



A Hegyvidék díszpolgára lett dr. Hermann Róbert történész

Lebilincselő elbeszélőképesség, elképesztően alapos tárgyi tudás, humor és ironikus szemléletmód: ezeknek a tulajdonságoknak a szerencsés ötvözetét teszi igazán eredetivé és élvezetessé az 1848–49-es forradalom és szabadságharc kutatója, dr. Hermann Róbert munkáit. A méltán elismert és kedvelt történészt, aki itt él közöttünk, a XII. kerület díszpolgárává avatta a Hegyvidéki Önkormányzat.



Hermann Róbert, Csorba László és Pokorni Zoltán az ünnepségen

„Mi az a minőségi különbség, ami Hermann Róbert történetírásában több, vagy más, mint a többieké?” – vezette fel egy kérdéssel laudációját Csorba László a MOM Kulturális Központban rendezett ideai díszpolgárávató ünnepségen. A történész úgy vélte: igazi teljesítményre azok képesek, akikben nagyon különböző tehetségek találkoznak, és ez a Hegyvidék új díszpolgáráról is elmondható.

Csorba László szerint nehéz dolog szigorúan ragaszkodni a történetírás szakmai szabályaihoz úgy, hogy egyszerre érzék-

tességre is törekszik a szerző. „Miközben Hermann Róbertnek is egy sallangmentes, egyszerű, értekező nyelv az ideálja, az általa leírt eseményekben benne van a költészet” – tette hozzá.

„Talán nem véletlen, hogy a képviselő-testület éppen most, az 1848-as forradalom százhetvenedik évfordulóján döntött Hermann Róbert díszpolgári címéről” – mondta a kitüntetéssel járó oklevél átadása alkalmából Pokorni Zoltán. A polgármester kitért rá, hogy máig elevenen él a nemzet emlékeztetőben 1848, amelyhez



rendszeresen visszanyúlunk saját kérdéseink megvilágításához, megértéséhez. Hermann Róbert különösen sokat tett azért, hogy mindnyájan jobban megismerhesük ezt a történelmi kort.

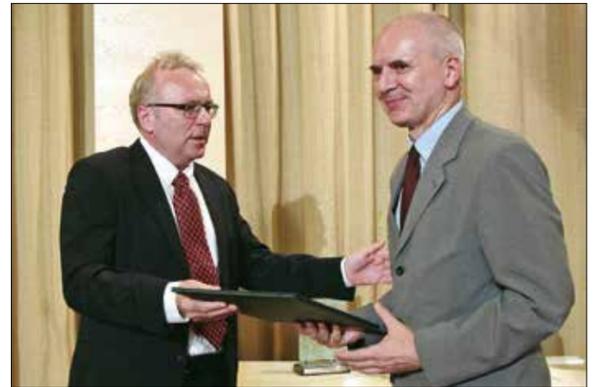
A díszpolgári cím nem tudományos elismerés, hanem a barátoktól, szomszédoktól, utcabeliektől, a hegyvidékiektől kapott dicséretet, megbecsülést jelenti – emelte ki a polgármester. Hozzáfűzte: nem Hermann Róbertnek van szüksége az elismerésre, hanem nekünk van szükségünk olyan emberekre, akik összekötnek minket, akikre felnézhetünk, akik révén a kerületünk otthonná válhat.

„Boldog embernek érzem magam. Hála a Jóistennek, nekem megadott, hogy abból élhetek, amit szeretek” – vallotta az ünnepele. Hermann Róbert elmondta, hogy sokat köszönhet édesanyjának, aki történelmi témájú olvasmányokkal már kisgyermekkorában felkeltette érdeklődését múltunk izgalmas korszakait iránt. Szintén kifejezte háláját kiváló középiskolai és egyetemi tanárainak, az életében fontos szerepet betöltő munkahelyi vezetőinek, végül, de nem utolsósorban a sok

elfoglaltsággal járó tevékenységét türelemmel viselő családjának.

„Ha lehetséges, akkor az ember próbálja meg az élet mulatságos, ironikus oldalát figyelemmel kíséreni. A magyar múltképpel talán éppen az a baj, hogy túl kevés humorral közelítünk történelmünk-

A díjazott arról is mesélt az összeállításban, hogy Székesfehérvárról költözött Budára, először a II. kerületbe, majd a XII. kerületi Denevér útra, végül pedig, két fiúgyermekével, a Németvölgyi útra. Beszélt a díszpolgári kitüntetéséről is, ami szerinte sokkal



A polgármester adta át az új díszpolgárnak a címmel járó oklevelet

höz. Önmagában már az is optimizmusra adhat okot, hogy ezer évet kibírtunk a Kárpát-medencében” – mondta Hermann Róbert a róla szóló riportfilmben, amit a Hegyvidék Televízió jóvoltából láthatott a közönség.

személyesebb elismerés, mint bármelyik érdemrend – arra utal, hogy sikerült beilleszkednie a hegyvidékiek közösségébe, és már „nemcsak lakik, hanem él is a kerületben”.

z.

Déli pályaudvar – lehetőségek és kihívások

A Déli pályaudvar megszüntetése nem lenne jó megoldás, ugyanakkor a területének a csökkentése a jelenlegi forgalom mellett is megvalósítható – ez volt a fő tanulása annak a szakmai konferenciának, amit a Hegyvidéki Önkormányzat, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, a Budapesti Corvinus Egyetem és a Magyar Urbanisztikai Társaság közösen rendezett a Barabás Villában.

„Sok egykor ideiglenesnek szánt, de tartóssá vált helyzettel találkozhatunk a városban. Ilyenek a Déli pályaudvar ideiglenesnek gondolt megoldásai is, amelyek hosszabb távon nehezen kezelhető helyzetet hoztak létre” – mondta Fürjes Ba-

ra szóló megoldást. Fürjes Balázs arról is szólt, hogy az idén ősszel, szakmai és civil közösségek bevonásával, elindítják a Budapest-párbeszéd folyamatot, majd ennek alapján elkészítik a város tízéves stratégiai fejlesztési tervét.

rejenek” – mondta a polgármester. Például egy pláza azt a kockázatot jelentené, hogy tönkreteszi a környék kiskereskedelmét, és valószínűleg nem tenné lehetővé, hogy egy kényelmes sétálóövezet jöjjön létre. A sport-, valamint közintézményi funkciók megjelenését ideálisnak tartja, és úgy látja, újabb parkolók kialakítására van szükség.

„Nagy kár lenne bezárni a Délit, mert később már nem lehetne újjáépíteni” – adott választ Pokorni Zoltán arra a kérdésre, hogy maradjon, vagy költöznie kellene a pályaudvarnak. Szerinte a bezár-

vesen kapcsolódik – különösen fontos, hogy a helyi önkormányzatok is kifejezhessék álláspontjukat.

NÖVEKVŐ ELŐVÁROSI FORGALOM

Fónagy János, a Közlekedéstudományi Egyesület elnökeként – egyben a Miniszterelnöki Kormányiroda államtitkáráként – arra hívta fel a figyelmet, hogy 2013-ban az Országgyűlés elfogadta az egységes személyszállítási törvényt, amely a vasút elsőbbségét mondja ki a közösségi közlekedésben. Hozzátette, hogy a vasúthálózat korszerűsítését prioritásként kezelve a következő időszakban is jelentős forrásokat akarnak fordítani az elővárosi forgalom fejlesztésére.

A Budapesti Corvinus Egyetem Gazdaságföldrajz, Geoökológia és Fenntartható Fejlődés Intézetének vezetője, Péti Márton arról beszélt előadásában, hogy a Déli pályaudvart leginkább az ingázók használják, de nyáron az üdülőforgalom is jelentős a Velencei-tó, a Balaton és az Adria irányába. A pályaudvar hivatásforgalomban betöltött szerepe várhatóan erősödik a jövőben, Budapest és Székesfehérvár térsége ugyanis gazdaságilag a két legnagyobb vonzásközpont, így a lakásépítések száma növekszik ebben a régióban.

Ezt a gondolatot Kocsis János Balázs, a Magyar Urbanisztikai Társaság alelnöke azzal egészítette ki, hogy a szuburbanizáció, azaz a városból való kiköltözés, továbbá a dzsentifikáció, a fiatal értelmiségiek városközponti részre való beköltözése egyaránt jelen lévő folyamat. Kitért arra is, hogy az egyes alközpontok népességének egyik fontos összetevője, mennyire könnyen közelelhetők meg közösségi közlekedési eszközökkel.

(Folytatás a 3. oldalon)

Újabb utak újulnak meg

Jelentős út- és járdaépítések kezdődnek a XII. kerület több pontján júniusban. Az Ada utca alsó szakaszát mintegy 140 méter hosszan az alapokig visszabontják a kivitelezők, majd a meglévő szegélyek részbeni felhasználásával és új, süllyesztett szegélyekkel teljesen újjáépítik. A munkálatok során, a lefolyó vizek összegyűjtése

vízvezetés és az ott lévő zöld terület rekonstrukciója. Megújul a korlát is. A lépcsős járda lépcsőinek kiosztása nem változik, a belépők aszfaltburkolást kapnak. Folytatódnak a Törpe utcai Hegyvidéki Kulturális Salon épületének tereprendezési munkálatai, ezúttal a kapcsolódó köz-műbekötésekkel, kertészeti mun-



A napokban kezdődik meg a Pethényi úti lépcső rekonstrukciója

érdekében, a csatornarendszerre kötött hat darab víznyelőt is kialakítanak, az útfelületet szegélytől szegélyig újraaszfaltozzák.

A szegélyek átépítésével és pótlásával, a meglévő aszfaltburkolat és az aléptémeny teljes cseréjével megújul a Nárcisz utcai járda a Tamási Áron utca és a Mártonhegyi út közötti 144 méter hosszú szakaszon. Szintén járdarekonstrukció zajlik az Ormódi utcában, a Kempelen Farkas utca és a Mártonhegyi út között, a bal oldalon. Elbontják a meglévő aszfaltburkolatot, a régi szegélyt új, előregyártott betonelemekre cserélik. A gépkocsibejárók, parkolók előtt a szintkülönbséget kifejező elemekkel hidalják át.

Június elején kezdődik a Pethényi út felső végét a Sárospatak utcával összekötő lépcsős járdaszakasz felújítása, valamint a

kákkal, tereplépcső és térkövezett járdák kialakításával, a tervezett utcabútorok elhelyezésével.

Rendkívül népszerű a városmajori parkban és a Normafán kialakított futókör – ezek mintájára hamarosan a Gesztenyés kertben is hasonló pálya várja majd a mozogni vágyókat. A nyomvonal a jelenlegi sétány belső szegélye melletti kitaposott zöld felületet követi. Az öntött gumiburkolatú futókör 400 méter hosszú és 1,5 méter széles lesz. A tervezés során kiemelt figyelmet fordítottak a meglévő növényzet védelmére, ennek eredménye a több beiktatott ív, ami azonban nem befolyásolja a kényelmes használatot. A gépkocsiforgalommal érintett szakaszok gumitégla betétekkel készülnek, a kivitelezés során egyetlen fát sem vágunk ki.

(Folytatás a 3. oldalon)



Csak a kerületek, a főváros és a kormány együttműködésével lehet rendbe tenni a területet

lázs, a Miniszterelnökség Budapestért és a fővárosi agglomerációért felelős államtitkára a „Buda fókuszában a Déli pályaudvar – Lehetőségek és kihívások” című szakmai konferencián.

Az államtitkár szerint csak a kerületek, a főváros és a kormány együttműködésével lehet rendbe tenni a területet, az előkészítés során pedig felelősen, megfontoltan és óvatosan kell eljárni, hogy megtalálják a legjobb, hosszú táv-

KÁR LENNE BEZÁRNI A DÉLI PÁLYAUDVART

Pokorni Zoltán polgármester felidézte, hogy a XII. kerület az egykori Déli Vasút kialakításával szakadt le fizikailag, majd később közigazgatásilag is az I. kerületről. A vasút ma is falként rekeszti el a Felső-Krisztinavárost az Alsótól, így két külön világnak tűnnek az elválasztott városrészek.

„A terület fejlesztésének lehetőségei jót és rosszat is magukban

rás azzal a negatív következménnyel járna, hogy a vasút helyett még többen választanák a személyautókat, tovább növelve ezzel az amúgy is túlterhelt utak forgalmát.

A polgármester megjegyezte: a kerületek jó gazdái a rájuk bízott területeknek, ezért érdemes meghallgatni a véleményüket. A Déli pályaudvar esetében – amely közüzemként az I. kerülethez tartozik, de a XII. kerülethez is szer-

„Gyerek vagyok, nem nézhetek mindent, amit a nagyok”

„Fel kell készíteni gyermekeinket arra, hogyan uralják az online világot, hogy ne az uralkodjon rajtuk” – e gondolattal nyitotta meg Pokorni Zoltán polgármester az első Hegyvidéki ONvédelem Családi Napot a MOM Kulturális Központban. A fiatalokat és szüleiket szórakoztató programok várták, miközben hasznos tanácsokat kaptak a biztonságos internet-használattal kapcsolatban.

A gyerekeket nem lehet eltüntetni a modern kor vívmányaitól – meg kell tanítani őket ezek használatára. Az internetnek is van jó és

szervezi az önkormányzat, hogy segítséget nyújtson a digitális világban való eligazodáshoz, hogy a nethasználat az ifjúság számára hasznos, ne pedig ártó legyen. Minderről Pokorni Zoltán polgármester beszélt a szórakoztató program megnyitóján.

„A digitális világra való felkészítés már csecsemőkorban elkezdődik” – mondta előadásában dr. Gyurkó Szilvia gyermekvédelmi szakértő, aki szerint a szülőknek a digitális eszközök használatában a kezdetektől jó példát kell mutatniuk. Szólt az amerikai gyermekorvosok ajánlásáról, miszerint amikor a család étkezik, érdemes mellőzni az okostelefonok és más hasonló kutyuk használatát. Nem tartják jóknak azt sem, ha egy gy-

szülők tévészéssel, videózással oldják meg az altatást, a gyermekfelügyeletet, a kicsik ugyanis a későbbiekben is a képernyő bámulását tartják majd az unaloműzés, az önszórakoztatás legjobb módjának.

Dr. Krasznay Csaba, a Nemzeti Községi Akadémia igazgatója, aki első osztályos kisfiával együtt állt fel a pódiumra, azokról a számítógépen, okostelefonon alkalmazható programokról, beállítási lehetőségekről beszélt, amik nagy hatékonysággal kiszűrik a káros tartalmakat. Ám a műszaki megoldásoknál is fontosabb – tette hozzá –, hogy a szülők már egészen korán elkezdjenek beszélgetni gyermekeikkel a helyes eszközhasználatról, az internet veszélyeiről. Így teremthető meg ugyanis az egymás közti bizalom, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy a későbbiekben a gyermek meg tudjon nyitni a szülő előtt, ha bajba kerül az online térben.

„Komoly probléma az internetes zaklatás, amivel tízből hat gyermek találkozik a közösségi oldalakon” – hívta fel a figyelmet dr. Baracsi Katalin, aki Ábel Anita műsorvezetővel folytatott pódiumbeszélgetést. Az internetbiztonsággal foglalkozó szakjogász szerint a fiatalok sokszor nem gondolnak

bele abba, hogy online tetteiknek is ugyanolyan komoly jogi következményei lehetnek, mint a való életben, ha azok bűncselekménynek minősülnek. Persze, senki nem vágyik a bírósági procedúrá-

val. Egy „szabadulósobában”, például, az adatbiztonsággal kapcsolatos feladványokat kellett megoldaniuk a vállalkozó kedűeknek, így akadályozhatták meg, hogy személyes adataik egy kép-

helyzetekben. (Az önkormányzat megbízásából készített, Magyarországon úttörőnek számító videók megtalálhatók a Hegyvidéki ONvédelem Program weboldalon, a hop12.hu címen.)



Az online szövegértési verseny győztesének gratulál a polgármester

rossz oldala: a Hegyvidéki ONvédelem Programot és az ennek keretében első alkalommal rendezett családi napot is azért

reknek saját digitális eszköze van, amellyel egyedül, szülői felügyelet nélkül tud képeket, videókat nézni. A szakemberek ellenzik, hogy

vezetővel folytatott pódiumbeszélgetést. Az internetbiztonsággal foglalkozó szakjogász szerint a fiatalok sokszor nem gondolnak



A „falon” nyomon követhető az internethasználó fiatalok szokásai

ra, így a problémákat legjobb még csírájában elfojtani. A jogász arra biztatott mindenkit, hogy a visszaéléseket jelentse az oldalak üzemeltetőinél, vagy a Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató Zrt. által fenntartott biztonságos-internet.hu, valamint a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság égisze alatt működő internethotline.hu weboldalon.

A gyermeknapon megrendezett családi napon nemcsak az előadások, valamint a pszichológiai és informatikai tanácsadások során, hanem játékok formájában is találkozhattak a vendégek a biztonságos internethasználat kérdése-

zetbeli hacker, Mr. Nolan kezébe kerüljenek.

A kisebb gyerekek az Arany János iskolából és a Városmajori Gimnáziumból érkező kortárs mentorok, az ONvédelem programban önkéntes munkát vállaló középiskolások segítségével oldották meg a témához kapcsolódó rejtélyeket. A fiatalok a MOM-kult aulájában kiállított táblagépeken úgynevezett choice, azaz „választós” videókat próbálhattak ki: megnézheték, hogyan fejeződhet be a közösségi oldalak visszaéléseivel foglalkozó egy-egy történet, amennyiben jó vagy rossz válaszokat adnak a döntési

A nap folyamán bábelőadás, kézműves-foglalkozások, továbbá – a Magyar Telekom támogatásával – arcfestés, ugrálóvár és hullámvastű-szimulátor is várták a családokat. Nagy tetszést arattak Szeder és Lóci, valamint Hajós András zenés produkciói, amikben a gyerekek segítségével új dalok születtek. Zárásul álljon itt az egyik internetes élményeket feldolgozó szám tanulságos refrénje: „Klikk-klikk, ezt meg szabad nézni./katt-katt, ezt meg le kell zárni./Klikk-klikk, én még csak gyerek vagyok./nem nézhetek mindent, amit a nagyok.”

sz.

