínuszokat.

A nagyobb baj megelőzése érdekében a fagyok elmúltával jobb az egészséges részekig visszametszeni a visszafagyott ágakat, a töveket pedig némi komposzttal, rendszeres öntözéssel kényeztetni,

szenvedő növényeket a virágzást követően kissé trágyázzuk meg, és vigyázzunk a leveleikre, amíg vissza nem húzódnak. Ha az első fűnyírásnál levágjuk a nedvdús, zöld leveleket, akkor a hagyma nem tudja feltölteni a raktárait, és a következő évben egyáltalán nem tud virágot nevelni, vagy esetleg túl sem éli a telet.

Más a helyzet a gyümölcsfák elfagyásánál, amelyeknél a virágok fagnak el, azokat pedig olyan számban nem tudják pótolni a növények. Ezért hallhatjuk minden évben a kétségbeesett híreket egész tájegységek elfagyásáról. Akinek ilyen helyen van fagyérzékeny ültetvénye, könnyen eleshet egész éves terméséről.

A hegyvidéki díszkertekben ezek a veszélyek nem fenyegetnek; legfeljebb néhány kedvtelésből nevelt gyümölcsfa virágzása szenved kárt, de fájó termés kieséssel nem kell számolni. Nekünk a dísznövényeinkre kell vigyázni a hidegben!

(Barta)



## SZÉPKORÚAK OTTHONA

**A II. kerület egy különleges, időskorúak számára kialakított intézmény-nyel gazdagodik. A fejlesztésről Fischer György, a Rege Residence vezérigazgatója tájékoztatta lapunk olvasóit.**

– A Rege Residence Szépkorúak Otthonában egy teljesen új, izgalmas életstílust kínálunk 65 év felettieknek, ami a függetlenség megtartása mellett biztonságos, egészséges, kényelmes, élményekkel, vonzó programokkal teli, napi gondoktól mentes életet biztosít.

**Hol helyezkedik el pontosan a Rege Residence Szépkorúak Otthona?**

– A budai oldalon, a II. kerületben, a Hárshegy lábánál fekszik, egyszerre megfelelve a nagyváros vonzó közelségének és az egészséges környezet feltételeinek. Budapest gyönyörű épületei, termálfürdői, gazdag színház-, kiállítás- és fesztiválkínálata jó lehetőséget kínálnak a kultúra iránt érdeklődőknek, illetve a Budai-hegység túraútvonalai, barlangjai a természet szerelmeseit vonzzák.

**A Rege név ismerősen cseng számomra, volt egy ilyen nevű divatos szálloda, nemde?**

– Igen, ezt a 80-as években épült szállodát újíttuk fel 21. századi elvárásoknak megfelelően. Külsőleg szigetelést, „új ruhát” kap az épület, kicseréljük a víz-, villanyhálózatot, fűtést, nyílászárókat, hideg, meleg burkolatokat, szanitereket stb. Összességében szinte teljesen új épület várja a beköltözőket.

A nyitást 2018 végére tervezzük, de az érdeklődőket szeretettel várjuk már most a helyszínen, egy bemutatószoba és a lobby megtekinthető.

**Miért éppen a szépkorúakat célozták meg?**

– A WHO szerint a világ 60 év feletti népességének aránya 2000 és 2050 között 11-ről 22%-ra nő. Társadalmunkban egyre égetőbb kérdéssé válik, hogy az emberek milyen minőségben élik le életük utolsó harmadát: hiszen nem az élet pusztá-



A Rege Residence vezérigazgatója több mint 40 éves szállodaipari múlttal a háta mögött irányítja az intézményt

meghosszabbítása, hanem minél tartalmasabb kitöltése a cél. A teljes élet egyik legfontosabb velejárója a tevékenység, a fizikai és szellemi aktivitás, egészen a késő öregkorig. Célokra, inspirációra van szükség, megmértetésre és sikerélményekre, örömekekre és elismerésre.

**Mire helyezik a hangsúlyt az idősök ellátása során?**

– A sikeres öregedés feltételei közé soroljuk az önállóság megtartását, ezért kínálunk hotelszolgáltatást. Lakóink szabadon járhatnak-kelhetnek, önállóan szervezve életüket. Mi háttérben maradunk, de ha kell, segítünk egyes-bajos dolgokban. Lehetőséget kínálunk, nem kötelezettséget!

Mindenki számára fontos a biztonság. Nálunk 24 órás biztonsági és nővérszolgálat lesz, így teremtve meg az intézetben belüli nyugodt életet.

Hangsúlyozzuk az egészségmegőrzés fontosságát, ezért biztosítjuk a residence-en belüli többórás orvosi ellátást.



ÉTKEZŐ

A napi 5x-i egészséges étkezés kiemelt fontosságú az egészség megtartásában, mi elismert séfet alkalmazunk ennek elérése érdekében. Diétás igényeknek is meg tudunk felelni, gluténmentes, cukormentes vagy akár vegetáriánus étkezést is tudunk biztosítani.

Kulcsfontosságú a szellemi aktivitás megőrzése. Többféle tanfolyamot, kulturális prog-

ramot, kirándulást tervezünk. Szerződést kötünk jegyirodákkal, így vendégeink könnyedén eljuthatnak színházakba, koncertekre vagy akár az Operába.

Ma már elfogadott tény, hogy a mindennapi fizikai aktivitás meghosszabbítja az életet. Sokféle divatos mozgásformát adaptálunk szépkorúak részére fitnesstermünkben és uszodánkban. Terveink között szerepel, hogy egyebek mellett jógaórákat, vízi gimnasztikát, Nordic Walking sétákat, tangóesteket szervezünk.

A pozitív jövőképet az élénk társasági élettel, a közösségi érzés biztosításával érjük el.

Segítünk megkeresni azt a tevékenységet, ami a mindennapi örömet biztosítja lakóink számára, így kipróbálhatják például a festést, ékszerkészítést, tarthatnak előadást, élménybeszámolót stb.

**Milyen típusú elhelyezést kínálnak?**

– Egy- vagy kétszobás, berendezett apartmanjaink 22 és 35 nm közöttiek, de természetesen különleges igényeknek is igyekszünk megfelelni.

**Milyen árkonstrukciókat dolgoztak ki?**

– A belépési ár 15 és 35 millió forint között mozog, a szoba méretétől, tájolásától stb. függően. A havi díj a bérleti jog megvásárlása esetén 350 ezer Ft körül alakul. Amennyiben nem kívánják megvásárolni a jogot – erre is van lehetőség –, úgy a havi ellátás várható költsége 850 ezer Ft lesz.

A foglalások már megkezdődtek, és várjuk a további érdeklődőket.

**Mitől különlegesek Önök?**

– Egyrészt épületünk fantasztikus lehetőséget kínál a minőségi közösségi létre. Gondolok itt a nagyméretű klubhelyiségekre, könyvtárra, kávézóra, sörözőre, uszodára, fitnessteremre, kertre stb.

Másrészt programunk biztosítékát managementünkben látom. Nem megszokott, főleg nem Magyarországon, hogy vendéglátási, turisztikai és fizioterápiában járatos szakember adja tudását és tapasztalatát az idősödők minőségi ellátásáért.

(x)



TÁRSALGÓ A LOBBYBAN

# ÉLETSTÍLUS, AMI JÁR ÖNNEK

“Az értelem akkor kezd élesen látni, mikor a szem ereje tompulni kezd.” (Platón)

BUDAPEST a nyolcadik legvonzóbb város a külföldre települő nyugdíjasok számára a Forbes 2017. évi listája szerint.

A „Rege Residence – Szépkorúak Otthonában” magas színvonalú, szállodai elhelyezést kínálunk Budapest zöldövezetében, a II. kerület csendes részén, nagykövetségek, rezidenciák szomszédságában, ahonnan a Belváros is könnyen elérhető.

Célunk, hogy biztonságos, kellemes környezetben élvezze a nyugdíjas élet kényelmét és nyugalmát, a mindennapi gondokat levesszük válláról.

Kiváló és gondos csapat, színvonalas elhelyezés, kitűnő konyha, változatos, igényes szabadidős és sport programok, minőségi orvosi ellátás várja Önt!



STUDIO DELUXE



REGE KERT



KÖZÖSSÉGI PROGRAMOK

## Amit kínálunk (a teljesség igénye nélkül):

- független, önálló életvitel
- 24 h recepció, nővér és biztonsági szolgálat
- napi ötszöri étkezés
- uszoda, szauna, jacuzzi
- fitness és tornaterem
- étterem, söröző, kávézó
- könyvtár
- clubszoba
- imaszoba
- naponta különböző sport programok
- naponta különböző kulturális programok
- kirándulások
- irodalmi, színházi és zenei események

Lépjön kapcsolatba Velünk !

Cím: 1021 Budapest, Pálos u. 2.

Tel: +36 80 300 100 (ingyenesen hívható)

www.regeresidence.hu | info@regeresidence.hu



**SZÉPKORÚAK OTTHONA**



**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**  
XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212  
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Barangolások.** Víz és vízpart – kiállítás Gosztanyi Pál fotóiból március 1.–április 4-ig. Gosztanyi Pál több mint harminc éve fotózik, képeit negyedik alkalommal mutatja be a nyilvánosság előtt. A most látható kiállításon három különböző kultúrájú területen – Olaszország, Portugália és Thaiföld – készült képei láthatók. A belépés díjtalan.