Gyerekszivajtól hangos, mesebeli hangulatú Városháza tér

Találkoztunk varázslólánnyal, hintapörgető erőművésszel, poéngyáros humoristával, láttunk fantasztikus színpadi produkciókat, mi több, mások mellett sikerült egy józút beszélgetnünk a pantomimmal is! Május végén a Városháza téren ismét a gyerekeket ünnepeltük.

Az időjósok esőt mondtak május utolsó hétvégéjére, ám a felhők szerencsére nagy ívben elkerülték a Városháza teret, így az mennydörgés helyett gyerekszivajtól volt hangos két napon át. S bár a fővárosban megannyi program várta az apróságokat, sokan mégis úgy döntöttek, hogy a megszokott helyen ünnepelnek.

„Egy ideig vacilláltunk, merre menjünk, de végül maradtunk a kerületben – és milyen jól tettük!” – mesélte Dorotya, aki öt éves kisfiával érkezett. „Nagyon jól érzem magam! A legjobb a hinta, kár, hogy nincs itt mindennap, mert ha itt lenne, akkor én is mindig itt lennék!” – lelkesedett Kristóf.

A kosaras körhinta szinte mindenkit magával ragadott. Itt találkoztunk Vajkkal is, aki addig-addig ügyeskedett, amíg kipróbálhatta a hintahajtást.

– Melyik a jobb? Ülni a kosárban, vagy pörgetni? – kérdeztem a kisfiút.

– Nekem a pörgetés jobban tetszik, csak az a baj, hogy nagyon sok erő kell hozzá. Az elején úgy meg akartam pörgetni a többieket, hogy sikítozzanak, de nem sikerült.

– Hogy tetszik a többi program? – Tetszik minden, de ez a kedvencem. Néha odamegyek a színpadhoz is, ha látok valami jót.

– Néha...? Mióta vagy a téren?



– Elég régóta, de már nem sokáig. Korán jöttünk, mert azt hittük, hogy esni fog az eső. De szerencsére jó az idő, és minden oké. Most megyek vissza pörgetni, mert anya már szól, hogy lassan indulunk kell haza. Majd legkö-



zelebb tovább beszélgetünk! – zárta rövidre Vajk, aki annyira rohant, hogy közben megfedkezett valamiről... „Mit beszélünk meg?” – kiabált utána az édesanyja. „Jó, iszok vizet...” – mondta morcosan az apró erőművész, majd néhány nagyobb korty után

elviharzott. „A pörgetéstől kicsit felpörgött. Este biztos, hogy nem kell majd altatni” – állapította meg Vajk anyukája.

A Mintakincstárnak köszönhetően a művészpálmák is megtalálták az egyéniségükhöz leginkább illő elfoglaltságot: egyebek mellett ujjbábút, könyvjelzőt és egy igen különleges képet is készíthettek.

„Tudok varázsolni! Nézd! Most fekete-fehér, ráfújok. Csiribá, csiribá és tádám! Színes lett! Ez a varázskép – mutatta nem mindennapi alkotását Kamilla, aki a trükköt is azonnal elárulta. – Itt egy fólia, amin csak egy fekete filcra van. Alatta pedig egy fehér lap, az alatt ott a színes kép. Ha kihúzom, akkor olyan, mintha varázsoltam volna.”

„A gyerekek nagyon aranyosak! Jó látni, hogy érdekli őket a kézműves-foglalkozás. A családok örülnek, hogy közösen alkothat-

ház és a mozdulatok szakértői, a pantomimesek is, akikkel – bármennyire is hihetetlen – még beszélgetnünk is sikerült!



– Érdekes volt látni, hogy a legfelénkebb gyerekeket is sikerült felcsalniuk a színpadra, a kicsik közül pedig mindenkit megnevettettek.

– Nem először járnak a Hegyvidéken, és mindig hatalmas sikert aratnak. Mi a titkuk? – kérdeztem Dvorák Gábor pantomimművészt.

– Igen, visszajáró vendégek vagyunk, a Virányosi Községi Ház megnyitásakor is ott voltunk. 1982 óta vagyok hivatásos pantomimművész, de más interaktív darabot is szoktunk játszani a Dvorák Patka Színházzal. Most például egyebek mellett a Békakirályt is színpadra visszük, ami nem fehér arcos játék.

– Innen, a nézőtérről olyan könnyednek tűnnek a mozdulataik, de a fehér festék alatt rengeteg iz-zadságsepp van.

– A mostani előadás felért egy nyolc kilométeres futással! A tárgyakat ugyanis csak úgy tudjuk megjeleníteni, ha megfeszítjük az izmainkat. Fizikailag egyáltalán nem könnyű.

– A pantomimnak két része van. Az egyik a tárgyteremtő mozdulatok, amiket szorgalommal meg lehet tanulni. A másikat pedig mindenki tudja, hiszen a humánetológia az alapja. A tudósok



felismerték, hogy genetikailag minden ember mintegy kétszáz gesztust örökletesen hordoz magában, ezeket olvasni is tudja. Mi

ugyanazokkal a mozdulatokkal játszunk, mint amiket a tűzföldi indiánok is használtak egykor. A feladatunk csupán annyi: úgy kell előadnunk egy történetet szavak nélkül, hogy azt mindenki megértse.

„Kifejezetten olyan programokat szerveztünk, amiket kedvelnek a hegyvidéki családok. Nagyon örülök, hogy az anyák napjához hasonlóan a gyereknapi is sikert aratott!” – értékelt Herczeg Józsefné Eszter, a Jókai Klub és a Virányosi Községi Ház igazgatója, aki kollégáival és a MOM Kulturális Központ munkatársaival közösen több hónapig dolgozott azon, hogy május utolsó hétvégéjén feledhetetlen élményekkel ajándékozzák meg a gyerekeket. A sok-sok vidám arcot látva kétségtelen: erőfeszítésük nem volt hiábavaló.

BM.

Kizöldül a Libegő környezete

Hamarosan megújul a Libegő felső, János-hegyi állomása előtti murvás terület a Normafa rehabilitációs programja keretében. A jelentős kirándulóforgalmat bonyolító helyszínen a szakemberek új, gyepvel, cserjékkel és fákkal beültetett zöld szigeteket hoznak létre, összesen mintegy ezer négyzetméteren. A gyalogosoknak fenntartott részeket, a már megújult sétautakhoz hasonlóan, stabilizált murvaburkolatot alakítanak ki, továbbá felújítják az állomásépület közelében található kilátóteraszt.

Számos új pad, asztal, hulladékgyűjtő és kerékpártámasz várja majd a látogatókat a terület átépítését követően. Az ideiglenes árusítást egy kis alapterületű, állandó büfé biztosítja, két árusítóhellyel és egy esőbeállóval. A környezetbe illő, faburkolatú büféépület mellé, ahhoz hasonló megjelenéssel, egy illemhelyblokk kerül. Az önkormányzati beruházás a tervek szerint két héten belül elindul, a kirándulók várhatóan szeptember elején vehetik birtokba az új pihenőhelyet.

sz.

Újabb utak újulnak meg

(Folytatás az 1. oldalról)

Arról, hogy milyen színű legyen az öntött burkolat, a Gesztenyés kertbe járók dönthetnek. Minden nap délután négy és hat óra között az önkormányzat hoszteszénél lehet szavazni a piros, kék és a Normafán nagy sikert arató természetes kevert árnyalatra.

Dolgoznak a közműállalatok kivitelezői is. A Vilma úton, a Mátyás király út és a Normafa út közötti szakaszon, valamint a Normafa úton, a Vilma út és a

utca között, valamint a György Aladár utca 34. és a Csapke út között.

Tart a távközlési hálózat fejlesztése is. A következő időszakban a Hajnóczy József, Csaba, Maros, Szamos, Városmajor, Gyógyfű, Bíró, Ráth György, Goldmark Károly, Schwartz Ferenc, Greguss, Nagyenyed, Roskovic, Csemegi, Karap, Székács, Tóth Lőrinc, Kék Golyó, Vas Gereben, Vércse, Fűrj, Veréb, Gébics, Sirály, Korompai és Szánkó utcában, to-



Szavazni lehet arról, milyen színű legyen a futókör a Gesztenyésben

Normafa út 25. között elektromoskábél-jávitást végez az Észak-Budai Zrt. Vízvezeték cserélné a Csatorna-Víz Szervíz Kft. szakemberei a Moha köz felső részénél, míg az Észak-Budai Zrt. megkezdte az ELMŰ szabadvezeték-rekonstrukcióját a Csapke úton, a Cinege út és a Városküti út között, a Galgóczy utca 51. és 59. között, a Kikelet utca 24. és a Galgóczy

vábbá a Jagelló, Lejtő, Határőr és Sashegyi úton várható burkolatbontás a járdákon. A kivitelezést a Fibermaster Kft., a Hál-Ép Kft. és a Mátra-Phone Kft. bonyolítja. A munkálatokkal érintett útszakaszokon ideiglenes forgalmi változásokra, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

M.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2018. június 5. napjától 2018. június 19. napjáig terjedő időszakban

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség
2. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek
3. Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m² alapterületű műhely
4. Bp. XII., Németszőlygy út 79. szám alatti, 36 m² alapterületű raktár
5. Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m² alapterületű egyéb helyiség és 50 m² alapterületű üzlethelyiség
6. Bp. XII., Városmajor utca 16. fszt. 1. szám alatti, 203 m² alapterületű egyéb helyiség
7. Bp. XII., Greguss utca 12. szám alatti, 27 m² alapterületű üzlethelyiség
8. Bp. XII., Maros utca 22. szám alatti, 21 m² alapterületű üzlethelyiség
9. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség
10. Bp. XII., Városmajor utca 42. szám alatti, 160 m² alapterületű egyéb helyiség

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

A pályázati ajánlatok 2018. június 19. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Fókuszban a Déli pályaudvar

(Folytatás az 1. oldalról)

Horváth Áron, az ELTINGA Ingatlanpiaci Kutatóközpont vezetője a lakásárakra gyakorolt hatás oldaláról vizsgálta a Déli pályaudvar fejlesztését. Szerinte egy jól sikerült beruházás a környező ingatlanok esetében 20-30%-os értéknövekedést eredményezhet, azaz a környék elérheti a XII. kerület átlagárait.

EGYETEM-ÉS VASÚTFEJLESZTÉSI TERVEK

A Testnevelési Egyetem fejlesztésének harmadik üteméhez készített tervek – amik a Márvány utca és a Hegyalja út közötti, 7,5 hektáros vasútüzemi területet érintik – Madzin Attila építész, a tervezéssel megbízott M-Team-pannon Kft. munkatársa mutatta be. Az elképzelések szerint jégcsarnokot, befedhető teniszpályát, szabadtéri streetball- és futballpályát, valamint játszótér építéneket a területre. Úgy gondolják, hogy a személygépkocsikat a hallgatókat kiszolgáló leendő apartmanházak alatt lehetne elhelyezni, egy 250 férőhelyes mélygarázsban, míg a budai várba érkező turistabuszok számára – amelyek jelenleg a Dózsa György tér környékén, méltatlan körülmények között kénytelenek várakozni – szintén parkolási lehetőséget biztosíthatnának egy 40 férőhelyes garázsban. A tervekben a Márvány utcai híd átépítésével és az Avar utca rendbetételével is foglalkoztak, továbbá felvetették, hogy a megmaradó vágányok felülépítésével új közteret hozhatnának létre a Kiss János altábornagy utca torkolatánál, valamint új gyalogoskapcsolatokat teremthetnének az I. és a XII. kerület között.

A vasúti szempontokra két előadó is rávilágított előadásában. Vitézy Dávid, a Közlekedési Múzeum főigazgatója, a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) korábbi vezérigazgatója elmondta, tévedés azt hinni, hogy a Déli

pályaudvar elveszítette az utasait, jelenleg is a nagy pesti fejpályaudvarok, a Nyugati vagy a Keleti forgalmának nagyjából a felét bonyolítja. Ha megszűnne a Déli, és innen nem lehetne vasúttal megközelíteni az agglomerációs célpontokat, a számítások szerint átlagosan 15-20 perc menetidővesztéssel szembesülnének az I., II., III. és XII. kerületi lakosok.

A BKK volt vezetője elmondta, hogy néhány évvel ezelőtt a

CSÖKKENTHETŐ A VASÚT TERÜLETE

Dományi Bálint, a MÁV Zrt. építészeti fejlesztési szakértője arról beszélt, hogy a több ütemben létrejövő Déli pályaudvar jelenlegi állapota egyáltalán nem ideális, az alkalmazott technológiák elavultak. A szakember hívó alkatrészeként jellemezte a Kóvári György által tervezett várócsarnok épületét, ugyanakkor nem sok jót tudott elmondani az építész körök-

addig is kezdeni kellene valamit a pályaudvarral.

A szakértő szerint a jelenlegi igényekhez igazítva – év közben naponta átlagosan kétszázötven vonat érinti a Délit, míg a nyári üdülőszezonzban ez a szám háromszázötvenre is felkúszhat – lehet csökkenteni a vasút működési területét. A pályaudvaron tíz-tizenkét vonatfogadó vágány, valamint az üzemi területen (az egyetemi bővítés tervezői által javasolt kettő



Év közben naponta átlagosan 250 vonat érinti a Délit, a nyári üdülőszezonzban ez a szám 350-re is felkúszhat

Főmterv munkatársaival együtt részt vett egy koncepció kidolgozásában, amely arról szól, hogyan lehetne alagúttal összekötni a Déli és a Nyugati pályaudvart. A vasúti alagút megépítése esetén – több hasonló létesítményre van már példa Nyugat-Európa nagyvárosaiban – nem lenne szükség a Déli pályaudvarra, az átszállások megszüntetésével pedig nagyon sok időt nyernének az utasok. Vitézy Dávid arra is hozott jó példákat a világból, hogyan lehet megőrizni egy pályaudvar funkcióit úgy, hogy felülépítéssel számos új funkciókat biztosítsanak helyet.

ben „fekvő felhőkarcolóként” emlegetett, hosszan elnyúló irodapületeiről és a többi létesítményről.

A MÁV munkatársa kiemelte, hogy a társaság elutasítja a Déli pályaudvar megszüntetésére tett javaslatokat, mert a bezárás meg növekedő utazási időt jelentene 300-500 ezer lakos számára, és lényegében lenullázná a gyorsabb közlekedés érdekében eddig végzett dél-dunántúli fejlesztések eredményeit. Természetesen más lenne a helyzet, ha zöld utat kapna a Vitézy Dávid által is említett vasúti alagút koncepciója, ám egy ilyen beruházás sokáig tartana, és

vagy négy sínpar helyett) két átmenő és négy tároló vágány tudná biztosítani a mai forgalmat, de ez a méret a későbbiekben nem adna lehetőséget további jelentős kapacitásbővítésre.

„Szeretném, ha folytathatnánk a párbeszédet” – mondta Pokorni Zoltán a konferencia végén az érintett szervezetek és szakmák képviselőinek. A polgármester időszerűnek érzi az egyeztetést, hiszen most csiszolódnak a Testnevelési Egyetem harmadik fejlesztési ütemének tervei, és az intézmény szempontjain kívül sok más szempontot is figyelembe kell venni.

z.

Ülésezett az önkormányzati képviselő-testület

Elfogadta a zárszámadást, azaz a 2017-es költségvetés végrehajtásáról szóló beszámolót a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete. A május végi ülésen arról is döntöttek a képviselők, hogy egy pályázati eljárás eredményeképpen a Kék Madár Alapítvány által létrehozott Szekszárdi TÉR – Társadalmi Értékekért Nonprofit Kft. bérelhesse ki a polgármesteri hivatal földszintjén lévő egykori okmányirodai területet munkahelyi étkeztetés és közforgalmú étterem kialakítása céljából.

A testületi ülésen Mészáros Andrea, a Kék Madár Alapítvány ügyvezetője elmondta, hogy 2007-ben Szekszárdon társadalmi vállalkozásként nyitották meg az első olyan éttermet Magyarországon, ami a vezetőségen kívül kizárólag fogyatékos, megváltozott

munkaképességű, valamint tanulásban akadályozott embereket foglalkoztat. Hasonló helyet sze-

munkatársakat, az éttermet pedig várhatóan az év végén, karácsony előtt nyitja meg.

önkormányzat tulajdonában lévő, Böszörményi út 20. szám alatti irodaházba költözik át. A képviselő-



retnének kialakítani most a Hegyvidéken is. A leendő üzemeltető először a hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthonban toboroz

Ezzel összefüggésben a polgármesteri hivatal épületében új helyet kap majd az építésigazgatási iroda, míg a népjóléti iroda az

lők döntése alapján a népjóléti iroda ingyenesen használhatja az irodaház második emeletén lévő helyiségcsoportot.

d.

Ébredj egy szebb kerületre! – hegyvidéki játék

Különleges játékokra invitálja június 16-án a lakókörnyezetükért tenni akaró kerületiek a Hegyvidéki Önkormányzat és a tematikus városi sétákat szervező Hosszúlépés. A szombat esti Ébredj egy szebb kerületre! elnevezésű programon az is jól érezheti magát, aki még soha nem kertetkezett a városban, de a szervezők várják azokat is, akik tapasztalt urbánus kertészeknek tartják magukat.

Ezúttal nem a Hegyvidék jól ismert pihenőterületei, a Gesztenyés kert, a Normafa vagy a Vá-

rosmajor kapnak kitüntetett figyelmet, hanem azok a kisebb zöld felületek, virágzó járdaszízek, utak melletti zöld sávok vagy éppen az elhagyott szegélyező parkolók, amikre ugyanúgy szükség van ahhoz, hogy még jobban érezzük magunkat a XII. kerületben. A Városi Zöldövezetek program (Interreg CE Urban Green Belts) keretében meghirdetett játékokban a Hegyvidék öt pontja mini-rendezvényhelyszínné alakul – hogy pontosan melyek ezek, az csak a polgármesteri hivatalnál kijelölt találkozóhelyen derül ki,

ahol a résztvevők térképes menetlevelet kapnak, amin rajta lesznek a bejárando állomások. Mindenhol installációk és interaktív programok fogadják a játékosokat, akik megismerhetik a Hegyvidékre jellemző növény- és állatvilágot, valamint néhány már gondozott és örökbe fogadókról is.

A menetlevélnek még egy funkciója lesz: fel lehet rá írni a különböző feladatok megoldásait, ami igazolja, hogy valaki sikerrel vette az adott állomást. Ennek azért van jelentősége, mert a ver-

seny végén a legjobbak egy Hosszúlépés-sétajeggyel gazdagodnak.

Az érdeklődőket este 7-től 10-ig várják, a feladatok teljesítésére egy-másfél óra áll rendelkezésre, a program 11 óra körül fejeződik be. Ezzel azonban még nincs vége, mivel a köztéri installációk másnap délutánig megtekinthetők, így a hegyvidékiek valóban egy szebb kerületre ébredhetnek június 17-én reggel. Az eseményre a www.hosszulepes.org weboldalon lehet regisztrálni.

mm.

Szorgalom, kitartás és a szeretet ereje

Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválja a Gennaro Verolino iskolában

Több száz sajátos nevelési igényű diák mutatta meg tehetségét a negyvennégy éves multiszatekintő Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválján. A patinás esemény házigazdája sorrendben huszonkettedik alkalommal a Hegyháti úti Gennaro Verolino iskola volt.

Harminchárom budapesti intézményből 704 diák és 300 kísérő fogadta el a meghívást, így a házigazdákkal együtt a résztvevők száma meghaladja az 1100-at, ami a legmagasabb szám a fesztivál történetében – indította köszöntőjét Ammerné Nagymihály Emília, a rendező Gennaro Verolino Általános Iskola, Készségfejlesztő Speciális Szakiskola és Kollégium igazgatója az idei Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválján. Mint hozzátette, most

tolmácsolta dr. Solti Péter üdvözlőlevélét, amelyben a Klebelsberg Központ elnöke a sajátos nevelési igényű tanulók fejlesztésére és a



Radetzky-induló, különleges koreográfiára

tehetség gondozás fontosságára hívta fel a figyelmet.

A rendezvényt támogató fővárosi önkormányzatot képviselő

mutatkozhatnak be a gyerekek. A fővárosi önkormányzat nemcsak ezt az eseményt, hanem más versmondó és színházi programokat,



táborozást is szervez, ily módon is segítve a nagy múltú gyógypedagógiai intézményeket.

„Büszke vagyok arra, hogy a kepiciny bimbóját táplálják, és növesztik gyönyörű virággá”. Az igazgató az intézményekben és otthon, a családokban elvégzett munka mellett a gyerekek irányába kimutatott szeretet erejének fontosságát hangsúlyozta. Ahogyan fogalmazott, a szülők és pedagógusok úgy állnak a gyerekek mellett, mint a rózsabokrot egyenesen tartó virágtámasz. Végezetül azt kívánta, hogy a fesztivál után mindenki boldogan térjen haza, és a fiatalok évek múlva is jó szívvel emlékezzenek vissza erre a napra.

Zene, vers- és prózamondás, dramatikus játék, valamint tánc kategóriában összesen 193 műsor számot láthatott a közönség. A szakértő zsűri döntése értelmében mindenki arany, ezüst vagy bronz fokozatú oklevelet, valamint tárgyjutalmat kapott.

MM.



A bécsi keringő a fesztiválok, bálók elmaradhatatlan tánca

először jöttek el a Zuglói Benedek Elek Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény integráltan elhelyezett diákjai, akik ötszöket képviseltek. Az iskolaigazgató

Szalay-Bobrovniczky Alexandra arról beszélt, hogy a tanulókat felkészítő pedagógusoknak köszönhetően a fesztivál igazi örömmünnyep, amelyen négy művészeti ágban

Játékos tanulás a „zöld” családi sportnapon

Az egészséges életmód iránti érdeklődés és a környezettudatos gondolkodás kialakítása a gyerekekben – ezek a fő céljai a Mackós Óvoda hagyományos „zöld” családi sportnapjainak. Az idén a rossz idő miatt a csoportszobákban és a tornateremben teljesítették az óvodások az akadálypályát, szüleik segítségével.

„Örökös Zöld Óvodaként arra törekszünk, hogy a hozzánk járó gyerekekben minél fiatalabb korban kialakítsuk az egészséges életmód iránti érdeklődést és a környezettudatos gondolkodást. Fontosnak tartjuk az élményközpontú, közvetlen tapasztalatszerzésen alapuló ismeretátadást, a játékos tanulást. Ez kell ahhoz, hogy magától értetődővé váljon a növények, állatok és életterük tisztelben tartása, a környezeti értékek felismerése és megóvása, a természetes és az ember által létrehozott környezettel való harmonikus kapcsolat. Arra tanítjuk óvodásainkat, hogy ha lekapcsolják maguk után a villanyt, nem dobják el az utcán a csokoládé csomagolását, összegyűjtik otthon az újrahasznosítható papírt, vagy az itales kupakokat, máris sokat tettek a fenntartható fejlődésért” – beszélt lapunknak a Mackós Óvoda „zöld” szemléletéről Budaházi Márta óvodavezető a hagyományos családi sportprogram előtt.

Bár eredetileg a kertben lett volna a játékos verseny, az eső közbeszólt, így a csoportszobákban és a tornateremben mutathatták meg

ügyességüket az óvodások, akik szüleikkel, nagyszüleikkel, testvéreikkel közösen oldottak meg különböző feladatokat. Minden átlomáson pecsétet kaptak – a megtelt pecsételőpapírt cserébe alma és frissítő gyümölcsle, mentás és citromos víz járt az összes résztvevőnek.

Ezeknek különösen az óvodások örültek, hiszen valóban minden energiájukat beleadták, hogy hibátlanul teljesítsék a sokszor,



Gyerekek és szüleik együtt teljesítették a sokszor nem is egyszerű próbatételeket

bizony, egyáltalán nem egyszerű próbatételeket. Mírának a madárfelismerés mellett az összekötött lábbal ugrálás tetszett a legjobban. Nevetve mondta, hogy ugrálni mindig jó móka. Egyetértett vele Alda, aki anyukájával úgy ment végig a pályán, hogy egyszer sem estek el. Simonnak viszont a célba dobás volt a kedvence, rontás nélkül hajította be a műanyag flakonokat a szelektív gyűjtőbe.

A nap végén az óvónők szülői elégedettségmérő kérdőívet osztottak ki, amelyet név nélkül tölthettek ki a családok. Ebből számos információhoz jutnak a szakemberek, és a felmerülő javaslatokat, kéréseket is figyelembe veszik, amikor kialakítják a következő nevelési évre vonatkozó terveket.

Az idén először – a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával – a Magyar Egészségcoaching Alapít-

kaptak, hogy milyen egészséges tiszta életritét, uszonnát vagy akár desztizertot csomagolhatnak leendő iskoláskorú gyermekeiknek.

Kanizsárné Vaskó Nikolett dietetikus elmondta, nagyon fontos, hogy iskolába indulás előtt a kicsik mindig reggelizzenek otthon. Egy-két falat segít a megfelelő koncentrációban, megelőzhető vele, például, a hasfájás és hosszú távon az elhízás is. Tízórára és uzsonnára lehet csomagolni tisztított gyümölcsöket és/vagy zöldségeket olajos magokkal, teljes értékű gabonát tartalmazó kekszet, teljes kiőrlésű lisztből készült zsemlet sovány felvágottal és zöldséggel.

Az egészséges tízóráihoz és uzsonnához hozzátartozik a megfelelő mennyiségű folyadék. Nem szabad megfélekezni reggelente egy palack víz bekészítéséről sem. Nyáron különösen figyelni kell a folyadékbevitelre. Egy kisiskolás napi szükséglete 1,6-1,9 liter, ennek legalább a fele tiszta víz legyen. Ezenkívül egy-két pohár 100%-os, frissen facsart zöldség- vagy gyümölcsle, a tej, tejtermékek, a leveles, főzelekek, zöldségek és gyümölcsök folyadék tartalmát is hozzájárul a megfelelő hidratáltsághoz. Sportoláskor, betegség esetén a napi mennyiség két-háromszorosára is szükség lehet.

-os

Megújul és bővül a Svábhegyi Bölcsőde



Nagyszabású energetikai fejlesztést indított a Svábhegyi Bölcsődében a Hegyvidéki Önkormányzat. A KEHOP-5.2.9-16-2016-00092 azonosítószámú, „A Svábhegyi Bölcsőde és a Fekete István Általános Iskola energetikai fejlesztése” című pályázat keretében nyújtott támogatás segítségével megvalósuló beruházás eredményeként jelentősen csökkenhet az épület fűtésszámlája.

Ennek érdekében a csoportszobákban, a fürdőszobákban, az irodákban, a konyhában, a folyosón, a tárolókban, a mosodákban és a közös helyiségekben az összes ablakot és a homlokzati ajtókat műanyag, hang- és hőszigetelt nyílászárókra cserélik a kivitelezők. Elkészült a teljes külső hőszigetelés, a megújuló energia termeléséről nagy teljesítményű napelemtábla gondoskodik. Ez utóbbi – az elektromos hálózatba visszatartott energiának köszönhetően – komoly megtakarítást jelent a nevelési intézménynek.



A munkálatok idején a Zuglói és a Krisztinavárosi Bölcsőde fogadja a gyerekeket. Ez azt jelenti, hogy a szakmai munka az átmeneti időszakban is a korábban megszokott magas színvonalon működik.

A felújítást követően, még a nyár folyamán, egy másik – VEKOP-6.1.1-15-BP1-2016-00036 azonosítószámú, „A Svábhegyi Bölcsőde bővítése, fejlesztése” című – támogatott projekt keretében megkezdődik a bölcső-



deépület bővítése. Két új csoportszoba, külső játéktároló, átadó, fürdőszoba épül, összesen negyvennyolc nő a férőhelyek száma. A beruházás a tervek szerint 2019 januárjára készül el.

mm.



Önbizalmat adó Titoktündér-mesék

Varázslatos világa révén pozitív gondolkodásra ösztönöz a Titoktündér-mesék könyvsorozat, amely rendkívüli népszerűségnek örvend az 5–12 éves gyerekek körében. Nemcsak szórakoztat, hanem hasznos segítséget is nyújt a nagyobb óvodásoknak és a kisebb diákoknak hétköznapi problémá-

lesz a könyvesboltokban. Mint mondta, a történetekkel szeretne hozzájárulni a pozitív életszemlélet minél korábbi megalapozásához: a rosszkedvet ugyanis a legtöbb helyzetben felül lehet írni azáltal, hogy a kisgyerekek képesek válnak felismerni a dolgok jó oldalát.



Író-olvasó találkozó: Beck Andrea és a városmajori óvodások

ik megoldásában, például amikor csúfolódás céltáblájává válnak, verekszenek, vagy őket bántják, barátkozniuk, vagy békülniük kell.

Lola, a titoktündér kalandjait óvónőiknek köszönhetően jól ismerik a Városmajori Óvodákba járó gyerekek, a napokban pedig a mesék írójával is megismerkedhettek. Beck Andrea a tornateremben összegyűlő négycsoportnyi óvodásnak Carola, az undok tündér történetét olvasta el, majd a helyes és helytelen cselekedetéről beszélgetett velük.

„Ez volt az első óvodai író-olvasó találkozó. Könyvtárakban rendszeresen tartok könyvbemutatókat, főleg alsó tagozatos gyerekeknek, szerte az országban” – mesélte lapunknak a szerző.

Beck Andrea a Titoktündér-sorozat részeként 2011 óta hét kötetet jelentetett meg, az év végén pedig már a nyolcadik is kapható

„Úgy érzem, sokat segítenek a Titoktündér-mesék a gyerekeknek” – véli Lukács Maya óvónő, aki először otthon a saját csemetéinek mesélt Beck Andrea könyveiből, és a kedvéért fogadtatás után döntött úgy, hogy az óvodába is „elviszi” a tanulságos tündérlakodokat. Tavaly kezdte el olvasni a sorozatot, az idén már a harmadik könyv meséit hallgatták a nagycsoportosai.

d.

Pályázati felhívás

Hegyvidéki Csodakert-díj



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet „Hegyvidéki Csodakert” címmel. Az idei évben kertjeikkel, balkonjaikkal és erkélyeikkel pályázhatnak a **társasházi, lakó- és utcaközösségek**.

A felhívás kategóriái:

1. Kertek – Hegyvidéki Csodakert – Rózsadíj
2. Balkonok, erkélyek – Hegyvidéki Csodakert – Jázmin-díj
3. Ingatlan előtti közterületi zöldsávok, zöldfelületek, zöldtetők, zöldfalak – Hegyvidéki Csodakert – Moha-díj

Az értékelés során a rendezett környezet mellett elsősorban a **közösségi munkát és a környezet- és természetvédelmi szempontú fenntarthatóságot** kívánjuk díjazni. Ezért olyan társasházi vagy egyéb lakóközösségek jelentkezését várjuk, amelyek együtt dolgoznak kertjük, balkonjaik rendezésében, a rendelkezésükre álló zöldfelületek fejlesztésében vagy akár növelésében. A 2. kategóriában indulóknál részvételi feltétel, hogy a házban élők balkonjainak, erkélyeinek minimum 50%-a vegyen részt a közös pályázatban.

Nevezni **2018. június 8-ig** lehet e-mailben (molnar.viktoria@hegyvidek.hu). **Jelige: „Hegyvidéki Csodakert”.**

A pályázaton, kérjük, tüntessék fel a ház (több ház közös nevezése esetén a házak) címét, illetve a pályázók kapcsolattartójának nevét, telefonszámát és e-mail-címét.

A benevezett kerteket/előtereket/balkonos házakat júniusban, előzetesen megbeszélte időpont szerint keresi fel a bírálóbizottság. A legaktívabb közösségek előzetesen egyeztetett időpontban vehetik át elismerésüket és nyereményüket.

A pályázattal kapcsolatos esetlegesen felmerülő kérdéseikkel Péter Mihályt kereshetik: peter.mihaly@hegyvidek.hu.

Önkéntesek ültettek virágokat közterületen

A Hegyvidék díszéivé váltak az önkéntesek által „örökre fogadott”, közterületeken lévő kisebb zöld szigetek. A Városi Zöldövezetek (Urban Green Belts) projekt részeként megvalósuló Zöldfelület Gondnokság Program keretében már közel húsz helyet tartanak rendben lakóhelyi, iskolai és mun-

sitanak, segítenek az öntözésben, és ha kell, ápolási szaktanácsokat is adnak.

A napokban a Szent Orbán téren, a Nógrádi és Diana utca találkozásánál lévő kis zöld sarkot ültették be zsályával, napvirággal, vasfűvel, büdöskével és díszsalánnal a Testnevelési Egyetem közl-



A diákok szívügyüknek tekintik a Szent Orbán téri zöld sark gondozását

kahelyi közösségek, amelyek többsége mostanában tilteti be egy-egy virágokkal az ágyásokat.

A Hegyvidéki Önkormányzat felhívására tavaly jelentkező csoportok mellett az idén újabbak kapcsolódtak be a programba. A városkúti Devecseri Gábor parkban kialakított játszótéren, valamint a Kázmér út és Kázmér lejtő találkozásánál a környéken élők vállalták a virágültetés és ápolás feladatát. Hamarosan a Németszőgyi út és a Kiss János altábornagy utca sarkán, továbbá a György Aladár utca egyik szakaszán lévő zöld sávot is gondozásba veszik a közeli társasházak lakói.

„Örömteli fejlemény, hogy már nemcsak az általunk javasolt zöld területek gondozására jelentkeznek közösségek, hanem a lakók maguk ajánlanak helyszíneket, amiket szívesen szebbé varázsolnának. Ugyancsak kedvező tapasztalataink, hogy az utcákon dolgozó csapatok munkájából időnként, teljesen spontán módon, járólélek is kivesszük a részüket” – mondta el lapunknak a program egyik szervezője, Laki Nóra, az önkormányzat zöld irodájának munkatársa. Mint hozzátette, az önkénteseknek minden esetben segítséget nyújtanak, kérésre növényeket, a gondozáshoz szükséges eszközöket bizto-

ben működő gyakorlóiskolájának tanulóit, akik tavasz óta hetente-kéthetente mennek gyomlálni, kitarítani a területet. „A legtöbb munkánk a lomtalánítás után volt. Nagyon dühösek voltak a gyerekek, amikor látták, hogy a rendezett ágyásokat is teleszórták szeméttel” – mesélte Reisz Veronika angoltanár. Szerinte a diákok reakciója egyértelműen jelzi, hogy szívügyüké vált a gondozásukba vett helyszín sorsa.

Miközben a gyakorlóiskolások a zöld sarkot szepítették, babakocsiban ülő kisfiával együtt egy édesanya is megjelent a Szent Orbán tér jukkával és árnyékliliommal beültetett szegletében, és elkezdett gyomlálni, szemetet szedni. Mint kiderült, ő egyedül csatlakozott az önkormányzat Facebookon közzétett kezdeményezéséhez, és egy ideje már heti rendszerességgel jár gondozni az Istenhegyi út torkolatánál lévő kis zöld szigetet.

„Most, hogy itt a nyár, két-, háromnaponta lejövik majd ide” – avatott be minket a terveibe Belső Tünde. A Thomán István utcában lakó hölgy elmondta, hogy nagyon szeret kertszedni, az erkélyén virágok sokaságát neveli, és a szomszédjával együtt a társasházuk előkertjét is igyekszik rendben tartani.

Társaságban gyalogolni is jobb!