**Nyugdíjasklub** március 2-án és március 16-án 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Zurgó Dió** március 2-án 18.00. Soós Réka tanítja a táncokat, gyermekjátékokat és énekeket. Muzsikál: Zurgó együttes. Benke Grátsy dobol, Erdei Tamás kobzol, Nagy Bercel furulyázik. Állandó vendég: Barna Gyuri hegedűs (PASO, Kolompas együttes) és Szabó Márton furulyás (Festeres zenekar). A táncokat Gyurka Fábrián tanítja.

**Zurgó** március 2-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, daltanítás a Zurgó együttes táncházában. Állandó vendég: Barna Gyuri (hegedű) és Szabó Márton (furulya). Táncot tanít: Fülöp Attila.

**Hallgass, ha jól akarsz!** A legjobb Vörös István-dalok a Prognózistól napjainkig – jubileumi koncert március 3-án 19.00. Vörös István nevéhez olyan slágerek fűződnek, mint a Tele van a város szerelemmel, Hajsza közben, Nyári éjszakák, Kutya világ. Eddig 23 lemeze és 3 DVD-je jelent meg, ebből három a legendás Prognózissal. A közönség a sokakat megérintő szövegvilágért, az énekelhető dalokért szereti a szerző-előadó-énekes produkcióit.

**Hangszerek világa** március 4-én 11.30. Balázs János Liszt Ferenc- és Junior Prima díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje gyerekeknek. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszervilaga@gmail.com e-mail-címen.

**Keresztben jégeső** – Bereményi Géza és Másik János estje március 4-én 19.00. Cseh Tamás 75 éve született. Alkotótársai, Bereményi Géza és Másik János különleges műsorral állnak színpadra. Ebben a Levél nővéremnek, a Levél nővéremnek 2 és Az igazi levél nővéremnek lemezről is elhangoznak dalok, sok más szerzeménnyel együtt.

**Reis-Delmut-Wiltgen Trio with special guest Joshua Redman** március 6-án 20.00 (Get Closer Concerts). Michel Reis (zongora), Marc Demuth (nagybőgő, basszusgitár) és Paul Wiltgen (dob) jelenleg a világ három legnépszerűbb luxemburgi jazz-zenésze.

Még középiskolásként 1998-ban alakították meg együttesüket, néhány évig rendszeresen játszottak a Benelux államokban és Franciaországban, majd 2011-ig szüneteltették a közös munkát. 2013-ban jelent meg az első albumuk, ami jó kritikákat kapott, utána rangos európai és ázsiai jazzfesztiválokra hívták meg őket. Ebben az időben indult együttműködésük a világhírű szaxofonossal, Joshua Redmannel. Tavaly jött ki a második lemezük, a Places in Between, amelyen a modern európai jazz és a dinamikus amerikai groove-ok izgalmas és letisztult találkozása hallható.

**Bagolykisasszony meséje** – Bóbita Bábszínház március 7-én 14.00. Hogyan kerülhet ki Jig, a magányos királyfi a Sójajok Palotájából? Hűségesség segítőjével, Yükkal, a táltosá változtatott királyfival bejárják a földi országokat és a csillagbirodalmakat, hogy felkeressék a legszebb hercegnőket. Egyszer átrepülnek a napon, máskor a földön poroszkálnak. Életre szóló nagy barátság az övük – vajon tényleg egy életre

szól? Körülöttük végig ott repked, figyel, segít a Bagolykisasszony...

**Kappadókia I.** – Óvári Árpád előadás-sorozatának következő része március 7-én 17.30. Az anatóliai fennsík egy különleges vidékére kalauzolja a résztvevőket az előadás. Az időjárás erőzói hatásai által formált bizarr sziklaalakzatok között járva számos barlanglakás, sok száz éves templomok és ősi civilizációk nyomai fedezhetők fel.

**Csipkerózsika** – a VSG Táncszínház zenés-táncos interaktív meséje március 8-án 10.00. Narrátor: Kautzky Armand. Csipkerózsika varázslatos történetét a rájuk jellemző módon, humorral átszőve mutatják be a táncosok. Klasszikus zene a kíséret, és táncművészek formálják meg a közismert karaktereket. A látványos előadásban többek között feltűnik egy vicces udvari bolond, egy gonosz tündér és a daliás herceg. Az előadás különlegessége, hogy egyes jelenetek a nézőtérben, a közönség bevonásával, interaktívan zajlanak.

**Maxim Rysanov & Anima Musicae Kamarazenekar** március 8-án 19.30. Világstárok az Anima Musicae Kamarazenekarral. Az ukrán-angol brácsaművész és karmester, Maxim Rysanov a világ egyik legélénkebb, karizmatikus muzsikusként tevékenykedő művész a nemzetközi zenei térkép legnépszerűbb helyszíneinek állandó vendége, mint a BBC Proms, Verbier, Great Mountain, Tran Siberian, Edinburgh Festival és Salzburg Festival. Karmesterként vezényelte a többi között a Spanyol Rádió zenekarát, a Bázeli Szimfonikusokat, a London Mozart Playerst és az Orosz Nemzeti Zenekart.

**Mit tehetünk, hogy ne sérüljön a gyerek váláskor?** – dr. Gyurkó Szilvia gyermekjogi szakértő előadása március 9-én 19.00. A gyerekek elsősorban nem a válás, hanem a szülők viselkedése miatt sérülnek érzelmi, lelkiileg. Az elmélyülő konfliktusok, viták, valamint az a

tény, hogy a szülők ellenségként tekintenek egymásra, lojalitási kérdést csinálnak abból, hogy a gyerek szereti-e a „másik szülőt”, komoly bántalmazó magatartást jelentenek. Erről a szülők és a tágabb családjai tagjai sok esetben nem vesznek tudomást. Az előadás az alábbi témákat érinti: mit élnek át a gyerekek szülei válásakor, hogyan lehet jól válni, ha gyerek is érintett, hogyan tudnak a nagyszülők, családtagok segíteni, miért fontos, hogy a válás során a gyerek szükségletei érdeke legyenek a középpontban.

**Koós 80 – A Kapitány** március 9-én 19.00. Koós János 80 éves. Az elmúlt évtizedek népszerű énekes, számos sláger előadója, a viccek és poénon kifogyhatatlan alakja születésnap nagyzenekari koncertet ad. A Kapitány, ahogy egyik népszerű slágerének címe is mondja, visszatérint hatvanéves pályafutására.

**Jancsi és Juliska** – a Bonbon Quintet előadása március 10-én 9.30. Ki ne ismerné a Grimm testvérek meséjét? A leleményes testvérpár szeretetéről és összetartásáról szóló örök érvényű történetet ezúttal eddig nem látott, rendhagyó módon mutatják be a Magyar Rádió és a Budapesti Fesztiválzenekar legkiválóbb művészei. A sokoldalú és számos díjjal jutalmazott kortárs zeneszerző, Dobszay-Meskó Ilona, valamint Lukácsné Gyözy, a zenei ismeretterjesztés évtizedek óta egyik legismertebb és legelismertebb magyar képviselője közös meséjétékot írta a gyerekeknek. A sok humorral átszőtt előadás nemcsak új oldalát mutatja meg a történetnek, hanem észrevétlenül vezeti a gyerekeket az izgalmas hangzó kortárs zene és rajta keresztül a klasszikus zene birodalmába. Egyedülálló módon Kosztándi Orsolya rajzművész a koncertet élőben, a zenével párhuzamosan illusztrálja, így nemcsak hallható, hanem látható is Jancsi és Juliska története.

**Kodály népzeneje** március 10-én 15.00 (Hagyományok Háza – Magyar Állami Népi Együttes).

A koncert Kodály szellemiségéből inspirált zenei barangolás téren és időn át, amely magában hordozza múltunk hagyatékát és jövőnk megmaradásának zálogát, megszólaltatva a Kárpát-medence különböző tájegységeinek zenéit, azok virtuóz hangszerjátékát, néha szívet szorító, máskor felemelő, örömteli népdalait. A koncerten Kodály Zoltán olyan műveinek forrásai hallhatók, amik sok ember fülében ismerősen csenghetnek: a Székely fonó táncos programaitól a Kállai kettősön át egészen a Galántai táncokig. E földrajzilag egymástól távol eső vidékek zenéit népdalaink kapcsolják egybe, a kodályi életmű emlékezeteként.

**Az örök Kalotaszeg** március 10-én 19.00 (Hagyományok Háza – Magyar Állami Népi Együttes). Az örök Kalotaszeg című előadás egy bánffyhungyadi zenész család, a Vargák („Csipások”) zenéje kapcsán foglalja össze Kalotaszeg tipikus román, magyar, cigány népzenejét, táncait. A „Csipás” név a magyar népzene szék között összefonódott Kalotaszeggel, legendává vált.

**A két bátor nyúl** – Domi bábjátéka március 11-én 10.30.

**Fairplay – sportóriások legendája** – a Coincidence táncszínház programja március 14-én 19.00. Amikor béke van, és a jóléti társadalom fogalma értelmet nyer a hétköznapokban, amikor az élet nem a túlélésről szól, hanem ténylegözött képez a mindennapok minősége is, az ember törvényszerűen fessegeti határait. Keresi a többit, az újat, a mást: az élet katartikus jelenlétét a megszokás és a nyugalom kipárnázott ösvényén. Éhezünk a katarzisa és az eufóriára – ezért nyerhet teret magának újra és újra a művészet és a sport. Számátlan különböző módon élhető ez meg, az élmény azonban ugyanabból a vágyból fakad, és ugyanahhoz az állapothoz vezet. Sport és művészet – a katarzis, a mindent elsőpró, túlszorduló létélmény két diadalittas vezére, amelyek életünket többé, színesebbé, valódiabbá teszik.