Sosem késő elkezdeni, társaságban pedig még a gyaloglás is kellemesebb – akár ez is lehetne a mottója a Monspart Sarolta nevével fémjelzett Hegyvidéki Gyalogló Klubnak. A klubtagok a nyári szünet előtti utolsó foglalkozáson sem lazáltak, alapos gyaloglással búcsúztak egymástól a szeptemberi vizionáltságig.

„Fontos, hogy mi nem sétálunk, hanem bizony gyalogolunk. Ne legyen tévedés, intenzív mozgásról

nek nevezünk – egészen Budakesziig gyalogolnak, ami hat-nyolc kilométert jelent. Haza már buszszal jönnek. A másik csoport



Monspart Sarolta vezetésével indul a csapat

van szó, lazálni nem lehet, de persze semmi sem kötelező, mindent előre megbeszélünk” – foglalta össze a Hegyvidéki Kulturális Szalon segítségével három évvel ezelőtt életre hívott Hegyvidéki Gyalogló Klub céljait a klubvezető, Monspart Sarolta.

A Prima-díjas egykori tájfutóvilágbajnok a tőle megszokott, mindenkit magával ragadó lelkesedéssel beszélt a programról a nyári szünetet megelőző utolsó összejövetel előtt. Mint elmondta, minden második hét keddjén 9 órakor találkoznak a Normafaparkoló mellett, a buszvégállomásnál. Először álló gimnasztikai gyakorlatokkal bemelegítenek, hiszen az idősebbeknek különösen figyelniük kell arra, hogy egyenes legyen az ízületeik, izmaik terhelése.

„Rendszerint három, vagy még több csoportot alkotunk. Az edzettebbek – őket csak menők-

nég-öt kilométert tesz meg oda-vissza a Libegőig. Néha a kilátóig mennek, sőt legutóbb meg sem álltak a Szépjuháznál. Akik ennél is rövidebb távra vállalkoznak, az egykori szállodánál visszafordulnak. Van egy nordic walkingos társaság, amelynek tagjai a Városmajorban is rendszeresen együtt sportolnak, velük teljes a gyaloglóklub – mesélt a foglalkozások megszokott menetrendjéről Monspart Sarolta, hozzátéve, hogy bár a végállomások nem mindig változnak, mégsem unalmas a gyaloglás. – Mehetünk az aszfaltúton, vagy mellette, az imádni való, sárga erdei sétányon, vagy akár a másik

oldalon, a keskeny, igazi erdei ösvényen. Mivel ilyenkor kevesen futnak, egyszer-egyszer a gumiborítású pályára is rátévedünk, persze, ha valaki jön, gyorsan félrelélek. Úgyhogy egy kicsit mindig más a gyaloglás.”

A klub egyszerre népszerűsíti a mozgást, a sportolást, és építi a közösséget. A résztvevők pihenésként szívesen leülnek beszélgetni, például megtárgyalják, hogyan sikerült elkészíteni az előző alkalommal a program dietetikuskától, Fekete Krisztinától kapott recepteket. A vidám hangulatról az adott napra vonatkozó, érdekes, vagy éppen meghökkentő évforduló megtárgyalása gondoskodik.

Persze, a lényeg mégiscsak az útmutatás, mert a heti egy gyaloglás ugyan kevés, de kezdenek megfelelő. Ennek hatására a klubtagok máskor is összejönnek egy kis külön mozgásra, táncolni járnak, túráznak, briedzselnek.

„Végül is a klub lényege, hogy megszólítsuk azokat, akik addig nem nagyon mozogtak, kedvet csináljunk, motiváljunk a foglal-

ta, aki egy negatívumról is szól: jelesül arról, hogy minden próbálkozás ellenére még mindig kevés a férfi a csapatban. Pedig a közösség szépen formálódik; általában negyvenen-nyegenven vesznek részt a foglalkozásokon, mindig jönnek újak, de talán ennél is fontosabb, hogy folyamatosan csökken a lemorzsolódás.

„Azt látom, hogy egyre vidámabbak, még inkább nyitottak, edzettek lesznek a hozzánk járók, jobb a viszonyuk saját magukkal. Megvan a visszaigazolás, sokszor mondják, hogy ma végre felmentem egyhuzamban a másodikra a befőzőnivalókkal, és nem kellett pihenni az első emeleten, vagy milyen könnyű volt fellépni a buszra. Ezek az igazán nagy dolgok, mert azt bizonyítják, hogy van értelme csatlakozni hozzánk” – összegezte a tapasztalatokat Monspart Sarolta.

Legközelebb szeptember 4-én 9 órakor várják az érdeklődőket, ötvenéves kortól egészen 120 évesig, a szokásos helyen, a Normafaparkolónál. Kifogás nincs, van



A bemelegítést mindenki komolyan veszi

közásokkal. Ezért rövidek a távok, mert azt szeretnénk, hogy mindenki visszatérjen. Megalapozzuk az igényt ahhoz, hogy meglegyen a napi harminc perc mozgás, ami főleg idősebbeknél elengedhetetlen” – mondta Monspart Sarolta.

viszont jó társaság, úgyhogy mindenki vigyen magával legalább még egy embert, rokont, barátot, ismerőst, munkatársat, mert együtt gyalogolni is sokkal jobb!

–os

A mozgás igénye életforma

Edzeni, sportolni közösségben lehet a legjobban – ez derült ki a MOM Sportban negyedik alkalommal megrendezett Fitt a nyár! elnevezésű programon, amelyen valódi „zsirgyilkos” és izomépítő-órákat tartottak a legnevesebb magyar oktatók.

A bemelegítésről Hidvégi Andrea gondoskodott, majd a Euphoria után Katus Attila Best Body alakformáló edzése következett. Ha lehet, még jobban felpörgette a sebességet a férfiak is alaposan megmozgató MadMike Workout és Lőránt-Szamosz Fruzsina Amazon Body-órája. Péntek Enikő ZONA-edzése ismét megmutatta, hogyan lehet rövid idő alatt pörgős, otthon is megismételhető, hatékony edzést tartani, végül a többször az év edzőjének választott Tatarek Rezső fitnessprezenter és életmódot tartott fergeteges Ironbox Max-foglalkozást.

Szabó Éva, a programot szervező Wellness magazin főszerkesztője elmondta, hogy az idén egy kicsit nagyobb figyelmet kaptak a feltörekvő oktatók. „A Fitt a nyár! egyik küldetése, hogy egy helyen,

együtt minél több mozgásformát próbálhassanak ki az érdeklődők – tette hozzá. – Ehhez pedig a sztárok mellett az újhulámhoz tartozó edzők is jelentős részben hozzájárulnak. Így tudjuk biztosítani, hogy az összes népsze-

Mike Workout támogatásával. Erről Fábán Miklós edző előzetesen annyit árult el, hogy a kertben kialakítanak egy családi pályát, az akadályokat pedig akár versenyen kívül is ki lehet majd próbálni. (Ez nem mindennapi lehetőség,

hírvét. Lényeges a példamutatás, a mozgás és az egészség népszerűsítése, ami a MOM Sport számára különösen fontos.”

Hasonlóképpen fogalmazott Katus Attila, aki szerint az ilyen programokkal lehet kedvet csinálni az edzésekhez



Csoportos edzés „zsirgyilkos” gyakorlatokkal

rú csoportos edzés része legyen a rendezvénynek.”

Kísérőként, vagy épp aktív résztvevőként egyre több férfi megy el a MOM Sportba. Éppen ezért öszel az erősebb nem képviselőit is megszólítják a szervezők egy CrossFit- és akadályfutás-alapokra épülő, különleges kültéri programmal, méghozzá a Mad-

ugyanis a legnagyobb, Budapestten még nem látott, saját készítésű akadályokról van szó.)

A házigazda MOM Sportot vezető Buranits Ildikó arról beszélt, hogy a Fitt a nyár! tökéletesen illeszkedik a sportközpont arculatába: „Minden alkalommal sztárokat hozunk el a Hegyvidékre, ezzel is öregítve a tizenkettedik kerület

még a forró nyári napokon is. „A mozgás igénye életforma, amit függetlenül attól, hogy épp melyik évszakban vagyunk, bármikor elkezdhetünk. Ebben segíthet a Fitt a nyár!, mert itt a sport, az egészséges életmód áll a középpontban” – hangsúlyozta a világ- és Európa-bajnok sportoló, életmód-tanácsadó, hozzátéve, hogy nem kell mindenáron a tökéletes alakot, a kizárólag a modellekre jellemző számokat kergetni. Sokkal fontosabb az egészséges test, a szimmetria, valamint az, hogy minél többet mozogjunk.

Katus Attila mindenkinek azt javasolja, hogy aludjon eleget, táplálkozzon egészségesen, építse a társas kapcsolatát. És persze a rendszeres mozgást se hanyagolja el, amihez nagyszerű alkalmat kínálnak a csoportos edzések.

(mm.)

Terménydömping a piacokon a nyárba forduló napokon

A kellemes tavaszi időjárás el-
lentmondást nem tűrő módon
fordult igazi, forró nyárba. A friss
zöldségek és gyümölcsök örült
tempóban áradnak a piaci stan-
dokra, onnan pedig egyenesen
az asztalainkra. Ideje felvétezn
magunkat új ötletekkel, üdítő
hűsítőkkal kerti multságokra
és hétköznapiakra egyaránt! Egy
finom szendvicssalátát és az ünnepi
báránypcsenyét zsenge
parázborgonyából készült fűsze-
res salátát, jégbe hűtött, vitamin-
dús gyümölcslevest és ropogós
reggeli brióst is ajánlunk.

GOMBÁS TOJÁSKRÉM

Hideg és meleg szendvicshöz
ajánlom ezt a nagyon egyszerű
tojáskrémet. Reggelire, uzsonná-
ra, vendégségre, fogadásra egy-
aránt remek és laktató fogás. Jól
illik hozzá a camembert, de díszít-
hetjük fél dióval vagy szőlősze-
mekkel is.

Hozzávalók

2 vöröshagyma
50 dkg gomba
petrezselyem
só, törött bors
kis liszt
tejföl vagy tejszín
5 egész tojás

A kockára vágott vöröshagymát
zsírban vagy olajban megdinsztel-
jük, rádobjuk a hámozás nélkül
megmosott és felszeletelt gombát.
Sózzuk, borsozzuk, és apróra vág-
ott petrezselyemmel fűszerezzük.
Ezután kevés liszttel, tejjel vagy
tejszínnel habarást készítünk, a to-
jásokhoz keverjük, és az egészet
ráöntjük a megpárolt gombára,



Vajjal kikeverve a tojáskrém kítűnő szendvicssalát

majd rántottaszerűen megsütjük.
Végül, ha kihűlt, átdaráljuk, vagy
botmixerrel összetörjük. Ha túl
sűrű, tejszínnel lazíthatjuk.

Sok mindentől készíthetünk
ezzel a módszerrel szendvicssalá-
tát, amennyiben a gomba helyett
apróra vágott kolbászt, sonkát,
esetleg pörköltmaradékot teszünk
a tojáshoz. Ha a tojáskrémet vajjal
jól kikeverjük, kenyérre vagy
zsömlére kenve kítűnő szendvicssal-
alap.

PESZTÓS PARÁZSBORGONYA- SALÁTA

Nagyon megőrül-
tem, amikor a nap-
okban egészen
zsenge parázborgo-
nyára letem a zöld-
sésenél. Gyorsan
kikapkodtam belőle
egy kilóval, és már
futottam is haza,
hogy elkészítsem
az egyik nagy családi
kedvencet, ezt a kré-
mes, pesztós, hideg
salátát.

Hozzávalók

1 kg parázborgonya
2 csésze friss
fűszernövény



Remek salátá készíthető újkrumpliból



Az omlós, szaftos, illatos báránypcsenyé tetszőleges körettel tálalható, a sikere garantált

30 ml majonéz
30 ml tejszín
30 ml pesztó
½ lime reszelt héja
só, bors

Helyezzük a burgonyát és a fű-
szernövényeket egy serpenyőbe,
sózzuk meg, és öntsük fel egy ke-
vés vízzel. Válasszunk inkább
gyengéd fűszernövényeket, példá-
ul petrezselymet, koriandert, me-
télőhagymát. Kakukkfűből, zsá-
lyából, rozmaringból és tárkony-
ból jobb kevesebbet használni,
mert igen domináns az ízük. Új-
hagymát és fokhagymát is adha-
tunk hozzá.

Pároljuk az egészet körülbelül
20 percig, vagy amíg a burgonya
megpuhul. Csepegtessük le, dob-
juk ki a zöldfűszereket, és gyorsan
öblítsük le a burgo-
nyát hideg vízzel.
Míg egészen kihűl,
egy tálban keverjük
össze a majonézt a
tejszínnel és a pesztó-
val, facsarjuk hozzá
a lime levét, sózzuk,
borsozzuk. Végül
vágjuk félbe a bur-
gonyákat, és alapo-
san keverjük el a
vinaigrette-tel.

FŰSZERES GYÜMÖLCSLEVES

Ez a gyönyörű,
bordó, friss gyümöl-
csből készült leves
minden vitamint
érintetlenül őriz meg számunkra.
Nem kell hozzá tejszín, mégis lágy
és krémes, ám a legnagyobb ére-
nye talán az, hogy minimális cu-
korról készül. Jól behűtve az igaz!
Tálalhatjuk vaníliafagylalattal, de
magában, gyümölcsfeltéttel is fi-
noman.

Hozzávalók

4,5 dkg cukor
50 dkg eper
2 ek kockátcseresznye
12,5 dkg málna
12,5 dkg szeder
12,5 dkg ribizske

12,5 dkg áfonya
25 dkg cseresznye
12 levél menta
ánizspór, gyömbér, fahéj



Gyönyörű színű, pompás ízű

A gyümölcsökből tegyünk félre
néhány szemet a díszítéshez! He-
lyezzük robotgépbe az epret a cu-
korról és a porított ánizzsal, gyöm-
bérrel, fahéjjal. Pürésítsük, majd
adjuk hozzá a kockátcseresznyét,
a málnát, a szedret, a ribizlit, az áfo-

nyát és a friss cseresznyét is. Jára-
suk addig a gépet, amíg homogén,
biborszínű levet kapunk. Tegyük
hűtőbe legalább 6 órára. Gyümöl-
csökkel és mentale-
velekkel tálaljuk!

BÁRÁNYPECSENYE

A pásztorok,
ahogy más területe-
ken, a táplálkozás-
kultúrában is erősen
hagyományörzök
voltak. A törkevei
pásztorokról írja
Hagyomány Sándor:
„Mindenféle hússal
volt dolguk, halat,
csikot, vadat főztek,
sütöttek. Mindegyik
főzött az előttük járó
állatok vagy azok
szaporulatának húsá-
ból. Ezért váltak a
pásztorokból híres húsfőzők.” A bá-
ránypcsenyé ünnepi étel volt, és
az is maradt.

Hozzávalók

1 kg báránypcsenyé
só, bors

bazsalikom
kakukkfű
fokhagyma
1 dl zöldségalaplé
1 dl száraz fehérbor

A báránypcsenyét a hentesüzlet-
ben felszeleteltetjük, mert a csont-
ok miatt otthon ez bajosan men-
ne. A szeleteket nem kell kiverni,
nem is lehetne a csontok miatt.
Besózzuk, borsozzuk, bazsaliko-
mot és kakukkfűvet szórunk rá,
végül meghintjük az átnyomott
fokhagymával.

Kizsírított tepsibe tesszük a
szeleteket, majd egy kis alaplét és
fehérbort öntünk alá. Fóliával le-
zárjuk, és jó két órán át sütjük. A
végén le vesszük a
fóliát, és megpirítjuk
a tetejét is. Omlós,
szaftos, illatos hús
lesz a végeredmény,
amit tetszőleges kö-
rettel tálalhatunk.

MEGGYES BRIÓS

Odavagyok a
gyönyörű, leveles
tésztás sütikért!
Igaz, nem kis mun-
ka összeállítani a
blundel tésztát, de
megéri a tökéletessé-
gig fejleszteni, mert
a végeredmény nem-
csak a szájnak, de a
szemnek is élmény.

A titka mindössze annyi, hogy a
hajtogatás megkezdésekor egyfor-
ma hőmérsékletűnek kell lennie a
tésztának és a vajnak.

Hozzávalók

50 dkg liszt
1 csipet só
4 dkg cukor
1,5 dl tej
2 dkg élesztő
3 tojás
5 dkg vaj
30 dkg vaj a hajtogatáshoz
cukorszirup (3 dkg cukor és 30 ml víz)
30 dkg magozott meggy
cukor, fahéj, ízlés szerint

A meggyet kimagozzuk, és egy
szitába tesszük, az így lecsöpögő

lével megfestjük a cukorszirupot,
amit tanácsos előre elkészíteni,
hogy legyen ideje hűlni. A kelt
tésztához egy tálba helyezzük a
cukrot, a tojást, a tejet és a lisztet
a szobahőmérsékletű vajjal, a só-
val és az élesztővel együtt, és öt
perc alatt ruganyos tésztát gyú-
runk belőle. Tiszta konyharuhá-
val letakarva meleg helyen a
duplájára kelesztjük, majd alapo-
san becsomagolva a hűtőbe tesz-
szük.

Eközben a vajat 20x25 centi-
méteres téglalap alakúra nyújtjuk
két fólia vagy sütőpapír között.
Ha azonos a hőmérsékletűk, a
tésztát egy 45x25 centis téglalap-
ra nyújtjuk, a vajat a közepére



Nem kis munka elkészíteni, de megéri!

helyezzük, és mindkét oldalról
ráhajtogatjuk a tésztát. Elforgat-
juk, ismét hajtogatunk, majd
visszacsomagoljuk, és a hűtőbe
teszük. Ugyanezt még kétszer
megismételjük, 20 percenként.
Végül 35x45 centisre nyújtjuk,
meghintjük meggyel, cukorral és
fahéjjal, s jó szorosan feltekerjük,
úgy, hogy a végét sziruppal be-
ecsetelve zárjuk le.

Csomagoljuk be a tekercset, és
tegyük 20 percre a fagyaszto-
ba, hogy szépen szeletelhető legyen.
Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.
Vágjuk 4-5 centis szeletekre a
tésztát, és a tekercseket állítsuk
a kivágyzott formába, majd lecsol-
juk meg a sziruppal. Körülbelül
harminc perc alatt készre sül.

Kreatív megoldások másnapokra (2.)

Nem minden családban él „kony-
hamalac”, aki boldogan elfo-
gyasztja azt, amit a többiek meg-
hagytak, meguntak. A maradék
felhasználásának módjairól már
korábban is szót ejtettünk, most
további ötletekkel rukkolunk elő.

Jó vacsoraötlet, például, a víz-
ben főtt krumplics, amit meghámo-
zunk, hosszában kettévágunk,
majd a közepét ügyesen kivájjuk.
(Fejenként 2-3 közepes nagyságú
burgonyát számolhatunk.) A
krumplikaparékot elkeverjük ap-
próra vágott sült hús-, vagy pörkölt-
maradékkal. Kevés tejszín adunk
hozzá, ízlés szerint fűszerezzük, és
visszatöltjük a kivájt burgonyák-
ba. A töltött krumplikat kizsír-
zott tepsibe vagy tűzálló tálba
helyezzük, meglocsoljuk pirospap-
rikával elkevert tejszínnel vagy re-
szelt sajttal, és a sütőben átsütve
tálaljuk.

Egytálételként hasznosítha-
tunk 25 dkg húsmaradékot, ha
főzünk hozzá 1 kg burgonyát,
amit meghámozunk és leeresze-
lünk. Elkeverjük a krumplit 2
egész tojással, sóval, törött borsal
és ízlés szerint reszelt szerecsendi-
óval. Kizsírított, tűzálló tálba
simitjük a krumpli felét, amelyre
25 dkg darált hús-maradékot –
sült vagy főtt húst, kolbászt egy-
aránt – tojással elkeverve, tejszínnel
rásimítunk. Befedjük a
maradék krumplival, a tetejére
kevés zsírt rakunk, és a sütőben fél
órán át sütjük a töltött krumplis
lepenyét.

A maradék felvágott, kolbászt
hasznosíthatjuk úgy is, hogy meg-
daráljuk, majd elkeverjük áttört
főtt krumplival vagy maradék
burgonyapürével. Egy-két nyers

megreszelünk; 15 dkg sajtához 1 dl
tejszín, 3 dkg vaj és egy kis só du-
kál. Adhatjuk sült és főtt krump-
lihoz, főtt tojáshoz, és pirított
kenyérhez is jó.



Melyhűtés után sütőben felolvasztva olyan, mintha frissen sült volna ki

tojást keverünk bele, ízlés szerint
fűszerezzük, és annyi zsemlemor-
zsát adunk hozzá, hogy formázha-
tó massa legyen belőle. Négy-
szögletesre vagy rúd alakúra for-
mázzuk, és kizsírított tepsibe
teszük. A tetejét megkenjük to-
jással, és a sütőben óvatosan meg-
sütjük, hogy ki ne száradjon. Fő-
zelék mellé vagy önálló ételként
mártással is adhatjuk.

A madársajt a háziasszonyok
régóta trükkje. Bármilyen sajtmá-
radványt, megszáradt juhtúrót

Hasonló hasznosítási ötlet, ha
a leeresztelt sajt egyenlően sű-
lyű felolvasztott vajjal adunk. Te-
hetünk hozzá kevés tejszín-
t, kis pirospaprikát, törött
borsot. Kenyérre kenve vagy sült
krumplira öntve kítűnő. Ha meg-
keményedne, sütőbe téve azonnal
megpuhul.

Másik ötlet: 20-25 dkg mara-
dék paprikás krumplit a levél-
vel együtt botmixerrel összetörünk,
hozzáadunk 2 felvert tojást, 1 evő-
kanál búzadarát és 1 evőkanál

(Kövesdy)

Megszüntetett és elfeledett kápolnák a Hegyvidéken

A fővárosban, így a Hegyvidéken is számos közösség, templom esett áldozatául a második világháborúnak, majd nem sokkal később a szerzetesrendek feloszlásának. A Beke Margit által szerkesztett, A katolikus Budapest című kétkötetes műben több elfeledett kápolnáról is olvashatunk – a következőkben a Zugligeti Szent Család Plébánia területén lévő, megszüntetett vagy huzamosabb időre bezárt helyekről lesz szó, nagy részben a szerkesztő közlése szerint.

Az angolkisasszonyok üdülőjének kápolnája (Zugligeti út 58.). A Laszlovszky-major villaépületében 1902-ben megnyitott kápolna oltárképe és az épület kertjében álló, 1777-es évszámmal ellátott szobor Nepomuki Szent Jánost ábrázolta. A zugligeti hívek a templom felépülése előtt itt hallgatták a szentmisét, és 1903-ban itt hozta létre az első énekkart Mindszenty Boldizsár kántortanító. A templom felépülése után a

Manréza papjai továbbra is itt tartottak vasárnapi szentmisét az idős nővérek számára. 1963-ban a Fővárosi Tanács 50 férőhelyes szociális otthonná alakította át, napjainkban idős emberek otthona működik benne.

A Ferences Szegénygondozó Nővérek kápolnája (Zugligeti út 73.). Az emeletes, tornyos, svájci-romantikus stílusú villaépületnek a tetőtere is beépített. 1941-ben vették meg a nővérek lelkiigyekezetek céljára. Emeleti kápolnája körülbelül 50 négyzetméter alapterületű volt. 1944 végén katonákat szállásoltak be, akik a földszintet istállóknak használták, míg 1945 elején egy kibombázott posta költözött az épületbe. Egy jezsuita páter mondott itt szentmisét minden nap. Az épületben évtizedek óta leánykollégium működik. A rendszerváltás után a Szegénygondozó Nővérek kapták vissza, azonban a rend létszáma hiánya miatt a Chemin Neuf fran-

cia közösség használja, amely néhány éve egy kis kápolnát alakított ki ugyancsak a tetőtérben.

Szociális Testvérek Társasága

kápolnája (György Aladár utca 3–5.). A nagy nyaralót Slachta Margit munkatársa, Stefanits István államtitkár felesége bocsátotta a társaság rendelkezésére 1940-ben, mivel a Thököly úti anyaház sokszor szűkössé vált. Pihenőhely és vendégszállás volt, káptalani gyűlést tartottak itt. A verandán berendezett kápolnát Mészáros János áldotta meg. Vasárnaponként a Manrézából kaptak miséző atyát. Női lelkiigyekezeteket, székelybúcsókat szerveztek, amikre a környék lakóit is meghívták. 1944-ben itt ünnepelték a karácsonyt. Sok testvér itt rekedt a hadműveletek miatt, közben menekültek fogadtak be. 1950-ben távozniuk kellett.

A Szerzetes Leányi Társulat (Páli Szent Vincéről elnevezett Nővérek) kápolnája (Patkó utca 10.). „Nagykert nyaralónak” és „Szent Szívek hajlékainak” nevezték a nagy, teraszos kialakítású kert, amelyben elől óvoda, hátul egyemeletes ház volt. Hat-nyolc nővér lakott itt. A földszinten lévő kis kápolna berendezését Megyei Mayer Antal iparművész tervezte. Vasárnaponként szülő, szomsz-

dok is jöttek ide szentmisére, hétköznap a nővérek a Szent Család-templomba jártak. 1946-ban ők is segítettek a rászorulókat felkutatá-

szomszédos Lauder Javne iskolához csatolták.

A volt OTBA kórház kápolnája (Kútvolgyi út 1.). A kórház

metőkápolnáját, ami az akkori Virányos út felől állt, 1930 előtt lebontották. A temető sírkövei még sokáig láthatók voltak. 1945 után katonai létesítmények épültek a helyére.

Tündérhegyi Szanatórium kápolnája (Szilassy út 6.). Egy női szerzetesrend emeletes villaépületében állt a télen is jól fűtött, kis kápolna. Vasárnaponként Pestről járt fel ide egy szerzetes. A szentmiséken a környék hívei is részt vehettek.

Klotild Leányotthon kápolnája (Szilágyi Erzsébet fasor 24.). A Klotild árvaházat a fővárosi temető Napos út felőli végénél 1903. május 29-én avatták fel. Kápolnájában jezsuita atyák miséztek. Sokan jártak ide az 1930-as években

működött az épületben. 1944-ben a ház súlyos károkat szenvedett, és csak részleges helyreállítás után, 1945 augusztusában nyílt meg újra, öt nővér vezetésével, nyolcvan leány részére. Az ingatlanon honvédtiszt lakások épültek, ezek kisebb részét a főváros 1947-ben eladta az evangélikus egyház diakonisszáinak. Jelenleg az Északi Evangélikus Egyházkerület központja. Földszinti kápolnájában vasárnaponként istentisztelet tartanak.

Földváry Gergely



Villa a Zugligeti út 73. alatt



A Zugligeti úti idősek otthona épülete, amelyben egykor az angolkisasszonyok kápolnája működött

sában, gondozásában. 1950 után a nagy területet parcellázták, beépítették.

A Szent Erzsébetről elnevezett Betegápoló Nővérek kápolnája (Budakeszi út 46.). A nagy, erdős területen elhelyezkedő villa-épület tíz-tizenöt nővér időszakos pihenő- és nyaralóhelyéül szolgált. A kis kápolna a földszinten volt, székelyes kialakítású fa oltárral, 18. századi Mária-képpel, régi padokkal. Jezsuita atyák miséztek itt, világiak nem látogattak. 1950 után a házat lebontották, a telken óvoda épült, később a

modern kápolnáját 1943-ban szentelték fel. Első lelkészét, Mayer Ernőt az igazgatóság alkalmazta. 1944–45-ben a Városmajor és Zugliget papjai látták el, 1945 júliusától pedig Endrefalvy Ottó végezte a lelki gondozást, egészen a kápolna megszűnéséig.

A Vízivárosi temető és kápolnája. A mai Szilágyi Erzsébet fasor–Kútvolgyi út közötti temető a János kórháztól csaknem a Napos útig terjedt. Megszüntetését 1903-ban határozták el, de nagy része az 1920-as évekig megmaradt. Égetett téglából falazott te-

A pénzügyminisztérium „ezermestere”

Paul Iván (1889–1972) zombori ügyvéd 1912-ben kezdte meg állami szolgálatát a kincstári jogügyi igazgatóságnál. Néhány év múlva berendelték a pénzügyminisztériumba, ahol Kállay Tibor, Wekerle Sándor és báró Korányi Frigyes mellett teljesített személyi titkári szolgálatot.

Fizetéséhez képest szerény körülmények között élt családjával egy Várfokegyházi bérházban, és csak 1927. október 3-án – már miniszteri osztálytanácsosként – vásárolt telket Bochor Eleknek dr. Fleischmann Izabella bírósági végrehajtó nejeitől a Kíssvábhegyi (ma Gaál József) út 40. szám alatt 13 600 pengőért. Feleségével, a zongoraművész, zenekadémiatanár Csuka Etelkával (1895–1992) ide épített neobarokk stílusú házukat Györgyi Dénes műépítész tervezte, Mód Lajos építőmester kivitelezte.

A kerti főhomlokzat erkélykorlátjába E és I betűt kovácsoltattak: E mint Etelka és I mint Iván. Az utca felőli erkélyrácsra V és I betű került, gyermekeik (Veronika és Iván) neve után.

Az 1929 nyarára elkészült egyemeletes villa belső kialakítása egyszerűnek és praktikusnak mutatkozott: az alsószobákba kerültek a nagy konyha, a személyzeti lakás,

a raktárak és a kazán, a földszinten a fogadóterem, a nappali, az ebédlő, míg az emeleten három huzsonöt négyzetméteres háló és a fürdőszoba volt. A ház körül hársfák álltak, a teraszos kialakítású kert rózsakert és vízmedence díszítette, az Alma utcai kocsibekötő mellé közel kétfuvar gyümölcsfát ültettek, a kerítést pedig málna-, mogyoró- és ribizlibokrok szegélyezték.

ciát kértem Wekerle professzor úrtól. Vagy tíz percig várakoznom kellett a titkári szobában. Ez alatt a tíz perc alatt a következőket figyeltem meg:

Paul Iván háromszor tért-fordult a miniszter szobájában, hatszor csöngett az altszűzjének és adott ki különféle utasításokat és legalább ugyanannyiszor telefonált. Miközben telefonon beszélt, az előtte heverő aktákra jegyzeteket csinált,

Megszédültem volna ettől az iramtól, ha magam is nem nevelkedtem volna az idegtépiészet és izgalomfűtést olyan centrális örültekházában, mint egy kora délután megjelenő nagy estílip szerkesztőjében, ahol »minden perc egy halál». Így csak kollégialis meghatottsággal adóztam Paul Iván nagyszerű munkájának és a részvét elfojtott sóhajával annak a könnyelmű energiapazarlásnak, amelyet közhivatalban vajmi ritkán tapasztalni. [...]

Szerkesztő, képviselő, hivatali kolléga, küldöttség, ügyes-bajos kisember: mind megérzi a Paul Iván diplomata-egyéniségének férfias charmejét. S még az is viszszaemlékezik rá, akinek különben minden oka megvan, hogy fogsíkjáratva hagyja el a szigorú fináncurak palotáját.

A pénzügyminisztérium „ezermestere” is nevezett állami tisztviselőt a kormányzó hamarosan osztályfőnöké nevezte ki, majd 1943. október 16-án államtitkári címmel jutalmazta. Paul Iván a következő év januárjában, második unokája érkezésére várva, Györgyi Dénessel ismét terveket készített, ezúttal a magas, kihasználatlan padlástér beépítésére, a ház minden oldalán egy szolidan kiugró manzárdablakkal.

Igaz, Paul Veronika és Szörényi Gyula első fia, Szabolcs csak négy



Csuka Etelka, Paul Iván és Paul Veronika Franciaországban (1963)

hónappal korábban született, de az „ezermester” igyekezett előre gondolkodni. Szörényi, apósághoz hasonlóan, „szerb” volt, eredeti nevén Groda. Mivel az egykori Szörényi bánásgból származott, a magyarosításakor adta magát az új vezetéknev.

Viszont a nyilas hatalomátvételt Paul Iván sem látta előre, és a Horthy-nomenklatúra megbecsült tagjaként nem kívánatos személy lett, letartóztatás, elhurcolás fenyegette, ezért a front közeledtével családjával együtt elindult nyugat felé. Szörényi Szabolcs emlékei szerint: „Azért álltunk meg végül Ausztriában, mert a háború vége éppen ott ért minket. Ezért született Levente 1945 áprilisának végén Gmundenben. A család többi része ment tovább, ki Dél-Franciaországban, ki Portugáliában, ki Venezuelában, ki Kanadában, ki

az Egyesült Államokban kötött ki és telepedett le. Csak mi négyen jöttünk haza 1945 októberében. Anyám később ezt azzal indokolta, hogy magyar gyerekeket szeretett volna nevelni a fiaiból.”

Mire hazatértek, megváltozott a politikai helyzet. Budai otthonukat és érdi gyümölcsösüket is elvették tőlük, kénytelenek voltak nagyapjuk, Groda Sándor MÁV-főtiszt Visegrádi utcai lakásába költözni. Paul Iván és felesége halálukig a franciaországi Pau városában éltek.

Kíssvábhegyi házukat az idők folyamán szinte a felismerhetlenségig bővítették, átalakították, jelenleg hét tulajdonos osztozik rajta. Szörényi Szabolcs azonban a mai napig őrzi a kapukulcsot az elveszett Alma utcai villa bekeregetett fényképe alatt.

Verrasztó Gábor



A kíssvábhegyi, egyszerű, praktikus kialakítású Paul-villa 1929-re épült fel

Paul Iván kényelmes otthona megteremtése után is szorgalmasan dolgozott. Molnár Jenő, a Borszem Jankó főszerkesztője írta 1930 júniusában: „Pár nappal a miniszteri kinevezése után audien-

apró cédulákra titokzatos jeleket írt és »pardon«-t mondván, betapasztotta tenyerével a telefonkagylót és az asztala előtt álló tisztviselőtől vagy ügyféltől megkérdte, hogy mi a kívánsága és rögtön intézkedett.

Czóbel-képek után kutat a művészettörténész

Az avantgárd festészet nemzetközi rangú képviselője, Czóbel Béla eltűnt alkotásai után nyomoz már hosszú évek óta Barki Gergely művészettörténész. Kitértő kutatómunkája eredményeiről a Hegyvidék Galériában tartott előadásán beszélt az érdeklődőknek.

Barki Gergely nevét azután ismert meg a világ, hogy a művészettörténész 2009-ben a Stuart Little kisegér című amerikai gyerekfilm egyik jelenetének díszletei között felfedezte Berény Róbert addig csak fényképről ismert, Alvó nő című képét. A jelentős mű felbukkanásának mesébe illő sztorija bejárta a magyar és a nemzetközi sajtót, ám

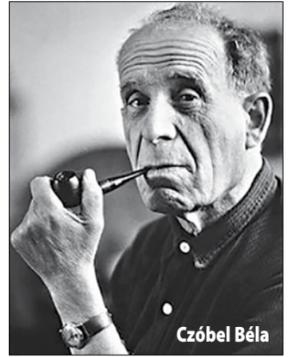
„Sok fehér folt, hiányzó léncszem van Czóbel életművében az eltűnt képek miatt” – mondta a Hegyvidék Galériában tartott előadásán Barki Gergely, aki biztos benne, hogy a keresett művek jelentős része nem semmisült meg, csak a holléte ismeretlen. A művész ugyanis szinte mindennap festett, a festészetet kívül gyakorlatilag



Barki Gergely tartott előadást a festőművészről a Hegyvidék Galériában

művészettörténész arra a vörös krétarajzra, amellyel egykor Czóbel Béla első díjat nyert a festőiskola aktpályázatán.