**Somos együttes** – felnőtt-tánc ház március 16-án 20.00. A 2002-ben alakult együttes tagjai tisztelttel közelítik meg a moldvai és gyimesi csángómagyar zenét. Játékukban és előadásmódjukban törekednek a hagyományörző zenészek muzsikájának utánzására. A „tisztá forrás” megőrzésére ügyelve a régi muzsikát elevenítik fel, és játsszák a mai ember igényeinek megfelelően táncházakban, fesztiválokon, rendezvényeken. Zenéjükben megjelenik a furulya, kaval, tilinkó, hegedű mint prim-, a koboz, dob, gardony és doromb mint kísérőhangszer.

**Nekünk nincs, ami ellenáll** – Demjén Ferenc koncertje március 16-án és március 17-én 19.00. Demjén Ferenc generációkon átívelő munkássága sokak számára ismerős. A számos elismerést begyűjtő énekes-dalszövegíró művész és nyolctagú zenekara ezúttal egy exkluzív dupla koncertre készül.

**Kappadókia II.** – Óvári Árpád előadás-sorozatának következő része március 19-én (kivételesen hétfőn) 17.30. A hallgatók folytatják ismerkedésüket a különös tájjal. A kalandozás csúcspontja egy hőlégballon-utazás, majd egy föld alatti város megtekintése.

**Lyukasóra klub** – interaktív irodalmi est március 20-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. La-zítás, sztorizás, játék, beugratás és szabadon választott versek.

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

**Beszélő Babakezek.** Babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy

# FIGYELEM!

2018. március 15-től új helyre költözik a 24 órás házi orvosi ügyelet!

## Felnőtt korúakat ellátó Budapest I. és XII. kerület Házi orvosi Ügyelet

**Szolgáltató neve:** Országos Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft.  
**Helye:** 1125 Budapest XII., Városmajor utca 33.  
**Telefonszám:** 212-6636  
**Rendelési idő:** 24 órás folyamatos

Megközelíthetőség tömegközlekedéssel:  
a 128-as busszal a Barabás villa megállóig  
(indul a Széll Kálmán térről)

Budapest Hegyvidék, 2018. február 20.



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

## RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



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

**Szemészeti szűrés** (vízus mérés, szemfenékvizsgálat, 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 21., 10-től 14 óráig

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

■ 2018. május 26., 10-től 14 óráig

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

■ 2018. június 9., 10-től 15 óráig

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

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

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

■ 2018. október 27., 10-től 14 óráig

**Kardiológiai szűrés és érvizsgálat** (EKG, alsóvégtagi 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

ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6–36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

**Babamasszázs** kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensősége-sebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. Vezető: Bajzath Erzsébet IAIM cse-csemómasszázs-oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

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

**Fakalinka** szombaton 10.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségű fel-nőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizsér.jolan@gmail.com.

**Gyermekbalett-tanfolyamok** hétfőn és kedden 16.00, szerdán 17.30. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezető: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

**Iciri-Piciri táncművészet** szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleírások elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu. www.tucsock.zene.hu

**Labdás Tücsöktorna** szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákön mozgás-masszázs-terapeuta vezetésével. A szervezők minden

gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szülei. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu.

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

**Óvóka** hétfőn és szerdán 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizsér.jolan@gmail.com.

**Rock and Magic** hétfőn és szerdán 17.30. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncoktatás, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezető: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

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

**Szivárvány Show-tánc** kedden és csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykészséget. Célcsoport: 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

**Tücsök Zene** hétfőn 9.30, 10.10, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: www.tucsock.zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu.

**Modern tánc** hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. A kurzus csak 12 éves kortól ajánlott, de előkészítő csoport indul 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezető: Csöngéi Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

**Mozdulatművészet** hétfőn és csütörtökön 18.00. A kurzuson a résztvevők az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánc-technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

**Gyermektánc-terápia** (tündértánc). Lélekcsináló, gátoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5–10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól; kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1–3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Csontos Zoltán, csontos9@gmail.com.

**A világ körtáncai** szerdán 18.15–19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. A táncot vezető: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

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

## barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Sűrűben** – dr. Hőgyéné Garabuczi Katalin grafikus és Hőgye Katalin keramikus kiállítása március 3–28. Kiállítás megnyitó: március 2. 18.00. Megnyitja: Kiss Eszter, a Kato-na József Színház színművésze. Közreműködik: Cseke Szabolcs zenész.

Anyá és lánya először állít ki együtt. Munkáik megtekinthetők hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Filmklub: Hölgyválasz** március 8-án 19.00 (megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott). A tematikus filmklubban főszerepben a zene és a tánc. A belépés díjtalan.

**Villa.berek mesekuckó és kézműves kuckó** március 11-én 10.00 és 11.00. A Vincellérház gyerekbírdalommal alakul, Dömök Edina mesél, diákat vetít a gyerekeknek, játéka invitálja őket. 10.00 Népmesék hőseit és hőstetteit idézik meg a résztvevők (4–7 éves korosztálynak ajánlott). 11.00 Ünnepi kézműves kuckó március 15-re készül: huszárlegényeket és népviseletbe öltözött leányokat készítenek a gyerekek papírból és újrahasznosított anyagokból (4–9 éves korosztálynak ajánlott). A belépés mindkét programra 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 örömét. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezető: Hillier-Szalay Enikő. Információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközanyagot. 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!

**Until Titled.** A kiállítást a Kaposvári Egyetem fotográfia szakának egykori hallgatói 2015-ben mutatták be a pozsonyi OFF Fesztivál keretében, miután Interventions című kiállításukkal megnyerték az előző évi fesztivál fődíját, az ON Awardot. Az Interventionst 2015 januárjában Budapesten a MONO Art & Design-ban is megtekinthették az érdeklődők, az Until Titled viszont itthon a Hegyvidék Galériában látható először. A munkák a 2015-ös fesztivál „interpret art” tematikájára reflektálnak, a műalkotások befogadásának, létrejöttének, utóéletének, újradolgozásának és értelmezésének kérdéskörét járják körül. Alkotók: Bíró Dávid, Dobokay Máté, Neogrady Kiss Barnabás, Regős Benedek, Riga Eszter, Schumann Bianka, Szántói Lilla, Zellei Éva Boglárka. A tárlat megtekinthető: március 1-jéig. Finisszázs: március 1. 18.00. A részvétel ingyenes.

**Műteremjáró séta** Kampfl József szobrászművész műtermében március 3-án 10.00. Kampfl József 1963-ban végzett a Magyar Képzőművészeti Főiskolán. Mesterei Somogyi József és Mikus Sándor voltak. Művészetében a klasszikus szobrászati hagyományt ápolja, jelentősek közterületi alkotásai, bronz- és kőportréi, díszítőplasztikái, síremlékei. Díszkutat tervezésével is foglalkozik, valamint érmetek készítését. A beszélgetést vezeti: Feledy Balázs művészeti szakíró. A műterem befogadóképessége miatt a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. Részvételi szándékukat a Hegyvidék Galériában jelezhetik az érdeklődők. A részvétel ingyenes. (Folytatás a 14. oldalon)

# INTÉZZE ADÓÜGYEIT ONLINE, SORBAN ÁLLÁS NÉLKÜL!\*



## Regisztráljon a [www.eugyintezes.hegyvidek.hu](http://www.eugyintezes.hegyvidek.hu) elektronikus ügyintézési felületen!

- 1 Gépjármű-, kommunális; építmény-, telek-, idegenforgalmi adó fizetése esetén a befizetési határidő előtt elektronikus értesítést küldünk a fizetési határidőről és a fizetendő összegről.
- 2 Nézze meg adóegyenlegét néhány kattintással, akár a mobiltelefonjáról!
- 3 Ha nem szeretne a csekket bajlódni, akkor egyszerűen, kártyás vásárlásként be tudja fizetni adóját.
- 4 Ha a XII. kerületben vesz vagy elad ingatlant, elektronikus úton tudja beadni a helyi- adó-bevallását.
- 5 A határozatát elektronikus úton kapja meg, ezzel elkerülve a postán való sorban állást, illetve az át nem vett határozat meg nem ismeréséből fakadó kellemetlenségeket. (Az át nem vett határozat tekintetében beáll a kézbesítési vélelem az adó megfizetésnek kötelezettségéről, melyből adódóan tartozása keletkezhet, mely további kellemetlen szankciókat vonhat maga után).
- 6 Amennyiben mégis szeretné személyesen intézni az adóügyeit, az online rendszer segítségével időpontot tud foglalni.

\*Az elektronikus ügyintézésre a megjelölt weboldalon történt regisztráció és a Polgármesteri Hivatalban történő, jogszabályi követelményeknek megfelelő személyes azonosítást követően jogosult (ez utóbbi a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán soron kívül intézhető). Amennyiben az ügyfél rendelkezik a magyarorszag.hu weboldalon történő ügyintézésre jogosító ügyfélkapuval, akkor ezen keresztül belépve a személyes azonosításra nincs szükség.



(Folytatás a 13. oldalról)

**H-ŐSÖK ÚJRA** – Ázbej Kristóf képzőművész, Fülöp Gábor szobrászművész és Olajos Ilka fotográfus kiállítása március 8–22. A három művész alkotásait az emlékezés, a múlttal való kapcsolat, annak megidézése és „használat”, valamint az időtlen időben való utazás gondolata(i) köti(k) össze, miközben mindhármuk művészetében megfigyelhető az újszerűségre való törekvés is. Kiállítás megnyitó: március 8. 18.00. Tárlatvezetés a kiállító művészekkel: március 10. 11.00. A programokon való részvétel ingyenes. Nyitvatartás: keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Hová lett február 30.?** – Csaba György Gábor előadása március 1-jén 14.00.