Égyszer egy budapesti utcarészletet ábrázoló, addig ismeretlen alkotójú képről derítette ki Barki Gergely, hogy Czóbel készítette, miután megbizonyosodott: a szülei nagykörúti lakásának ablakából feltárolt látványt örökölte meg a festőművész. Az elszántan kutató szakember bizonyította be azt is, hogy több sokáig hamisítványnak vélt Czóbel-csendélet valójában eredeti. Néhány meglévő kép esetében a vászon hátoldalára kent



Az idei, május elején nyílt szentendrei tárlat a festő pályaszakaszait az életmű kronológiáját követve, helyszínük szerint mutatja be nagybányai indulásától a párizsi fauve-



Czóbel Béla Körhinta című festménye száz év után került elő

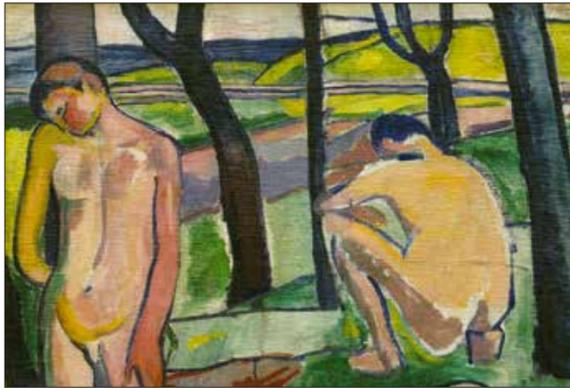
a „képvadászat” már évekkel korábban elkezdődött. A művészettörténész a szakdolgozata készítése közben jött rá, hogy nem tud festők életművéről írni úgy, ha nincsenek meg a festményeik, ezért elkezdte keresni ezeket. Eleinte főleg Berény-képek után kutatott, később azonban Czóbel Béla (1883–1976) hiányzó alkotásai is érdeklődése középpontjába kerültek.

semmi nem érdekelte – ehhez képest kevés megmaradt képéről van tudomásunk fiatalabb korából. Egy párizsi kiállításon, például, a korabeli beszámolók szerint nyolc női aktot mutatott be, ezek közül jelenleg egyről sem tudjuk, kinél lehet.

Hogy milyen rövid idő alatt nyoma veszett Czóbel képeinek, jelzi: amikor 1927-ben retrospektív

kiállítást rendezett a Fauves, azaz a Vadak csoportja, alig tudtak tőle bevalogatni valamit. Ennek egyik oka, hogy az első világháború idején, mivel hazánk ellenséges országgá vált, menekülnie kellett Hollandiába, majd Belgiumba, a Párizsban hátrahagyott műtermét pedig zár alá vették, és alkotásait „fillekért” kiárusították. A művek gyors szétszóródását, persze, az is elősegítette, hogy azok Czóbel pályafutásának szinte a legelejétől igencsak kelendők voltak.

Mégis, hogyan kerülhetnek elő az akár több mint száz éve ismeretlen helyen és kézben lévő alkotások? Több kép a Virág Judit és Kieszbach Tamás galériájában rendezett, Wanted című kiállítás révén bukkant fel, annak köszönhetően, hogy archív fényképeken közzétették a keresett műalkotásokat. Volt, hogy a festőművészről szóló dokumentumfilm forgatása közben, a párizsi Julian Akadémián, az igazgató szobájában a falnak támasztott képek között talált rá a



Fürdő fiúk



Csendélet gyümölcse

enyves anyag eltűntetésével sikerült feltárni újabb kompozíciókat. Ez utóbbi, kétoldalas képek egy része láthatóvá vált a szentendrei Czóbel Múzeumban, ahol ablakszerűen kihajthatóvá tették a vásznakat, hogy a restaurált hátoldalakat is megtekinthessék az érdeklődők. A múzeum kiállítását immár harmadik éve Barki Gergely rendezi újra kurátorként.

korszakon, a magyarországi Nyolcaskhoz való csatlakozásán, majd a hollandiai éveken és a német expresszionisták körében töltött berlini perióduson át a Párizsba való visszaköltözéséig, végül az életmű zenitjét jelentő, Párizs és Szentendre között ingázó hosszú időszakáig. Az összeállítás Czóbel németországi expresszionizmusára helyezi a legnagyobb hangsúlyt. d.

A HEGYVIDÉKI NAPOK (JÚNIUS 8–10.) PROGRAMJA

JÚNIUS 8., PÉNTEK

20.00 Pál Utcai Fiúk (Gesztenyész kert, nagyszínpad)

21.30 Heritage B (Gesztenyész kert, kisszínpad)

JÚNIUS 9., SZOMBAT

10.00–15.00 Hegyvidéki Egészségnap (MOMkult)

9.30–16.00 Közrendvédelmi, környezetvédelmi programok (Gesztenyész kert)

10.30 Rendőrkutyás bemutató

11.00 Tűzoltó-szimuláció. Lakástűz szimulációja. Egész nap megtekinthető egy tűzoltóautó, valamint kipróbálhatók a védőeszközök, ruhák

11.10 Rendőrségi rajzpályázat díjátadása

12.15 Tűzoltó-szimuláció

12.30 A Nemzeti Községi Egyetem Sportegyesülete Tonfa Szakosztályának bemutatója

Folyamatosan:

Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület: egész napos bemutató

Természetvédelmi Polgárőrség: környezetvédelmi teszt

Normafa Park: hegyi kistraktor, négykerekű terepjáró motorkerékpár hordágyzállító utánfutóval

Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága: természetismereti játékok

Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája: a környezeti fenntarthatóságot támogató lakossági programok bemutatása, interaktív játékok

Dunai Vízrendészeti Rendőrkapitányság

Hagyományörző Rendőrszázad

Rendőrlóvas bemutató

KRESZ-teszt és motoros járőrök bemutatója (BRFK Közlekedésrendészeti Főosztály)

BRFK Humánigazgatási Szolgálat és Bünt megelőző Osztály: bemutató

Gyerekeknek „ajtóbetörés faltörő kossal” (BRFK Büntügyi Szervek Kiemelt Ügyek Főosztálya, Büntügyi Bevetési Osztály)

BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság: csapaterős tevékenység során használt eszközök bemutatása, büntügyi technikai tevékenység szemléltetése, kerékpáros közlekedési pálya, kerékpár-regisztráció, szolgálati gépjármű bemutatása

10.00–13.00 „Egy betörő nyomában” – óránként nyomozás a Gesztenyész kertben gyerekeknek

NAGYSZÍNPAD

10.00 Palya Bea

11.00 Rendőrségi díjátadások

11.30 Készenléti Rendőrség Zenekara

14.00 A Fekete István Általános Iskola növendékeinek bemutatója

15.30 M. É. Z.

17.00 Kodachrome

18.30 The Carbonfools

20.00 Péterfy Bori & Love Band

KISSZÍNPAD

21.30 Szabó Illés Trió

NOÉ Állatotthon

Az állatsimogatóban olyan állatokat lehet megérinteni, megsimogatni, akik a NOÉ Állatotthon gondozásában élnek. Az alapítvány önkéntesei szívesen állnak mindenki rendelkezésére felvilágosító információkkal az állatokról, az állatok védelméről, a felelős állattartásról

10.00, 11.00, 12.00, 13.00 Hegyvidéki buszos városnézés (Gesztenyész kert, parkoló–Normafa)

A nyitott tetős, retró Ikarus busz a Jagelló úti parkoló és a Lóvasút épülete között közlekedik. Az út során látható nevezetességekkel a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény történetesei ismertetik meg az érdeklődőket. Az utazás ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amiről visszajelzés érkezik e-mailben vagy telefonon. A regisztráció csak a visszajelzést követően érvényes!

E-mail: Földváry Gergely (foldvary.gergely@hegytortenet.hu)
Személyes jelentkezés: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (XII., Zugligeti út 64.)

JÚNIUS 10., VASÁRNAP

10.00–16.00 Mesesátor

Varázslatos utazás a mesék világában. Mesésző mellett kézműveskedés, arcfestés és sok meglepetés várja a gyerekeket a Hegyvidéki Kulturális Szalon mesésátrában

10.00–18.00 Játékos tudomány

Játékos eszközök hada, feledhetetlen élmények, kreatív és tudást gyarapító szórakozás, önfeledt játék nem csak gyerekeknek! Tudományos és ügyességi játékok, ördöglatatok, logikai és társasjátékok az egész családnak

10.00–18.00 Világ-Tér-Kép Alapítvány

Tapintásra és hallásra épülő játékok. Jelnyelvi játékok: Fekete Péter, memória és zsvány szafári. Parasporthoz: műveltségi játék paralimpiával, parasportágakkal és parasportolókkal kapcsolatos kérdésekkel. Kerek kalander: ügyességi kerekesszékes akadálypálya minden korosztálynak

10.00–18.00 NEM ADOM FEL Alapítvány

A NEM ADOM FEL célja, hogy a társadalom hátrányos helyzetű tagjai (fogyatékkal élők, tanulásban akadályozottak, szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok, időskorúak stb.) higgyenek abban, szükség van a tehetségükre, és ha nem adják fel, képesek lehetnek a sikerre, az értéktérre. A Hegyvidéki Napokon az alapítvány munkájából kaphatnak ízelítőt az érdeklődők.

8.00–14.00 Barangoló Hegyvidék

A barangolás kezdőpontja: Barabás-villa (XII., Városmajor utca 44.). Nevezni 8.00–9.00 óráig lehet. Rajt: 9.00
A célnál (budaszentlőrinci pálos kolostor romjai a Szépjuhásznánál) lehetőség lesz helytörténeti kérdőív megválaszolására. A játékban részt vevők könyveket nyerhetnek, a fődíj egy túra GPS-készülék

Részvételi díj: 500 Ft/fő. XII. kerületi lakosoknak ingyenes (rég típusú személyi igazolvány vagy laci-kártya szükséges!)

További információk: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (XII., Zugligeti út 64., info@hegytortenet.hu, www.hegytortenet.hu)

9.00 Lecső egy kis csavarral – főzőverseny (Gesztenyész kert)

Az esemény sztárvendégei és a zsűri tagjai: Wossala Rozina, Berezny Tamás és Várvizi Péter

10.00–18.00 Sportprogramok (Gesztenyész kert)

A Hegyvidéki Sportközpont pihenősarkában a kerület ingyenes sportprogramjait és nagyobb rendezvényeit ismerhetik meg a látogatók, valamint kitölthetik a kerületben élő olimpiai bajnokokról összeállított kvíz, míg az aktív standnál ügyességüket tesztelhetik a vendégek az Oxa Sport három állomásból álló vetélkedésén

MOM Sport
Budai Tenisz Centrum
Interaktív focikapu

13.00 Niamari

NAGYSZÍNPAD

10.00 Kolomos

11.30 Szenior Örömtánc

12.00 Az aradi Csiky Gergely Főgimnázium néptáncbemutatója

14.30 Hangácsi Márton

16.00 Jumping Matt and His Combo

17.30 Góbé

19.00 Budapest Bár

KISSZÍNPAD

20.30 Zrínyi Pop

Mindkét napon 10.00–18.00 Családi rendezvények
Ugrálóvár, mászóhegy; Eurobungee; Fabatka Porta; Napraforgók játszóház; arcfestés.
Borbazár (Balla Géza Pincészet, Etyeki Kúria, Kovács-Harmat Pincészet, Pannon Tokaj Pincészet, Sauska, Tornai Pincészet, Panyolai Pálinka, Borkas Fröccsbusz). StreetFood Babuska, Larus, Balogi lacikonyha, kürtőskalács

A zenén túl

Vásáry Tamás könyve híres zeneszerzőkről

„A művészetek az énünk legmagasabb szintjéhez szólnak, ott van bennük a mögöttes emberi mondanivaló” – tartja Vásáry Tamás. A zongoraművész-karmester híres zeneszerzőkről ír *A zenén túl...* című, bővítve újra kiadott könyvében. Mint mondja, mély lelki rokonságot érez hőseivel, akikről nem gondolta volna, mennyi szenvedésen mentek keresztül életükben. Ritka élményben lehetett része mindazoknak, akik részt vettek a kötet dedikálásával és beszélgetéssel egybekötött bemutatóján a MOM Kulturális Központban.

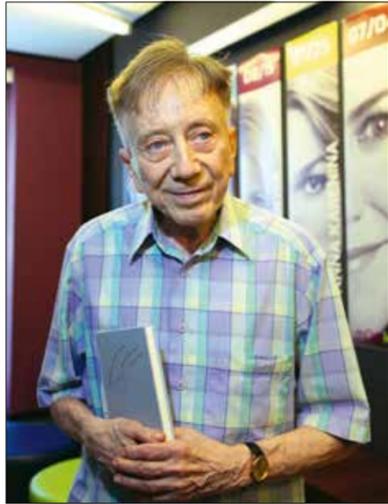
„Mi volna, ha lenne egy olyan hely, ahol mindent megkaphatnánk: ételt, italt, szerelmet, boldogságot? Igen ám, de azt is hoz-

Az eredeti ötlet még Várbíró Juddtól származik, aki a kilencvenes évek közepén felkért, hogy Leonard Bernstein – aki hozzám hasonlóan zongorázott és dirigált is – ismeretterjesztő zenei sorozatához hasonlóan indítsunk el. Bernstein azonban csak a zenéről beszélt, míg én azt csupán ürügyként használtam, a mindennapos emberi problémákkal foglalkozom. A művészetek az énünk legmagasabb szintjéhez szólnak, ott van bennük a mögöttes emberi mondanivaló. Megmutatják, milyen gazdag a lelkünk. A könyv megírása előtt én sem gondoltam volna, hogy a nagy zeneszerzők

mennyi szenvedésen mentek keresztül. A fiatalságnak szüksége van a szellemi táplálékra.

– *Melyik zeneszerzőt érzi magához a legközelebb?*

– Beethovenel a zenén kívül semmi közös nincs bennünk, a szerelemben mégis hasonló dolgokat éltem át. Lisztel viszont sorszerű egyezéseink is vannak. A könyvben szereplő zeneszerzők iránt mély lelki rokonságot érzek,



Vásáry Tamás zongoraművész-karmester

zátesszük, hogy bármikor kivégezhetnek. Hogy miképpen és mikor, azt nem mondják meg. Maguk belépnének ide?”

Néhány másodpercig a levegővételt is hallani lehetett a MOM Művelődési Központ zsúfolásig telt kupolateremében, senki sem szólalt meg, „Hiszen itt vagyunk már. Ez a hely maga az élet” – törte meg a csendet a kérdező, Vásáry Tamás.

A Nemzet Művésze címmel kitüntetett zongoraművész-karmesterrel Juhász Előd beszélgetett *A zenén túl...* című könyvről – de nem csupán arról. Vásáry Tamás többször is megemlítette, hogy sokat köszönhet a *v é l e t l e k e k n e k*. 1956-ban külföldre kellett emigrálnia a szüleiével, megélhetési gondjai és viszonzatlan szerelmei is voltak. Egyik nap még vonatjegyre sem tellett neki, másnap, egy váratlan telefonhívásnak köszönhetően, munkája lett, majd a hírnév is elérte.

Már öt éves korában kitűnően zongorázott, igazi csodagyerek volt. Tanára, Dohnányi Ernő mondta is neki, hogy gyakoroljon kevesebbet, napi három óra helyett elég másfélzet zenéléssel töltenie, menjen inkább focizni, úgy, mint a többi vele egykorú fiatal...

Tizenégy esztendősen megnyerte a Zeneakadémia Liszt Ferenc-versenyének első díját, a sikerek azután már egymást követték. 1961-ben mutatkozott be Londonban, ezzel indult el a nemzetközi karrierje.

A dedikálásal egybekötött program után sikerült néhány szót váltanunk a Kossuth-díjas zongoraművész-karmesterrel.

– *Tizenöt évvel ezelőtt jelent meg *A zenén túl...* című könyve. Miért döntött úgy, hogy bővíti, és újra kiadja?*

– Az első kötetet második feleségem meglepetésképpen, a hetvenedik születésnapomra adta ki.



Mendelssohnról is mesél a szerző

hiszen emberi húrt pendítenek meg bennünk.

– *Hamarosan nyolcvanöt esztendő lesz, tele energiával és célokkal.*

– A többi között szeretném befejezni az eddig háromezer oldalas önéletrajzi könyvem, amit egészen a feleségem haláláig, 1994-ig írtam. Most ismét nekikezdtem; sok-sok évet kell behoznom, de ehhez képest egyre több az elfoglaltságom. Jó sokáig kell még élnem, hogy bepótolhassam az elmaradásomat. Általában hajnal négykor fekszem le aludni, reggel fél hétkor kelek... Rengeteg örömem van a Vásáry Tamás Alapítványban – egy és tizenöt év közötti, gyermekotthonban élő és nehéz sorsú gyerekek fejlesztését támogatjuk. Ők igazi törött szárnyú lelkek, akikre jobban felnézünk, mint a legnagyobb tudósokra.

Boussebaa Mimi

Kulturális együttműködés Araddal

Immár nyolc évre tekint vissza a Hegyvidék és Arad testvérvárosi kapcsolata, aminek kiemelt területe a kulturális programok szervezése, a hagyományok átadása. Ennek szellemében írta alá Fonti Krisztina hegyvidéki és Bognár Levente aradi alpolgármester az idei együttműködési megállapodást. Ezzel párhuzamosan Giotto Doichita aradi kortárs festőművész munkáiból nyílt kiállítás a polgármesteri hivatalban.