**Kortárs Alkotó Műhely.** Március 2. 13.30 A színek élménye mint terápia. Bevezetés a színvilágba. A résztvevők felfedezhetik a színek hatását egymás között és a lelkükben. 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** március 2-án 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

**Kézműveskedés a Szalonban** március 2-án 18.00. Horgold magad! Horgolás kezdőknek és haladóknak, ahogy a nagykönyvben meg van

## Szépkorúakért a Hegyvidéken

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntes csoport programjai



SZÉPKORÚAKÉRT  
A HEGYVIDÉKEN  
ÖNKÉNTES PROGRAM, KÖZÖSSÉGFEJLESZTÉS, INFORMÁCIÓS PONT

„Mesélnek a Hegyvidékiek” – idézzük fel, és őrizzük meg emlékeinket! A mesélőket Wolf Magda várja március 12-én 10.30–12.00-ig a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a). További információk: 06/30-996-0963, magdaw2017@gmail.com.

**Hegyvidéki Szomszédok** közösségfejlesztő önkéntes csoport. Érdeklődés és csatlakozás: Fazekas Rozália, 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

**Egészségmegőrző erdőjárás** 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, 06/70-57-67-253.

„Rozi-szalon”. Beszélgetés, kézműveskedés minden páratlan hét szerdáján (legközelebb március 14-én) 13.00–16.00-ig a Hegyvidéki Szociális Központ Németségügyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezető: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

**Kopp-kopp 12. kerület!** A helyi online újság szerkesztőségének megbeszélése minden csütörtökön 9.00–12.00-ig a Hegyvidéki Szociális Központ Németségügyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Minden érdeklődőt örömmel látnak. Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely – telefon: 06/30-504-2184, Márkon Erzsébet. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: <https://koppkopp12kerulet.wordpress.com/>

írva – tanfolyam Ambrusek Ilonával. A foglalkozás ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges. Az eszközökről, kellékekről mindenkinek magának kell gondoskodnia (horgolóút, 100%-os pamutfonal, olló).

**Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel** március 3-án 9.00. A víz varázsa. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383, borom19@hotmail.com. Facebook: Magdolna Borombovits.

**Önképzőkör – könyvképzőkör** március 5-én 9.00. Klubvezető: Elekes Irén Borbála. Kötetlen beszélgetés egy könyvfejezetről. Nyáry Krisztián: Merész magyarok – 30

emberi történet (2. kiadás). Budapest. Corvina, 2016. 13–20.1. Michnay Gyula, a recski szőkevény. „Többé nem fogolynak, hanem ezerkét száz rab ember futárjának éreztem magam.” Ismerteti: Wolf Magda. További információk: 06/30-996-0963, magdaw2017@gmail.com.

**Vallástörténeti előadás-sorozat.** Március 5. 14.00 Ásóval a Biblia nyomában. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

**Bibliavásárlási félóra – lelki GPS** március 5-én 15.00 és március 19-én 17.30. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

**Derűs percek Dolnával.** Március 7. 14.00. Wolfgang Amadeus Mozart, az operairodalom utólráhatatlan mestere. Vendégek: Bendes Betti-

na (fuvola), Horváth Anikó (zongora). Előadás, daltanítás. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

**Kopp-kopp társalgó.** Március 7. 15.30 Tavaszvárás – nők. Házigazda: Márkon Erzsébet.

**Kézműveskedés a Szalonban** Virág Szilvia vezetésével március 12-én 11.00. Ajándék dísztagy. Előzetes jelentkezés szükséges. A foglalkozás kerületi lakosoknak lakcímkártya bemutatásával ingyenes.

**Kíváncsikodók klubja.** Március 12. 14.00 Illik tudni... köszönni. Klubvezető: Nagy Katalin.

**Memóriatorna 60 felettieknek** március 12-én 16.00. A résztvevők vigyenek magukkal jegyzetfüzetet és íróeszközöt! A foglalkozást vezeti: Szépl Ilona.

**Fiatal Cukorbeteg Klubja** március 13-án 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com <http://www.facebook.com/sportoscukros>.

**Szalon Egyetem.** Március 14. 14.00 Testi, szellemi, lelki és szociális teljesség a Szenior örömtáncban. Előadó: Novák Mária gerontológus, szenior tánc- oktató, sportedző. Március 28. 14.00 A posztzabán kerámiaművészet. Előadó: Vörösváry Ferenc, a témakör kutatásvezetője.

**MŰPA-program a Szalonban** március 14-én 15.45. Beethoven: cisz-moll Holdfény szonáta, op. 27. No. 2. Bartók: Divertimento, Sz. 113, BB 118 – a zeneművek felvételéről történő vetítés. Közreműködik: Vásáry Tamás és a Liszt Ferenc Kamarazenekar. A program ingyenes, a részvételhez előzetes jelentkezés szükséges a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

**Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója** március 14-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

**Húsvétváró kézműves-foglalkozás** Müller Anna kerámikus vezetésével március 19-én 11.00. Rész-

vételi díj: 1000 Ft, ami tartalmazza a foglalkozáson elkészített két kerámiatárgyat és díszítését. Előzetes jelentkezés a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

**Különleges feltámadás** – előadás március 19-én 14.00. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

**Varázslók teadélutánja.** Március 19. 16.00 Szülőnek lenni, de meddig? Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja.** Március 20. 17.45 A bevándorlás kérdése. Vendégek: prof. Káslér Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató főorvos és dr. ifj. Lomnici Zoltán alkotmányjogász.

**Alzheimer Café.** Március 21. 16.00 Alzheimer-kór a családban, segítségnyújtás a mindennapokban. Bemutatkozik a Hegyvidéki Szociális Központ. Hová fordulhatunk segítségért a kerületben? Tájékoztató a hegyvidéki idősellátás során igénybe vehető szolgáltatásokról, az információs pont és házi segítségnyújtás lehetőségeiről. Előadó: Druskóczi Tünde, a Hegyvidéki Szociális Központ intézményvezetője. Háziasszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes. A részvétel ingyenes.

**Elengedés és megtartás** – előadás március 21-én 18.00. (Segítő kéz a családnak – dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozata.)

**Kézműveskedés a Szalonban** Szabó Ica vezetésével március 26-án 11.00. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Miért lettem cukorbeteg?** – dr. Darnói Tibor holisztikus orvos előadása március 26-án 14.00.

**Harmónia klub.** Március 26. 16.00 A jó alvás tanulható (3. rész). Az alváshiány nem orvosi, hanem életvitelbeli probléma. Tizenkét lépés a pihentető, nyugodt alváshoz (összefoglalás). Beszélgetés, tapasztalatsere, egyéni stratégiák, eredmények.

**Lélek-Tér-Képek** – Trom Kata kiállításának megnyitója március 28-án 17.00.

**Családepítő klub.** Március 28. 19.00 A kamaszkor szépségei és nehezségei. A klub alapítója és vezetője: Komáromi Mária tanár.

**Mátyás király kül- és belpolitikája** – előadás március 29-én 14.00. Történelmi tudnivalók Mátyás királyról. Előadó: Tóth József.

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

**Gyaloglóklub** – minden alkalommal 9.00 órakor. Normafa: március 13-án és 27-én, április 10-én és 24-én, május 8-án és 22-én, június 5-én. Margitsziget: március 6-án és 20-án, április 3-án és 17-én, május 15-én és 29-én, június 12-én.

**Pilates Szávai Andreával** hétfőn 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13000 Ft. Információk: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

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

**Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája** Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.30. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyogytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

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

**Jóga az egészséges gerincért** kedden 8.50–9.50. Jógaoktató: Ott Cecília. Ár: 1000 Ft/alkalom.

**Szenior Örömtánc** kerületi lakosoknak kedden 10.15–11.15. Ár: 600 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 800 Ft/alkalom. Bérletkonstrukció: 3300 Ft/6 alkalom, 5000 Ft/10 al-

# TAVASZI ZSONGÁS A MOM SPORTBAN

„Tavaszi zsongás” speciális ajánlatunk alapján március 1-31. között, hétvégén a kétórás úszójeggyel 3 órát tartózkodhatnak bent a vendégek az 5 csillagos Mom Sport uszodában. Az úszójegy ára 1.800 Ft, amely a kiegészítő szolgáltatásként\* tartalmazza a wellness részleg használatát (élmény medence, szauna, bio szanua és a gőzkabin), továbbá 3 órás ingyenes parkolást a Jagelló úti parkolónkban.

\*Házirendben foglaltak szerint.

MOMSPORT  
www.momsporthu

# Márciusban újra indul a Városmajori Futóklub!

Várunk keddenként minden futni vágyót a városmajori futókörrel! Profi edzőkkel hangulatos bemelegítés, kellemes futótávok, gyönyörű környezet, kiváló sportprogram.

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

**Kezdet: március 06.**

Időpontok: minden kedden  
Találkozó: 18 órától  
Start: 18.30  
Helyszín: a futókör Szamos utcai oldalán.

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB  
HEGYVIDÉKI SPORT

kalom. Tánctanárr: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

**Nyugdíjastorna** kedden 11.30–12.15. Vezető: Latin Anikó. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

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

**Pilates** Szávai Andreával szerdán 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

**Szenior torna** Balázs Marival szerdán 9.00–9.45. A foglalkozás ingyenes.

**Nia Tánc** szerdán 9.45–10.45. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft.

**Gerinctorna** szerdán 11.00–11.45. Vezető: Glatz Zsuzsa. Részvételi díj: 700 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

**Hatha jóga segédesszékkel** csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecília.

**Éj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00–11.35. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

**Szupernagyi népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsay Anikó.

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

**Pilates** Szávai Andreával csütörtökön 19.00–20.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

**Torna Nórával** pénteken 8.00–8.45. A foglalkozást tartja: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

**Urak tornája** pénteken 8.45–9.30. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

**Nyugdíjastorna** pénteken 10.00–10.45. Vezető: Latin Anikó. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

**Gerinctorna** pénteken 11.00–11.45. Vezető: Glatz Zsuzsa. Részvételi díj: 700 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

**Kiskukuk játszóház** kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kukuk Andrea hitoktató pedagógus. A részvétel ingyenes.