Minden a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen kezdődött. A 2010-ben ide érkező aradi és XII. kerületi alkotók Erdélyben is bemutatták munkáikat, innen szökent szárbá a két település kapcs-

kiállításának megnyitóján. Mint elmondta, a Hegyvidék és Arad kapcsolata folyamatosan fejlődik, évről évre újabb eseményekkel bővül a programok sora. Mindkét polgármester és az alpolgármesterek is szívükön viselik a közös gondolkodást, munkatársaikkal együtt azon dolgoznak, hogy valódi tartalommal, élettel töltsék meg az egymást gazdagító rendezvényeket. Mind ez újabb lendületet kapott a három évvel ezelőtt megkötött, majd azóta minden évben megerősített együttműködési megállapodással.

bi között a Hegyvidéki Napokon szerepelt nagy sikerrel, most júniusban pedig a Csiky Gergely Főgimnázium néptáncosai jönnek el

A művészeteken keresztül még jobban megismerhetjük és megérthetjük egymást, a kultúra az egyik legjobb színtere az együttműködésnek – hívta fel a figyelmet Bognár Levente, Arad alpolgármestere. Mint mondta, a közös programok továbbgondolása a Kölcsönös Egyesület hegyvidéki bemutatók, ami a civil kapcsolatok erősítéséhez is hozzájárulhat. Arad számára modellértékűek a hegyvidéki közterületi fejlesztések, a közterek kialakítása és a környezetvédelemmel kapcsolatos fejlesztések is. Szintén követendő példaként említi a XII. kerület kialakította és működteti a MOM Művelődési Központot.



Bognár Levente és Fonti Krisztina



Giotto Doichita aradi kortárs festőművész

lata, ami a testvérvárosi és kulturális együttműködésben csúcsozott ki.

Minderről Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester beszélt Giotto Doichita aradi festőművész

A Solti György Zeneiskola számos alkalommal fellépett Aradon, és hegyvidéki képzőművészek is rendszeresen bemutatkozhatnak az erdélyi városban. Az Aradi Kamaraszínház és táncsoport a töb-

gyanyerre a rendezvényre. Szeptemberben az Aradi Filharmonikusok adnak koncertet a MOM Kulturális Központban, a Hegyvidéki Fúvós Kvartett és néptáncsoport pedig az Aradi Napokra kapott meghívást. Fonti Krisztina külön is kiemelte a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium és az aradi Csiky Gergely Főgimnázium között évek óta tartó, gyümölcsöző kapcsolatot.

„Különösen fontos, hogy ennek a konfliktusoktól terhelt Európának a szívében még szorosabbra fűzzük együttműködésünket, megmutassuk, mennyi szépség és érték vesz körül, amelyek békésebbé, élhetőbbé és tartalmasabbá teszik életünket” – fogalmazott az alpolgármester. Ezt az üzenetet erősíti az Európában és Kanadában egyaránt elismert Giotto Doichita kiállítása, amin az alkotások – a művész meghatározása szerint – „absztrakt és figuratív elemekből, valamint szavakból álló képi keverékek”.

da, ahogyan a XII. kerület kialakította és működteti a MOM Művelődési Központot.

Giotto Doichita kiállításával kapcsolatban az aradi alpolgármester azt emelte ki, hogy az aradi kortárs képzőművészet egy másik, a hegyvidéki közönség számára mostanáig talán kevésbé ismert arcát jeleníti meg. Az alkotó sajátos, egyéni stílust képvisel, tárlataival a világot járva egyékes dialógust kezdeményez a helyi kortárs művészekkel. Lírikus, absztrakt, sajátosan expresszív gondolatvilága harmóniát próbál teremteni a különböző karakterek között. Útközeti és ötvözi a világ sokszínűségét, mindenkor az összhang szükségességét hirdeti.

sm.

■ *Giotto Doichita kiállítása június 15-ig tekinthető meg a polgármesteri hivatal (XII., Böszörményi út 23–25.) első emeletén, munkaidőben.*

Munkácsy Mihály-díjasok kiállítása

A Hegyvidék Galéria 2017-től rendszeresen csoportos tárlat keretében mutatja be az adott évben Munkácsy Mihály-díjjal kitüntetett művészek alkotásait. Az idén hét díjazott – Balogh Gyula, Hajdú Kinga, Hérics Nándor, Iski Kocsis Tibor, Menasági Péter, Révész László László és Serényi H. Zsigmond – munkái láthatók a Királyhágó téri kiállítóhelyen.

A Hegyvidék Galéria nagy üveglakain keresztül az arra sétálók is láthatják a műveket, amelyek ily módon a város részévé válnak – mondta köszöntőbeszédében Pokorni Zoltán az idei Munkácsy Mihály-díjasok műveit bemutató tárlat megnyitóján. A galéria tavaly először adott otthont a díjazottak munkáinak, ami a jövőben rendszeressé válik – a polgármester által indított kezdeményezés mögé állt az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Magyar Művészeti Akadémia is.

„A művészet nemcsak az értelemre, hanem az érzelmre is hat, segítséget nyújt a múlt és a jelen megértéséhez is” – fogalmazott Simonffy Márta. A Magyar Képzőművészek és Iparművészek Szövetségének elnöke úgy véli: amikor a sokszínű alkotásokat felmutató magyar művészek közül valaki Munkácsy Mihály-díjat kap, a boldogságot túl biztosan visszagondol az út elejére, ahonnan indult a pályája, és ahonnan eljutott a magyar kortárs művészet legrangosabb képzőművészeti elismeréséig.

Balogh Gyula festőművész 1950-ben született Budapesten. 1966-tól a rákosligeti rajszakkörben Tóth Tibor festőművésztől tanult festeni, majd a Magyar Képzőművészeti Főiskolán – ahol Sarkantyú Simon festőművész volt a mestere – festő szakon diplomázott 1975-ben. Azóta tagja a Művészeti Alapnak (most

Budapesten és Érden él és dolgozik.

Hérics Nándor grafikusművész 1956-ban született Kisbérben, a tatrai képzőművészeti körben kezdett rajzot tanulni, Kerti Károlynál. Kirakatrendezői iskolát is végzett, alkalmazott grafikát is tanult. 1990-től saját tervezőgrafikai stúdióját vezeti. Sok mindennel fog-

Az 1973-ban Budapesten született Menasági Péter szobrászművész 2000-ben végzett a Képzőművészeti Egyetem szobrász szakán, ahol kitüntetéses diplomát szerzett. A Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karán summa cum laude minősítésű DLA-fokozattal végzett. 2018 óta a Képzőművészeti Egyetem Szobrász tanszékének docense.

Révész László László képzőművész 1957-ben született Budapesten. 1981-ben végzett a Képzőművészeti Egyetem festő szakán, majd a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen tanult animációs filmrendezést, Jankovics Marcell osztályában. Dolgozott Angliában, Németországban, Rómában, New Yorkban, 2009-től pedig a Képzőművészeti Egyetemen tanít.

A festő- és grafikusművész Serényi H. Zsigmond 1937-ben született Szegeden. 1976 óta hivatásos művészként dolgozik Budapesten, főleg az alkalmazott grafikai tervező munkák területén. Festészeti tanulmányait is a fővárosban végezte. Ekkor a „tűrt művészek” kategóriájába tartozása miatt csekély bemutatkozási lehetőséggel rendelkezett. Az 1960–80 közötti évek nonfiguratív és szürrealisztikus művei után az 1990-es évektől „konstruktiivabb” szerkesztésű, organikus jellegű táblaképeket alkot. Művei több hazai és külföldi magán- és közgyűjteményben is megtalálhatók.

V. K.

■ *A „Munkácsy-díj 2018” című kiállítás június 21-ig tekinthető meg a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.).*



A polgármester és az idei Munkácsy-díjasok a kiállításnyitóján

MAOE). Évekig alkotott a tiszvárcsúti művésztelepen. 2014-ben csatlakozott a Szolnoki Képzőművészeti Társasághoz és a T-ART Alapítványhoz.

Az 1964-ben Budapesten született Hajdú Kinga festőművész 1985–89 között folytatta tanulmányait a Magyar Képzőművészeti Főiskola festő szakán, majd 1989–92 között elvégezte a Művészképző posztgraduális képzését is, Sváb Lajos növendékéként. 1991 óta a budapesti MKE Képző- és Iparművészeti Szakgimnázium és Kollégium művészstanára.

lalcozik, a plakát- és arculattervezéstől az utcai reklámokon át a díszlet- és látványtervek készítéséig színházak és tévécsatornák számára. Több könyve is megjelent.

A festőművész iski Kocsis Tibor 1972-ben született Kisvárdán, 2001-ben szerzett festődiplomát a Magyar Képzőművészeti Egyetemen, 2004-ben pedig művészettörténet és vizuális nevelőtanári diplomát. A Budapesten élő és dolgozó művész a többi között a MAOE és a HUNGART tagja, valamint a VILTIN Galéria egyik alapítója és művészeti vezetője.

MOMKULT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Tabán-est június 9-én 19.00. A Tabán Szerb Folklor Egyesület 1994-ben alakult Budapesten azzal a céllal, hogy megőrizze a különböző autentikus szerb táncokat, népdalokat és az anyaország hagyományait. A táncsoport lelkes elhivatottságát repertoárjának sokszínűsége is tükrözi. Az egyesület számos hazai és nemzetközi előadást, fesztivált tud maga mögött, a Tabán-estre pedig minden évben valamilyen újdonsággal várja a néptánc kedvelőit. Az est vendége: Tabán Táncgyűtes (Békéscsaba). A programot bál követi. Zenél a dunsnoki Zabavna Industrija zenekar.

Hellas V. – Óvári Árpád előadás-sorozatának következő alkalma június 13-án 17.30. Az előadás a Peloponnészoszi-félszigetet mutatja be a Korinthusi-csatornától az ókori világ egyik legnagyobb színházáig, Epidaurósig, nem kihagyva Spártát és Olympiát, az ókori játékok színhelyét. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kátyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

Hitel-est június 13-án 18.00. A belépés díjtalan.

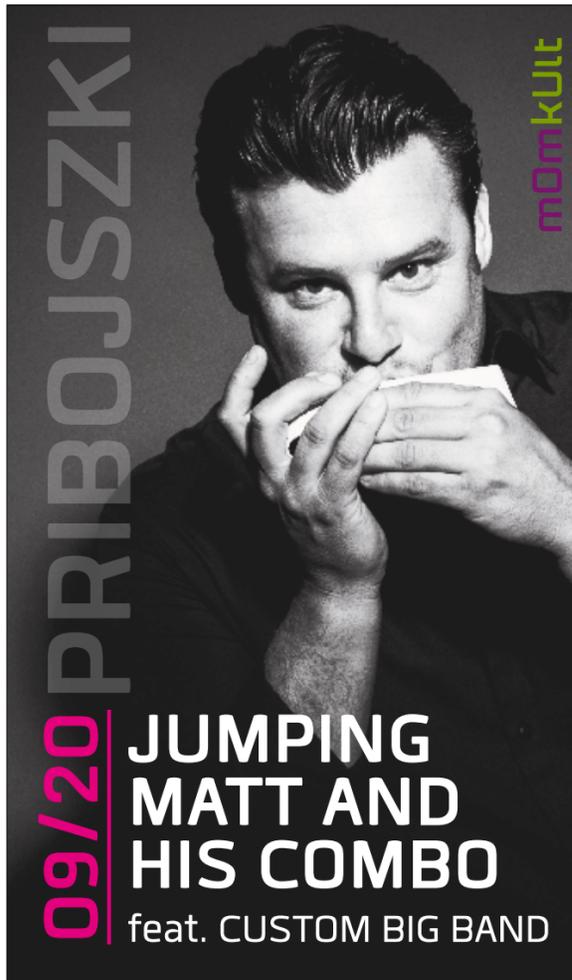
Németh Gábor Project június 15-én 20.00. Németh Gábor dobos, a számtalan zenekart és zenei formációt megjáró művész 1973 óta folyamatosan a magyar és külföldi zenei életben dolgozik. Munkáit Európában és az Egyesült Államokban is ismerik. A projekt tagjai kiváló magyar és külföldi élvonalbeli muzsikusok: Tony Lakatos (szaxofon), Fekete Kovács Kornél (trombita, szárnykürt), Elek István (szaxofon), a hattagú fúvósszekció vezetője), Lisztes László (basszusgitár, bőgő), ifj. Tornóczky Ferenc (gitár), Kerekes

Aladár (gitár), Tólas Áron (billentyűs hangszerek). Mindkét lemezükön a funk, a rock, a jazz és a blues keveredik egységes zenei formában.

Apám ablakából az ég – a Nemzeti Táncszínház előadása június 17-én 19.00. Az előadás visszaemlékezésen keresztül, közös élményként fogalmazza meg, hogy végül mindenki ugyanarra gondol: az apjára. A nő ugyanúgy része a történetnek, mint a férfi – hiszen nincs borsó a héja nélkül, és nem akad levél fa nélkül. Egyszerre kacsint a múltba és a jelenbe. Sokféle színpadit és hétköznapi eszközzel vezet végig egy képzelt történeten, nemcsak táncal és zenével, hanem a bábszínház, a film és az élőszó eszközeivel is.

Mozi.Kert. Június 20. 21.00 Cinema Paradiso. Június 27. 21.00 Vágy és vezeklés. Július 4. 21.00 Marley meg én. Az érkezőket a vetítések kezdetét megelőző egy órában akusztikus térzene fogadja. A vetítések regisztrációs jeggyel látogathatók, ennek díja 200 Ft. A megváltott jegyek nem válthatók vissza. Regisztrációs jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. Online és személyes jegyvásárlás esetén egy vásárló egy filmre maximum 4 jegyet tud egyszerre váltani. A megváltott jeggyel a belső kertben található padokon, székeken, párnákon és a fűben foglalhatnak helyet a vendégek. Jegyet mindig csak az aktuális és a következő filmre lehet vásárolni. Rossz idő esetén a vetítés a színházteremben lesz. A Mozi.Kert-es vetítések napjain a MOM Café terasza 20.00 óráig vehető igénybe.

Szabadpólc – könyvcserébe szabadon a magyar és külföldi zenei életben dolgozik. Munkáit Európában és az Egyesült Államokban is ismerik. A projekt tagjai kiváló magyar és külföldi élvonalbeli muzsikusok: Tony Lakatos (szaxofon), Fekete Kovács Kornél (trombita, szárnykürt), Elek István (szaxofon), a hattagú fúvósszekció vezetője), Lisztes László (basszusgitár, bőgő), ifj. Tornóczky Ferenc (gitár), Kerekes



tés előtt 17.00–21.00-ig. Július 20-án elmarad! A belépés díjtalan.

Group & Swing: Holdfény mulató június 21-én 19.30. Vajon milyen kalandos kanyarok akadályozhatják a céltudatos cégtulajdonosnő, Catherine és a metropolisz hódítására készülő aranyifjú, Ben rohanó tempójú közeledését? A ferge-teges sodrású, élőben megszólaló Group'n'Swing-dalokért Romhányi Áron, a United együttesből is ismert zeneszerző-zenei producer felel.

Rendező: Kovács Gábor Dénes. Közreműködik: Maffia Swing tánckar.

Klassz.Kert. Június 23. 18.00 Three Rivers Young Peoples Orchestra, Pittsburgh (USA). Műsor: Till Meyn: The Lion and the Mouse, Antonin Dvořák: Symphony No. 8, Bedřich Smetana: „Dance of the Comedians” from Three Dances from The Bartered Bride, Giacomo Puccini: Intermezzo from Act III of Manon Lescaut, Leonard Bernstein: „Mambo” from West Side Story. Vezényel: John Wilcox. Rendező: CMI – Concert Masters International Ltd., Budapest, ACEFA Tour Consultants, London. A belépés díjtalan.

Klassz.Bent. Június 24. 17.00 Greater Twin Cities Ifjúsági Szimfonikus Zenekar (USA). Az Egyesült Államok egyik legrangosabb zenekarát 1972-ben alapították fiatal, tehetséges zenészek felkarolására és támogatására. A zenekar megalakulása óta számtalan híres zenészt nevelt ki. Műsor: Johann Strauss Jr.: Overture to Die Fledermaus, Michael Abels: Liquify, Leonard Bernstein: Three Dance Episodes from On the Town, The Great Lover, Lonely Town: Pas de Deux, Times Square 1944, Samuel Barber: Adagio for Strings, Antonin Dvořák: Symphony No. 8 in G, Opus 88, Allegro con brio, Adagio, Allegretto grazioso, Allegro ma non troppo. A belépés díjtalan.

Nosztalgia társastánc június 25-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ósztatánc. A belépés díjtalan.

Klassz.Bent. Június 25. 19.00 Szolnoki Szimfonikusok. Ismét nemzetközi bravúrra készül a Szolnoki Szimfonikusok. A zenekart működtető Szolnoki Szimfonikus Zenekar Nonprofit Kft. június 20–25. között Nemzetközi Karmester Mesterkurzust szervez az alföldi kisvárosban, Martfűn. A kurzus olyan nemzetközi

színpadon olyan, mintha Ibrahim Ferrer fiatalabb változatát látnánk a színpadon. Igazi sonero mayor, nemcsak a megjelenésében hasonlít a legendára, hanem hangjában, tehetségében is. Megtanulta a „régiektől”, hogyan énekeljen hitelesen és meggyőzően a kubai zene legnépszerűbb műfaját, az évszázados múltra visszatekintő sont (son cubano), ami szinte minden kubai zenei műfaj megtermékenyítője.

Nia Jam június 29-én és augusztus 31-én 18.00–19.30-ig a MOMkult kertjében, a játszótér mellett. A programon bárki részt vehet, kortól, nemtől függetlenül. A belépés díjtalan.

Mesélő mandalák – kiállítás Vadász Katalin képeiből június 30-ig a Reich Károly Lépcsőház Galériában. Dodó, azaz Vadász Katalin művészetének lényege, hogy mindennapi világunkban helyet kapjon egy elvarázsolt világ, amelyben élvezhetjük gyermeki mivoltunkat, a fantázia kimeríthetetlen forrásait, a fantázia jövő kacagást, a szeretet természet és tiszta energiáját. Főszereplői angyalok, tündérek, manók, állatok és növények. A figurális festészet mellett egyre többet foglalkozik a dekoratív mandalafestéssel is. A belépés díjtalan.