**Keleti tánc nőknek** vasárnap 9.00–10.30. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft. Vezető: Rezes Molnár Eszter.



XII., ZUGLIGETI ÚT 64. HEGYTÖRTENET@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 érdekességeivel. A következő időpont: március 18. 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, hegytortenet@gmail.com.

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Reakció/Képes párbeszéd** – Kálloy Molnár István kiállításának megnyitója március 3-án 16.00. A különleges kiállításon egy 11 éves gyerek világába kapunk betekintést, amelyben a valóság keveredik a mesevilággal. Megszemléltethetünk egy „belső tárlatot” is, amelyben Pisti és a kortárs fiatal alkotók egymás műveivel lépnek párbeszédbe a képek nyelvén, erősítve azt a gondolatot, miszerint a művek közötti párbeszéd minden kiállítás alapvető lényege. A kiállítást megnyitják: Eleni Korani és Ernst Wastl, az Ernst Galéria tulajdonosai. Megtekinthető: április 4-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Lelkünk titkai** – mentálhigiénés előadás-sorozat. Március 5. 18.00. Hogyan alakulnak ki szokásaink? Előadó: Kecskeméti János mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft.

**Gyermekirodalmi klub** szülőknek, nagyszülőknek és pedagógusoknak március 12-én 18.30. Az este témái: A legjobb 50 gyermek- és ifjúsági könyv 2017-ből. Az érdeklődők megismerhetik, kézbe vehetik a köteteket. Szakértők (pedagógusok, művészettörténészek, szerkesztők) segítenek a kiértékelésben. Mesterségük: illusztrátor. A szeptemberi pozsonyi nemzetközi illusztrációs biennálé magyar résztvevőinek munkáin keresztül az illusztrációs szakma kérdéseiről beszélgetnek a résztvevők. A program a Magyar Gyermekirodalmi Intézet szakmai támogatásával valósul meg. A részvétel ingyenes.

**Szerkesszük együtt a Csodaceruzát!** Március 17. 10.00 Téma: Itt járt Mátyás király. A 16 éve működő Csodaceruza gyermekirodalmi magazinnal alkotóival és szerkesztőivel együtt a gyerekek olyan lapszámot hozhatnak létre, aminek készítése során megismerkedhetnek Hunyadi Mátyással. Kipróbálhatnak néhány új technikát is (vajon mire használták a lúdtollat ekkoriban?). A program 6–12 éves gyerekeknek szól. A foglalkozást vezetik: a Csodaceruza alkotói. Részvételi díj: 700 Ft/gyerek/alkalom.

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal 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 vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12 000 Ft/hó.

**Művészi torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves

kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

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

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

**Ifjúsági sakkcsakkör** 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 vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

**Éj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridiángyakorlatokkal!**

– kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgássor. Vezető: Szigeti Magdolna. A torna ingyenes. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő. Bővebb információ: www.321.hu.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alaptánc lépésekkel. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00-ig kezdőknek, 18.15–19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és 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).

**Egészségjoga** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászánák gyakorlásával megtanítja 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

**Művészi 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 mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

(Folytatás a 16. oldalon)

## Tudta, hogy már 270 ELFOGADÓHELY csatlakozott a Hegyvidék kártya programhoz?

Ezek a helyek csak felmutatja a kártyáját, és máris megkapja a szolgáltató által nyújtott **kedvezményt**. Egyes helyeken további, **időszakos ajánlatokkal** is várják a kártyatulajdonosokat!



Nézzé meg, hol találhatóak ezek az elfogadóhelyek, látogasson el az alábbi weboldalakra, ahol friss információkat kaphat az időszakos akciókról is:

[www.hegyvidekkartya.hu](http://www.hegyvidekkartya.hu); [www.hegylakomagazin.hu](http://www.hegylakomagazin.hu)

Azért pedig, hogy ne kerülje el a figyelmét egyetlen újdonság sem, kövessen minket facebookon:

<https://www.facebook.com/hegyvidekkartya/>



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek/](https://www.facebook.com/Hegyvidek/)

## Lakossági ágaprítási program

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

2018. március elsejétől lehet jelentkezni a hegyvidéki zöld iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra. Az akció keretében a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).



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

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m<sup>3</sup> zöldhulladék aprítása biztosított.

**Az ágak, gallyak előkészítése:**

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze,
- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,
- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe helyezni),
- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,
- az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),
- amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

**Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:**

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,
- talajtakarásra használható – nem engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

**A jelentkezés módja:**

- online a [www.komposztmaster.hu](http://www.komposztmaster.hu) honlapon vagy személyesen a zöld irodában (Kiss János altábornagy utca 43–45., földszinti iroda) 2018. március 1-jétől 2018. május 20-ig lehet jelentkezni, regisztrálni.

**További információk:** [www.komposztmaster.hu](http://www.komposztmaster.hu); 06/30-544-8778.

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

**A zöld iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló forrás kimerüléséig tudja biztosítani.**



HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek/](https://www.facebook.com/Hegyvidek/)

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

(Folytatás a 15. oldalról)

**Karbantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsánné 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 varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 500 Ft/klubnap.

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

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

**Asperger Kortárs Klub** autizmussal élő 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-árúsítás** 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!

„Mai korsó, régi kút...” – bevezetés a zenés színház világába március 2-án és április 20-án 18.00. Előadó: Ambrus Ákos magánénekes, az Opera Nagykövete. Az Opera Nagykövetei program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, célja az operakultúra népszerűsítése. Az előadások audiovizuális betekintést nyújtanak a zenés színház világába, bizonyítva, hogy a 21. századi ember életének is szerves része lehet az opera, nem figyelmen kívül hagyva az alapjaiban és gyökeresen megváltozó kulturális körülményeket sem. A program minden korosztálynak ajánlott, legyen zene iránt érdeklődő, zeneiskolás vagy komoly operabarát. A belépés díjtalan.

**Hajdu Klára Quartet** március 9-én 19.30. Hajdu Klárát jól ismeri a hazai jazzközönség, hiszen 2004-től majdnem egy évtizeden át volt az ország egyik legnépszerűbb jazzzenekarának, a Balázs Elemér Groupnak az énekesse. Ezzel a formációval két aranylemez és Fonogram-díjat tudhat magáénak, valamint telt házas koncertek fémjelzik produkcióit itthon és Európában, az Egyesült Államokban, Kanada több nagyvárosában. Zenélnék: Hajdu Klára (ének), Oláh Krisztián (zongora), Soós Márton (nagybőgő), Hoff Marcell (dob). Belépődíj: 1500 Ft.

**Bran-koncert és tánccház** március 24-én 18.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világszertei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 18.00 Vetítéses előadás. 19.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft.



Galéria 12 Egyesület tisztelettel meghívja Önt, a XII. Hajnóczy utca 21. szám alatti Galéria 12 kávézó és borbárba

Lőrincz Miklós  
festőművész  
1943–2016  
emlékkiállítására

Megtekinthető 2018. március 17-ig.  
Nyitva vasárnap kivételével naponta 16–20 óráig.

zenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 18.00 Vetítéses előadás. 19.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft.

**Rituális transztánc élményest** március 10-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik a ma embere számára hozzáférhetővé. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légszerű technikákat, amik együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztánlátás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncesteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Farkas György-emlékkiállítás** március 2.–április 7. Farkas György 1911. június 25-én született Debrecenben. Festőművész, művésztanár, a magyar rajztanítás, vizuális oktatás

egyik meghatározó egyénisége volt. Református főgimnáziumi érettség vizsgája után a Képzőművészeti Főiskolán folytatta tanulmányait, ahol előbb szobrászatot tanult Kisfaludy Stróbl Zsigmondnál, majd Rudnay Gyula növendéke lett. Természetelvély kezdetek után váltott át egy elvontabb, a jelenségeket költőién átfogalmazó festői nyelvre, ami a modern festészet több irányzatát egyesíti.

**TestBeszéd táncedzések** kedden 19.00–20.00. Célja az izom-egyensúly helyreállítása, mentális kikapcsolódás 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 Bor (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: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatikával és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893.

**Fit-Teen program** kedden 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balet és a jóga elemét. Minden foglalkozás 90 perces: vidám, táncos kardiorészből, célzott alakfor-

málásból 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 közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, és fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs, 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: 10000 Ft/hó.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) óvodásoknak kedden 8.00–15.00, szerdán 8.30–11.30 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek (március 7-től). 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 balet** 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), 14000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 15.30–17.00. A jó hangulatú foglalkozásokon a 4–6 éves korosz-

# CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

**MOMSPORT ÚSZÓ TANODA**

- Csoportos oktatások **hétköznap 16.00-19.00 óra között**
- UV technológiával előtisztított és antibakterizált vízü medencéinkben élmeny az úszás
- 5 csillagos uszodánkban 4 hetes tanúsokat indítunk
- Képességük alapján versenyző, szinkronúszó, vízlabda és triatlon sportágakba delegáljuk a gyerekeket
- Szakképzett oktatóink mosolygóság és kedvesek
- Magán oktatás időpont egyeztetéssel

www.momsporthu

## TAVNYITO.hu

KapuTávyító Szaküzlet  
500 féle távirányítót!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

## HEGYVI

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

Önkormányzati segítség a tanév

**HIRDESSZEN NÁLUNK!**

## A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:

**www.hegyvidek.hu**

## HALÁSZ OPTIKA

multifokális lencse

fényre sötételő lencse

folyton megújuló akciók

1126 Budapest, Böszörményi út 3.D  
061 214 56 26 | 0630 942 08 72  
halaszoptika@gmail.com

tály számára összeállított mozgásanyag fejlesztési alapvető koordinációs képességeket és a ritmusérzést, mindezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelme összpontosul, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakember (06/70-424-9423).

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

**Művészi torna** szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 9.30–10.30, óvodásoknak, kiskolásoknak, 4 éves kortól. Kishaladó: 10.45–11.45, alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól. 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, [patakir@gmail.com](mailto:patakir@gmail.com)).

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalos, mondókázós, 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](http://www.csiri-biri.hu), [info@csiribiri.hu](mailto:info@csiribiri.hu). Alkal-

mi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12 000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérdíj: 50%.

**Zumba fitness** szerdán 11.00–12.00. Vezető: Taraczkó Judit okleveles 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, fülbemészó 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 10.30–11.00. 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 fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások 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.

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek

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 részesíti 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 tartalmaz, önvédelmi alaptól felépített tanfolyam. A megismert 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 samuráj 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](http://www.jokaiklubdojo.hu)

**Etka-jóga Erőgyújtó 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 Etka-jóga Erőgyújtó Módszer. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó 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 betegség-megelőzés 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 március 6-án és április 3-án indul. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. Megfelelő számú jelentkező esetén indul!

**Gombászakkör** indul március 27-én 18.00 órakor. A könyvekből sok ismeret szerezhethetünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18 000 Ft.

**Nyugdíjasklub.** Március 8. 13.30 Filmvetítés: Az utolsó tangó (argentín-német film).

**Színházjegy-árúsítás** 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

**KÍVÜL – TRAILER – kiállítás-megnyitó** március 7-én 18.00. A

kiállítás a világűr és az űrtudomány megjelenését mutatja be az elmúlt évtized kortárs képzőművészetében. Az alkotások izgalmas művészi reprezentációi mindannak, amit a Konkoly-Thege Miklós Csillagászati Kutatóintézet a tudomány területén folytat. Alkotók: Debreczeni Imre, Pinczés József, Martin Henrik, Liver Arthur, Robotto. A kiállítást megnyitja: Sirokai Máttyás költő. A rendezvényt a Geönczeöl pincészet támogatja. Megtekinthető: március 21-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 10.00–18.00. Iskolás csoportok számára tárlatvezetéssel, előzetes bejelentkezés után.

#### A Jókai Klub programja

**Böjt és húsvét** március 24-én 10.00. A Svábhegyi Hagományörző Egyesület, a hegyvidéki német nemzetiségi önkormányzat és a Jókai Klub húsvét előtti egész napos családi rendezvénye. A bábszínházi előadás, a sváb hagyományokat felelevenítő előadás mellett nem maradhat el a látványos rétesütés és a borkóstolás sem. A látogatókat állatsimogató is várja. A kézműves-foglalkozások témája a húsvéti készülődés. 12.00 Salamin András előadása: Az Isteni Szeretet Leányai.



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR

XII., UGOCSA UTCA 10.

TELEFON: 225-1228

**Hegyvidéki tekerkesmesék** – diavetítés gyerekeknek (3 éves kortól) március 3-án 11.00.

**Hagyományörzés a könyvtárban** – kézműves-foglalkozás gyerekeknek március 10-én 10.00–12.00. Gyöngyből kokárda, papírból nemzeti színű fűzér készítése.

**Érkezés** – Domanok Zsuzsanna festőművész kiállítása megtekinthető: április 6-ig, a könyvtár nyitvatartási idejében.



**BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM**

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.

TELEFON: 225-3161, 375-1184

[WWW.SZINHAZIINTEZET.HU](http://WWW.SZINHAZIINTEZET.HU),

[WWW.OSZMI.HU](http://WWW.OSZMI.HU)

**Az örök primadonna** – emlékezés a 125 éve született Honthy Hannára március 1-jén 16.00. Vendégek: Nemlaha György író, Rátonyi Hajni színművész. Házigazda: Gajdó Tamás színháztörténész. Belépő: 500 Ft.

**Kassákizmus 3.** Új dráma, új színpad. A magyar avantgárd színházi kísérletei. A kiállítás megtekinthető: március 18-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Művészek 2D-ben.** A kiállítás tisztelgés a 100 éve született Cenner Mihály színháztörténész előtt. Két helyszínen tekinthető meg március 18-ig: a Bajor Gizi Színészmuzeumban szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig, valamint az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet épületében (I., Krisztina körút 57) hétfőtől csütörtökig 10.00–16.00, pénteken 10.00–14.00 óráig.

**Ha még egyszer 80 éves lehetnék! Békés Itala 91.** A tárlat látogatható: március 25-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

(Folytatás a 18. oldalon)

A Hegyvidék lap webcíme:

[www.hegyvidekujzag.eu](http://www.hegyvidekujzag.eu)

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



### 2018. évi program

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

#### Az előadások témái:

1. Január 24., 17 óra ✓  
A dohányzás leszokás támogatásairól és a COPD tüdőbetegségről
2. Február 22., 17 óra ✓  
Cukorbetegség és egyéb kockázati tényezők a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában
3. Március 29. 17 óra  
Hogyan leszünk azok, akik jelenleg vagyunk? Safe Laeser használata a családban
4. Április 26. 17 óra  
Esz, nem eszi...
5. Május 24. 17 óra  
A depresszió orvosi és társadalmi jelentősége

Helyszín:  
MOM Kulturális Központ, Kupaletterem  
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)



[www.egzeszeshegyvidek.hu](http://www.egzeszeshegyvidek.hu)



# 3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG



1. BECSOMAGOLNI 2. BECSÚSZTATNI 3. BEDOBNI

Néhány éve több mint 12 000 hegyvidéki polgár támogatta kampányunkat a kutyapiszokmentes kerületért. **Ha Ön még nem cselekedett, kérjük, tegye meg! Lépjünk együtt, hogy ne lépjünk bele!**

**A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT AZ ELMÚLT ÉVEKBEK MÁR TÖBB MINT 250 SPECIÁLIS KUTYAPISZOKGYŰJTŐ SZEMETESÉDÉNYT HELYEZETT KI A LEGINKÁBB PROBLÉMÁS TERÜLETEKRE, A LAKOSSÁGI IGÉNYEKET FIGYELEMBE VÉVE.**

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

**LEGYEN TISZTÁBB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!**

A kutyapiszokgyűjtők helyéről a [www.lepjunk12.hu](http://www.lepjunk12.hu) weboldalon tájékozódhat.



Támogatók:



(Folytatás a 17. oldalról)



(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** kedden 16.00–17.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön 16.00–17.00 óráig a Devecseri parkban, a Sváb-hegyen.

**Nordic walking** kedden 17.00–18.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

**Nordic walking-kirándulások:** részletek az egyesület honlapján.

**MOM Sport & Art Galéria.** Gyuricza Gergely, Kosaras Renáta és Pagels-Tóth Anna festményei, grafikai láthatók a MOM Sport & Art Galéria ötödik tárlatán, a MOM Sport (XII., Csórsz utca 14.) aulájában nyitvatartási időben.

**Képek az orosz vallásosság kultúrtörténetéből.** Martin C. Putna tavaly megjelenő könyvét folytatólag ismertetik, és róla beszélgetnek három vasárnap délután. A február 18-i első alkalom után a következő beszélgetések időpontjai: március 4. és március 18. 16.00–18.00. Helyszín: XII., Csaba utca 5. (a városmajori templomtorony földszinti szobája).

**A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez** rászoruló lakosoknak március 5-én 8.00–16.00 óráig. Kedvezményes áron lehet

vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra a szervezők első sorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

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

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

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

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

**MÉG MINDIG ELÉG BÁTOR VAGY?**

**ÉJSZAKAI KALANDTÚRÁK**  
MINDEN PÉNTEKEN

A BUDAKÉSZI VADASPARKBAN  
MÉG TÖBB ÉRDEKESSÉG ÉS IZZALOM...

**2018 IDŐPONTOK:**

MÁRCIUS 2., 9., 16., 23., 30.  
18.00-20.00

ÁPRILIS 6., 13., 20., 27.  
19.00-21.00

A program kb. 2 órás, max 100 fős csoport indul. A túrán kizárólag azok vehetnek részt, akik előzőleg e-mailben jelezték szándékukat! Jelentkezés: budakeszi.vadaspark@bkvk.hu, az üzenet tárgya: Éjszakai túra. Az éjszakai túrára a felnőtt jegy: 2200,- Ft, gyerek jegy (2-14 éves korig): 1100,- Ft.

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

**A Félzsíziget Klubház** pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiket várunk: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cim: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden

10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

**Félzsíziget Klubház Önszolgáltató Csoport.** A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetente tartott találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiket várunk: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadják a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Te-

lefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felszigetklubhaz@gmail.com.

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



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

**Gerinctorna 50 év felettieknek.** Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figyelembe veszik az egyéni adottságokat és a terhelhetőséget. Időpontok: hétfőn 11.00–12.00, csütörtökön 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Helyszín: a MOM Sport Uszoda és Sportközpont (XII., Csórsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlone@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

**Lendülő formába!** Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.00–16.50 és 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 és 19.00–20.00 hölgyeknek és uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



**HEGYVIDÉK HARCOSAI KŰDŌSPORT AKADEMIA**

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

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

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

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

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

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

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



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

# Röplabdázzunk Hegyvidéken!

**Alapfokú röplabdaképzést indítunk a Hegyvidéki Sportközpont edzőivel.**  
Várunk minden olyan 8-12 éves fiataalt, aki szeretné a röplabda alapjait megtanulni, szeretne később röplabdás lenni vagy csak szeretne egy élvezetes sportágot elsajátítani.

**Edzések időpontjai:**  
hétfő/szerda 18:00–19:30

**Korosztály:**  
8-12 éves fiúk és lányok  
(az érdeklődők számától függően idősebb/fiatalabb gyermekeket is szívesen fogadunk)

**Helyszín:**  
1126 Kiss János altábornagy u. 31-33.

**Árunk:**  
– 4.000 Ft/hó  
– 19.000 Ft/félév  
– 14.000 Ft/félév testvérkedvezmény

**Érdeklődés/jelentkezés:**  
**+36 70 44 22 137**

HEGYVIDÉKI SPORT

# 2018. 03. 24., SZOMBAT

## I. HEGYVIDÉKI LABDAZSÓNGLÓR KUPA

Bemutató: **SZÁSZ KITTI**  
4-szeres világbajnok freestyler női labdarúgó

**Versenyszámok:**

1. Dekázó és Lövőerő kupa
2. Lábtengő bajnokság

**Lebonyolítás, időrend:**

8:30-9:00	Regisztráció, csapatok érkezése
9:00-10:30	Dekázó és Lövőerő Kupa
	Tegball bemutató és kipróbálás
10:30	Eredményhirdetés
10:30-12:00	Lábtengő bajnokság csapatok részére

**Nevezési határidő:**  
**2018. március 21.**

A versenyekre 2-4 fős vegyes csapatok és egyéni indulók nevezhetnek.

**Helyszín:**  
Városmajori Sportközpont és Tanuszoda tornaterme  
Budapest,  
XII. Városmajor u. 29.

**Jelentkezés és információ:**  
www.hegyvideksport.hu  
facebook.com/hegyvidekisport  
**06 70 490 3044**

## 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, szűnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése; javítás garanciával. 06/30-964-8876.

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

**REDŐNY**, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, függönykaris-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

**ABLAKJAVÍTÁS!** www.ajtoablakdokter.hu 24 év vállalom kedvező árakon ablakok, ajtókat javítást, illesztést, zárat cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

**ZÁRSZERVIZ** vállalkozás munkái: ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszóbökö, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigei László. 251-9483, 06/20-381-6703.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parkettázást, fagyást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**MINDENFAJTA** kapszolt gerébokos, bukó-, nyíló-, tessaur ajtók és ablakok teljes körű és szakosított javítását és szigetelését vállalom! Többéves, magas szintű szakmai tapasztalattal, 1 év garanciával! 06/70-590-1351.

**ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK**

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

**IKÉA** típusú könyveszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyveszekrény: 228x80x28 cm, 13800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

**ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETIÁRADÉK**

**INGATLANFEJLESZTŐ** életjáradéki, eltartási szerződést kötne időseknél. 06/70-328-1414.

**IDŐS** személyt segítenék élete nehézségeiben, módját közösen döntenék el. +36/30-418-6663.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**ÖRÖMMEL** gondoskodunk Önökről kölcsönös szimpátia esetén, szűbbé téve idős éveit – eltartási vagy életjáradéki szerződéssel! Telefon: 06/30-847-4955.

**IDŐSEK OTTHONÁBA** várjuk szeretettel 2018. májusi beköltözéssel ápolást, gondozást igénylő idősek jelentkezését, igényes, családias környezetben, Vas megyei, bentlakásos elhelyezéssel. Érdeklődjen: +36/30/580-9301.

**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 szervize. Kiszállítás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

**MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ** javítása és sugárzás-mérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenehyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

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

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS**, eladás, bérbéadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugoeca 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, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiver.hu

**FAK** szakosított kivágása, gallyazása költészeti munkával és zöldhulladék-elszállítással, tuskomarás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

**KERT-, TELEKRENDEZÉS**. Metszés, permetezés, fagyás, gypestés, térfelújítás, kerítés építés, terpenedezés. 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.

**KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS**

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

**KÖLTÖZTETÉS**, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kártondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

**KONTÉNERES** szittszállítás. Söder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

**KŐMŰVESMUNKÁK**

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

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

**LAKÁSSZERVIZ**

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** XII. kerületi gyorsszolgálat szakosított, bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/30-921-0948.

**LAKATOS**, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtörök. Bádogos, tetőfedő, ács munkák ipari alpínista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKATOS**, zárszerelő, kerítés, korlát, rács, rásos ajtó, féltető, üsző- és tolokápu gyártása, ajtóbeuházók cseréje, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

**LAKÁSFELJÁRTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelvény garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT!** Zárnítyítás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

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

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

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

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

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

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

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

**CSEPERKÁLYHA**- és kandallóépítés. Kéménybélés és -építés. M.: 06/30-961-8397.

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

**INGATLANOK FELJÁRTÁSA**. Külső-belső teljes körű javítása. Hőszigetelés, utólagos vízszigetelések, térfelújítás, kerítésépítés reális áron. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** Mosdó-kád: 12.000 Ft-tól, WC: 15.000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 18.000 Ft-tól. Festés, tapétázás. 06/70-250-9132.

**KISEBB-NAGYOBB** munkát vállalok, festést, burkolást, felújítást, kerti munkát, fakivágást, fakiszedést, tetőmunkát, szigetelést, térfelújítást. 06/20-224-1381, 06/70-884-3313.

**TAKARÍTÁS**

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

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

**TÁRSASHÁZAK**

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

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

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

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

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, lakásüzemeltetéseket kezelje. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelzo.hu

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

**TÁRSASHÁZAK**, magánházak homlokzati és tetőfelújítását vállaljuk. Tel.: 06/20-378-4979.

**VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS**

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS**, víz-, gáz-, központi-fűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

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

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

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

**S.O.S. VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT**, duguláselhárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, teti elzárók szerelése ással. Hétvégén is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

**KÉMÉNYBÉLELÉS**, szereltkémény-építés, kondenzációs kazánok bekötése, szakvélemény-igényezés. Tel.: 06/30-680-6814.

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

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**SZABÓ BALÁZS** vállalja kémények belső marását, bélelését teljes körű ügyintéssel. 06/20-264-7752.

**LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY**

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

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belső ügyfélkör. 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 osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 24. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

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

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

**SZEMLŐHEGYEN** 2012-ben épült, 100 nm-es, panorámás, emeleti, liftes lakás 105 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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

**NORMAFÁHOZ** közel keresek 1-1,5 szobás, napfényes lakást 30 millió forintig. 06/70-949-4013.

**ALLÉHOZ** közel 42 nm-es, 2 erkélyes lakás, gépesített, (bútorral is) 120 E Ft-ért kiadó. 06/70-949-4013.

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

**BAKOSLAK** ingatlan KERES hosszú távra KIADÓ igényes ház, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik 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.

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

**KÖZÖS KÉPVISELŐK**, tulajdonosok, FLYGYLEM! Saját részre keresek beépítés céljából terepért vagy lapos terep. 06/30-297-7825.

**BUDAKEZSIN**, kiemelt helyen, kétgenerációs, kétszintes, újszerű, 200 nm-es családi ház, 652 nm-es telken eladó. T.: 06/70-336-3561.

**ÖNKORMÁNYZATI** bérleti, figyelem! Elkeszítendő XII. kerületi, Krisztinavárosi, 47 nm-es, önkormányzati bérletkészes nagybörbe (68-74 nm.). Minden megoldás érdekel! Hívjon: 06/20-325-8265.

**JÁNOS KÓRHÁZ** felett felújított lakás 130 ezer Ft/hó + rezsi kiadó. T.: 06/20-278-0956.

**ELÉG** a lépcsőszobából, végre kényelmel akar megszokott bútorai között? Akadálymentes, elegáns, gyönyörűen felújított, világos, liftes, központi fűtéses, 128 nm-es Bauhaus lakás Buda centrumában kiadó/ eladó. 06/20-470-6685.

**XII., JÓ KÖZLEKEDÉSŰ**, csendes utcában, 2 lakásos házban 2 szintes, 140 nm-es, dupla komfortos, erkélyes, bővíthető, külön kertkapcsolatos lakás eladó 84 M Ft-ért (slegel mindkét lakás eladó). T.: 06/30-274-9372.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**INGATLANIRODÁNK** eladó lakásokat keres! Bízva ránk ingatlanát: igyekezzünk gyorsan hozni a vért, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, diplomás ügyadók, külföldi vevők elérése. Ismerősnek lakás eladó! Hívjon, Ön is jutaleket kap! Laurus Ingatlan, 06/20-960-0600.

**OKTATÁS**

**ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL** gyakorlott, diplomás szaknatan egyéni vizsgákra, felvételi felkészítés, rendszerez. 06/30-749-2507.

**MATEKANULÁS** lélelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagóggal a Budapesti középiskolákban. Felkészítés középiskolai felvételire. 06/20-571-7554.

**FRANCIATANÍTÁST** vállal tapasztalt pedagógus a Budapesti középiskolákban. 06/20-571-7554.

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

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

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

**AMERIKAITÓL** angolul. 06/70-242-2611.

**VEGYES**

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

**TOKAJI**, engedélyezett, Mád-Verekes dűlőből származó, 0,75 l-es, száraz és féledés, palackos borok eladók közvetlenül a termelőtől. Erd.: 06/20-925-3455. Kiszállítás lehetőséggel.

**RÉGISÉG**

**19-20. SZÁZADI** magyar és külföldi művészek festményeit keressük megvételre készpénzzel gyűjtők, befektetők részére. Nemes Galéria, 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.: 302-8696. Mobil: 06/30-949-2900. E-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu

**KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS** vásárolt kéleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzzel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

**KÉSZPÉNZÉRT** vásárolunk tört és fazonanyagot, ezüstöt, brilles ékszereket, kar-, zseborákat, borostyánt, herendi porcelánt, festményt, antik bútor, hagyatékokat. Forduljon hozzánk bizalommal Margit krt. 51-53. Üzlettelefon: 1-316-3651, 06/30-944-7935. www.louisgaleria.hu. Gyűjtők gyűjteményét vásárolom.

**ÉRTÉKES** festményt, gyűjteményt idős személy részére életjáradékot fizető ügyvéd család, úgy, hogy a vagyontárgy élete végéig az Ön birtokában maradjon. 06/30-822-8050

## AKTÍV TÉLI 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 Áron iskola** (XII., Meredek utca 1.).

### KIMÉLŐ 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 Áron 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, nyugatias stílusú tánc. A módszer 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: március 18., április 1. és 29., 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

**Március 17.: Mátra-hegység. Túrávezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.30 Stadionok buszpályaudvar, előre váltott jeggyel Mátraháza autóbussz-állomásig. **Indulás:** 7.45-kor Recskre (Bükkszék). **Útvonal:** Mátraháza–Nagy-Hidas-bérc–Hatökör ura–Rakott út–Haluskás–Kozmárykilitő–Mátrafüred-alsó. **Táv-szint:** 13 km, +150 m, –500 m. **Érkezés:** 18.00–19.00 óra. **Költség:** 4800 Ft (teljes árón).  
A menetrendek 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 EGYSÉGE

**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 általbornagy 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.

# Jubileumi „Fitt leszel, ha itt leszel!”



Tíz iskola, tizenhárom óvoda, több száz gyerek és lelkes szurkolótábor – az idén is fantasztikus volt a hangulat az immáron tizedik alkalommal megrendezett „Fitt leszel, ha itt leszel!” elnevezésű játékos sportvetélkedőn, aminek ezúttal is a MOM Sport adott otthont. A hegyvidéki fiatalság egyik kedvenc versenyén a csapatok ismét bebizonyították: ha sportról van szó, nem ismernek lehetetlent.

Tíz évvel ezelőtt indult útjára a „Fitt leszel, ha itt leszel!”, ami már a kezdetektől meghódította a XII. kerületi iskolások és óvodások szívét. A tanárok, a szülők és a versenyzők mellett a MOM Sport igazgatója is kedves emlékeket őriz a rendezvényről.  
„A MOM Sport életében is egyfajta jubileum ez a nap, hiszen éppen ötvenes az önkormányzat cége, ami üzemelteti a házat – ráadásul az én életemben is ez volt az első esemény, amit megrendez-



tem. Nostalgikus visszagondolni arra, hogy annak idején mennyire izgultam... Szerettem ezt a hangulatot – jó, hogy gyerekszívajtól hangos a ház. Nagyon fontos, hogy a gyerekek korán megtapasztalják a mozgás örömeit. Ez a program nemcsak a versenyzésről szól, hanem motivál is, hiszen a kicsik kedvet kaphatnak a sportoláshoz” – osz-

totta meg gondolatait lapunkkal Buranits Ildikó.

Fonti Krisztina alpolgármester rendszerint részt vesz a rendezvényen, az esztendőnk során többször is ő akasztotta az érmeiket a legügyesebb versenyzők nyakába. „Fontos, hogy a gyerekek számára vonzóvá tegyük a mozgást, az egészséges életmódot – egyebek mellett ezért is döntöttünk úgy tíz évvel ezelőtt, hogy elindítjuk a programot. Öröm látni, hogy a szülők együtt szurkolnak, közösséget formálnak. További pozitívum, hogy a kerületi intézmények is megismerhetik egymást, jó kapcsolat alakulhat ki közöttük” – méltatta a versenyt az alpolgármester, aki külön köszönetet



mondott a kerületi pedagógusok lelkiismeretes hozzáállásáért, valamint a Hegyvidéki Szabadidősport Központ munkájáért.

Mi sem bizonyítja jobban a „Fitt leszel, ha itt leszel!” népszerűségét, mint az, hogy az idén is több száz gyerek döntött úgy, tornaruhát ölt, és megmutatja sporttudását. Persze, a jó szerepléshez nemcsak kitűnő fizikum és gyors észjárás, de erős csapatszellem, valamint a családtagok inspiráló buzdítása is kellett.

A felnőttek közül sokan csodálkozva figyelték, ahogy csemetéik példás hozzáállással kúsztak, másztak, futottak, ugrottak a cél felé. „Fantasztikus érzés végigkövetni a gyerekek küzdelmét! Nemcsak a versenyt szeretik, de egymást is. Igazi csapatmunka, amit a pályán láthatunk” – lelkesedett Baka Lajos, aki népes családjával együtt jött el szurkolni unokájának, a Táltos Óvodába járó Jázminnak.

Az iskolások versenyét – amire ezúttal az első kerületi Batthyány Lajos Általános Iskola is benevezett – az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola csapata nyerte, a második a Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskola lett, míg a harmadik helyen a Zugligeti Általános Iskola végzett. Az óvodások megméretésén mindenki kimagaslóan jól szerepelt, az összes csapat aranyérmet, oklevelet és ajándékosomagot vehetett át Fonti Krisztina alpolgármestertől.

„A gyerekeknek nagyon tetszettek a feladatok! Egymást buzdították, egymásért küzdöttek.

Biztos vagyok abban, hogy a »Fitt leszel, ha itt leszel!« sokáig beszédtema lesz az óvodában, sőt – ahogy az lenni szokott – az itt kapott pólót is sokan büszkén viselik majd” – mondta Kövesárki Judit, az Orbánhegyi Óvoda óvodónője.

„Hü, szuper jó volt a verseny! A gurulós feladat nagyon tetszett, és az is, amikor a lapátban vittük a pingponglabdát. Nehéz volt ez a szám, mert futni és szaladni is kellett. Szerintem nálunk Mátyás volt a legügyesebb, de mindegy, mert mindenki jó volt, én is kaptam aranyérmet, luft és csokit is! – büszkélkedett az Orbánhegyi Óvodába járó nagycsoportos, Kozma János. – Még nem tudom, melyik suliba fogok járni, de jövőre is szeretnék eljönni a versenyre!”

BM

## Kupagyőztesek a hegyvidéki vízi balerinák

„Persze hogy izgultam! A medence szélén állva mindig ez van. Amikor beugrottam a vízbe minden megváltozott. Csak a feladatra figyeltem, már nem gondoltam semmire, csak arra, hogy milyen jó itt lenni!” – Anna, a hegyvidéki SYNUS SC ifjú növendéke így mesélt arról, mi jár a fejében, amikor versenyzik.

Csapattársai is hasonló szeretettel szóltak választott sportágukról: „Heti négy edzésünk van – hétköznapokon két, hétvégén négy órát gyakorlunk. A lányokkal megegyeztünk abban, hogy addig küzdünk, amíg kijutunk az olimpiára. Ez a legnagyobb álmunk...” – mondta Kármén, akit Judit szakított félbe: „Meg persze nagyon jó barátok is vagyunk! Zsuzsa, az edzőnk elég szigorú, de szeretjük őt, és ő is szeret minket. Sokat köszönhetünk neki. Medencén kívül is szoktunk találkozni, szuper csapat vagyunk!”

A kedves és tehetséges vízi balerinák az idei SYNUS Kupa beszélték élményeikről. A sportág

egyik legnépszerűbb versenyén az idén tizenhat egyesület vett részt, közel négyszáz növendék mutathatta meg tudását különböző ka-

tegóriákban a MOM Sport medencéjében.

A hegyvidéki kupa ázsóját jól példázta, hogy határainkon túlról,

a romániai Marosvásárhelyről is beneveztek rá. A szervezők már azon is elgondolkodtak, hogy két naposra bővítsék az eseményt.



A MOM Sport uszodája ismét tökéletes helyszínné bizonyult a SYNUS Kupa megrendezéséhez

„A versenyen különböző nehézségi szintek vannak, a kicsik egy vízben lehetnek a profikkal. Azok is sikerélménnyel távozhatnak, akik még csak szabadidős elfoglaltságként úszik a sportágat. Nagyon jó helyen vagyunk, a MOM Sport tökéletes helyszín. A szervezés rengeteg energiát igényel, ugyanakkor hihetetlenül jó élmény látni azt az örömet, ami a versenyzők arcára van írva. A kicsik szinte felrepültek a dobogóra. Hálás vagyok, hogy megtapasztalhattam ezt az érzést!” – fogalmazott dr. Szőke Zsuzsanna, a rendező SYNUS SC vezetője, aki azt is hozzátette, hogy igazi technikai viadalt láthattak a nézők, a versenyzők ugyanis zenei aláfestés nélkül mutatták be a gyakorlatokat.

A bírók döntése alapján a kupát 172 ponttal – zsinórban negyedszer – a hegyvidéki SYNUS SC nyerte. A második helyen 110 ponttal az Aquatic SE végzett, míg a harmadik 100 ponttal a BHSZE csapata lett.

(b.)

## HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA • Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsg.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BÉLA ügyvezető igazgató • Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: [https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek\\_ujsg/](https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsg/) – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!