Kiállítás Csermann Ádám grafikáiból július 1–31-ig. Csermann Ádám a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem design- és művészettudományi szakos hallgatója. Felsőfokú tanulmányai mellett grafikusként és zenészként is tevékenykedik. Grafikát Kaposváron, a Rippel-Rónai Művészeti Karon, zenét a Snétberger Zenei Tehetség Központban tanult. Grafikáiban a zene, a ritmus és a képzőművészet találkozik, ami tuszrajzaiban mutatkozik meg. Kaposvár, Nagykanizsa és Székesfehérvár után Budapesten mutatja be grafikáit, ezeknek a MOM Kulturális Központ ad elsőként helyet. A belépés díjtalan.

Klassz.Kert. Július 5. 19.00 A Haileybury Kórus & Vonószeneke (AUS–NZL) koncertje. Több mint 125 évre visszanyúló történetével a Haileybury az ázsiai, csendes-óceáni térség egyik vezető iskolája. Négy campus van Melbourne-ben, egy-egy Darwinban és Pekingben. Az iskola küldetése, hogy kiválóan teljesítő tanulókat képezzen, akik nemcsak egymáshoz kötődnek világszerte, hanem azokhoz a közösségekhez is, amikben élnek, és amiket egyszer majd szolgálni fognak. A belépés díjtalan.

Klassz.Lépcső – szabadtéri komolyzenei koncertek a Sirály sétány lépcsőjén. Különleges atmoszférájú,

párnán ülő zenehallgatás. Július 8. 19.00 Elűtött dallamok – Sonus Utóseggyűtes. Művészeti vezető: Szabó István ütőhangszeres művész. A Debreceni Egyetem Zene-művészeti Kara hallgatóiból 1974-ben alakult együttes 2004-ben vette fel a Sonus nevet. Szabó István vezetésével évszázadok dallamait szóltatják meg a legkülönlegesebb hangszerek felhasználásával. A műsor a sokszínű dallamoktól a vicces effektusokig számos érdekességet rejt. Kedvezőenlel időjárás esetén a koncert a kupolateremben lesz. A belépés díjtalan.

Anyatorna gyerekefelügyelet 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. Utolsó alkalom: június 14.

Beszélő Babakezek. Babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6–36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu. Utolsó alkalom: június 14.

Csillagszemű kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137. Utolsó alkalom: június 12.

Fakalinka szombaton 10.00. Fantázia-, kreativitás-, kétség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségnél a felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com. Utolsó alkalom: június 30.

Licri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucskok.zene@indamail.hu. www.tucskokzene.hu. Utolsó alkalom: június 14.

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

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00. A népművészeti játékok megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmesét 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: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com. Utolsó alkalom: június 29.

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.tucskokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucskok.zene@indamail.hu. Utolsó alkalom: június 12.

Éld át a fővárosban egyedülálló

MOM BEACH

óriáskivetítőjén nézve
a Foci VB felejthetetlen pillanatait!

Finom falatok és jéghideg italok
Foglalás: mombeach.asztalfoglalas@gmail.com

www.momsporthu 1123 Bp., Csörsz u. 14-16. www.facebook.com/MoM-Beach

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

TAVNYITO.hu
KapuTávnító Szaküzlet
500 féle távirányító!

I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Rock and Magic szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzékfejlesztés. Esztétikus táncképzés, 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 vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111). Utolsó alkalom: június 14.

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. Utolsó alkalom: június 15.

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 vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Utolsó alkalom: június 15.

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 óvodás korú gyerekek dolgozták ki. A foglalkozásokat vezeti: 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. Utolsó alkalom: június 14.

Mozdulatművészet hétfőn és csütörtökön 18.00. A kurzuson a résztvevők az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánc technikákkal elemeivel kiegészítve hoznak

létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Utolsó alkalom: június 14.

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. Utolsó alkalom: június 15.

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775. Utolsó alkalom: június 16.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

Legadás Labirintus – a Budai Rajziskola Tehetséggondozó, Komplex Művészeti Programjának zárókiállítása június 10.–szeptember 2-ig. A program a 9–14 éves diákok komplex gondolkodását, kreativitását és nem utolsósorban az egymás felé fordulás igényét volt hivatott erősíteni. A kiállítás a készülés élményét, izgalmát és a közös munka eredményeit mutatja be. Megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Hangosfilm kertmozi. Június 14. 21.00 Zene és szöveg (amerikai film). Megtekinthető 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A filmet kedvezzétek és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Utolsó alkalom: június 14.

Villa.séta június 24-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program 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.

3-12 meridián torna szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

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

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Munkácsy-díj 2018. Az 1950-ben alapított Munkácsy Mihály-díjat minden év március 15-én a kiemelkedő képzőművészeti tevékenység elismeréseként adományozza az emberi erőforrások minisztere. A Hegyvidék Galéria az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Magyar Művészeti Akadémia támogatásával 2017-ben rendezett először csoportos kiállítást az abban az évben Munkácsy-díjjal kitüntetett képzőművészek munkáiból, és az idén is bemutatja a díjazott művészeket. A 2018-ban Munkácsy Mihály-díjjal kitüntetett képzőművészek: Balogh Gyula festőművész, Hajdú Kinga festőművész, Hérics Nándor grafikusművész, iski Kocsis Tibor festőművész, Menasági Péter DLA szobrászművész, Révész László képzőművész, Serényi H. Zsigmond festő- és grafikusművész. A kiállítás megtekinthető: június 21-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. A részvétel ingyenes. (Részletek a 9. oldalon olvashatók.)

Egy szobrász házaspár fényképei – vetítéssel kísért előadás

június 12-én 18.00 órakor Schaár Erzsébet (1908–1975) szobrászművész születésének 110., valamint Vilt Tibor (1905–1983) szobrászművész halálának 35. évfordulója alkalmából. Schaár Erzsébet és Vilt Tibor írásos hagyatékának jelentős része néhány évvel ezelőtt magántulajdonba került, ezzel korlátozottan kutathatóvá vált. A szobrász házaspár után fennmaradó gazdag anyagban nagy jelentőséget képviselnek a korábban elhunyt édesanyához kapcsolódó dokumentumok, amik közül talán a legbecsebb mintegy kétezer fénykép. Ezek a műtárgyaknak, a szobrászok életterének, műtermének, kiállításainak dokumentálásán keresztül szólnak a Schaár Erzsébet és Vilt Tibort foglalkoztató művészi problémákról, a párhuzamosan fejlődő életutak találkozásairól, kölcsönhatásairól. Előadó: Árvai Mária művészettörténész. A részvétel ingyenes.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

Önképzőkör – könyvképzőkör június 11-én 11.00. Gellér Katalin-Keserű Katalin: A gödöllői művésztelep.

Kíváncsiskodók klubja. Június 11. 14.00 Bikaviadal. Kegyetlen kintás vagy művészet? Klubvezető: Nagy Katalin.

Memóriatorna 60 felettieknek június 11-én 16.00. Jegyzeteket és írószközt vinni kell! A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Fiatalkorbeteg Klubja június 12-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com,

http://www.facebook.com/sportoscukros

Szalón Egyetem – diplomaosztó ünnepség június 13-án 14.00.

Kortárs Alkotó Műhely június 15-én és 29-én 13.30. A színek élménye mint terápia. Bevezetés a színvilágba, a színek hatása. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni! A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Pirokska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör június 15-én és 29-én 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvoslás, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Pirokska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Kézműveskedés a Szalóban Virág Szilvia vezetésével. Június 15. 16.00 Ajándék-, dísz tárgy. Előzetes jelentkezés szükséges! A foglalkozás kerületi lakosoknak lakcímkártya bemutatásával ingyenes.

Kézműveskedés a Szalóban. Június 18. 11.00 Papírfonás. A foglalkozást vezeti: Szabó Ica.

Rodoszi kolosszus – Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanárának előadása június 18-án 14.00.

Varázslók teadélutánja. Június 18. 16.00 Egyén és társadalom harmóniája, lehetőségei. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Alzheimer Café. Június 20. 16.00 Alzheimer-kór a családban, segítségnyújtás a mindennapokban. Alzheimer és életmód. Előadó: dr. Kapócs Gábor neurológus, a Szent János Kórház orvosa. Háziasszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes. A részvétel ingyenes.

Férfiagy, női agy – kommunikáció a mindennapokban – dr. Domján Mihály tanácsadó, pszichológus és családterapeuta előadása június 20-án 18.00.

Zene-Fere klub – Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata.

Június 21. 14.00 Pitti Katalin Liszt Ferenc-díjas operaénekes, Erdemes művész.

Hegyvidéki bélyeggyűjtők klubja június 22-én 13.00.

A megtalált idő – Nagy Erzsébet kiállításának megnyitója június 22-én 17.00. Megnyitja: dr. Szalai György (M.D.; Ph.D.).

Müpa-vetítés. Június 23. 15.00 A Budapesti Fesztiválzenekar előadása felvételtől. Rossini: Hamupipőke-nyitány. Kodály: Hány János-szvit. Kodály: Galántai táncok. Vezényel: Takács-Nagy Gábor.

Göncz József öngyógyító előadása június 25-én 14.00.

Könyvajánló klub. Június 25. 17.00 HYGGE és LAGOM. A pusztai létezés öröme? Vajon mi a titkuk? Louisa Thomsen Brits, valamint Brones Anna könyveit Szép Ilona klubvezető ismerteti.

Elbeszél történelem – a PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság programja június 29-én 18.00.

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

Gyaloglókлуб – utolsó alkalom a Margitszigeten június 12-én 9.00.

Pilates Szávai Andreával hétfőn 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Élj 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 gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

(Folytatás a 12. oldalon)

2018. június 9-én, 10-15 óráig a Hegyvidéki Napok keretében EGÉSZSÉGNAP a XII. kerületi MOM Kulturális Központban

(1124 Budapest, Csörsz utca 18.)



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

Felnőtteket érintő szűrések:

- Szemészet (felnőtt és gyermek)
- Alsóvégtagi érvizsgálat
- EKG, kardiológiai vizsgálat
- Emlőszűrés és tanácsadás
- Anyajegyszűrés
- Fül-orr-gégészeti, hallásvizsgálat
- Allergiavizsgálat
- Helicobacter-szűrés
- Vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés
- Urológiai szaktanácsadás – PSA szűrés
- Légzésfunkció-vizsgálat
- Dohányzáslevezetést segítő konzultáció
- Csontsűrűségmérés
- Reumatológiai konzultáció
- Mozgásszervi konzultáció és számítógépes lúdtalpvizsgálat
- Dietetikai tanácsadás
- Általános diagnosztikai vizsgálatok: testsúly-, testmagasság-, testösszetétel-mérés

Gyermekgyógyászati szűrések (helyszín: Gesztenyés kert):

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

Egészségnevelési programok:

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

Támogatók:

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



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

HEGYVIDÉKI NAPOK 2018

2018. JÚNIUS 08–10. GESZTENYÉS KERT / MOMKULT

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

PÁL UTCAI FIÚK
június 8. (péntek)
20.00
Gesztenyés kert

PALYA BEA
június 9. (szombat)
10.00
Gesztenyés kert

THE CARBONFOOLS
június 9. (szombat)
18.30
Gesztenyés kert

PÉTERFY BORI & LOVE BAND
június 9. (szombat)
20.00
Gesztenyés kert

BUDAPEST BÁR
június 10. (vasárnap)
19.00
Gesztenyés kert

+
egészségügyi szűrések, közrendvédelmi programok, gasztronómia, gyerekprogramok és további koncertek



www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/hegyvidek
www.momkult.hu
www.facebook.com/momkult

Részletes program a momkult.hu és a hegyvidek.hu weboldalon, valamint a Hegyvidék újság május 22-i számában.

(Folytatás a 11. oldalról)

Élj 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.

Senior 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 alkalom. Táncnánár: 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 részvétellel, 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. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Szenior tánc 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 segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecília.

Élj 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 Nórival 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 részvétellel, utána újra kell jelentkezni.

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

Kiskakukk játszóház kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kakuk 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.



SZÉPKORÚAKÉRT
A HEGYVIDÉKEN

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programjai

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

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

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

Kopp-kopp 12. kerület! – a helyi online újság szerkesztőségének megbeszélése minden csütörtökön 9.00–12.00-ig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely, 06/30-504-2184; Márkon Erzsébet, kppkopp12kerulet@gmail.com, <https://kppkopp12kerulet.wordpress.com>.



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.
HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az éjszaka, amikor minden életre kel... – Múzeumok Éjszaka június 23-án. Nyitvatartás: 18.00–00.30. Programok: nosztalgikus képzőművészeti, helytörténeti kvíz, hegyvidéki üdvözlőküldés képeslapokon, óriáskocka-kirakó és memóriajáték gyerekeknek, különbségkereső játék, családi alkotóműhely, hegyvidéki ételkóstoló, jazzkoncert (Nagy-Babos Rebeka & Marcell Márton). Legát Tibor újságíró látatvezetése az Omnibuszok világtól a 291-es buszig című helytörténeti kiállításon. Kertmózi: Kincsem (magyar romantikus kalandfilm – 121 perc). A belépés díjtalan.

Családi alkotóműhely minden hónap harmadik vasárnapján. A

résztevők kreatív foglalkozáson ismerkedhetnek meg a XII. kerület, a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A következő időpont: június 23. (Múzeumok Éjszaka) 18.00–19.30. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek: 06/70-429-9448, info@hegytortenet.hu.

Az omnibuszok világtól a 291-es buszig – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum új, közös helytörténeti kiállítása a Zugságotól a 291-es buszig című kiállítás iránt érdeklődők számára. Látogatható: 2018. októberig.



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

Az ismeretlen gyermek – kiállítás Szulovszky Sarolta illusztrációiból. Az olaszországi Triestben élő művész Máté Angi Volt egyszer egy... című, 2010-es mesekönyvének illusztrációival mutatkozott be, és már akkor elbűvölt mindenkit technikai, mesterségbeli tudásával, magával ragadó fantáziájával. Minden általa illusztrált kötet igazi művészi remek. Az illusztráláson kívül grafikusokat tanít, és sokat tesz a magyar illusztrátorok olaszországi bemutatásáért. Finisszázás: június 28. 17.00. Vendég: az alkotó. Vetítés és rendező látatvezetés. A kiállítás megtekinthető: július 1-jéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713). A belépés díjtalan.

Gyermekirodalmi klub szülőknél, nagyszülőknél és pedagógusoknak június 11-én 18.00. Téma: nyári olvasmányok, tippek, újdonságok, korosztályos ajánlók.

A beszélgetést vezeti: Sándor Csilla, a Csodaceruza gyermekirodalmi magazin alapító-főszerkesztője, a Magyar Gyermekirodalmi Intézet alapítója. A részvétel ingyenes.

Szerkesszük együtt a Csodaceruza! június 16-án 10.00. Ki a legjobb barátod? Mit gondolsz, mit jelent ez a szó: barátság? Sok barátod van? Miben hasonlítotok, és miben különböztek egymástól? Van olyan barátod, aki másik városban él? És olyan, aki más országban? A foglalkozáson olyan lapszám készül, ami a gyerekekről szól, arról, ami a legjobban érdekli őket. A program 6–12 éves gyerekeknek ajánlott. A foglalkozás időtartama: 60 perc. Belépő: 700 Ft. Vezető: Sándor Csilla, a Csodaceruza gyermekirodalmi folyóirat alapító-főszerkesztője.

Táncműhely június 18–22-ig 8.00–16.30. Társastáncműhely 6–12 éves gyerekeknek sok-sok változatos programmal, táncsal és vidámsággal, immár harmadik éve. Izzelítő: Disney tematikus napok, állatidomítás, bohóccserepes, jelmez- és díszletkészítés, gyurmaparti, balerinafotózás, mozi. A tábor végén táncverseny és bemutató a szülőknél. Ellátás: ebéd, uzsonna, gyümölcs és szörp. Táborvezető és táncnánár: Székely Attila és asszisztensei. A tábor díja: 30 000 Ft/5 nap, étkezéssel. 1 nap, ellátással: 7000 Ft. Testvérkedvezmény: 3000 Ft/fő. Információ: www.harmoniatancklub.hu, 200-8713, 06/30-952-9477.

Pro Ludo-délután június 21-én 13.45. A Felnőtt Játékosok Köre a Magyar Pedagógiai Társaság szakmai együttműködésével előadásokkal színesített megemlékezést tart. Emlébeszédet mond Nagy Ágnes, a Magyar Pedagógiai Társaság tagja, majd a résztvevők megkoszorúzzák dr. Kiss Áron (1845–1908) lelkész, pedagógus, közösségszervező és játékgyűjtő emléktábláját egykori lakhelyén (Gálbory-villa, XII., Kiss Áron utca 2.). Ezt követően szakmai előadásokat hallgathatnak meg

az érdeklődők. Levezető elnök: dr. Kriston Vízi József Pro Ludo-díjas játékkutató etnográfus.

Előadások:
14.15–14.40 Dr. Lukácsy András író, Pro Ludo-díjas Ludi Magiszter Világjáték – Önéletrajz kortársakkal című kötetének bemutatója. Beszélgetőtárs: Kelle Antal Pro Ludo-díjas artformer.

14.45–15.10 Vasvári Zoltán etnográfus, az MNT Néprajzi Gyűjtő Szakosztály titkára: Az emlékkönyv folklorja.

15.15–15.45 Zarándi Zsolt Benec tanár: A londoni Museum of Childhood egy szabadidő-szervező tanár szemével.

15.50–16.15 Nagy Ágnes doktorandusz, néptáncoktató: Konduktív pedagógiai szempontok a népi játékok osztályozásában.

16.20–16.45 Dr. Trencsényi László címzetes egyetemi tanár, ELTE PPK Neveléstudományi Intézet (Budapest): Rekvium egy képzésért. Megszéplítő emlékezés az ELTE PPK-n folyó játék- és szabadidő-szervező tanár MA képzésről.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorrig 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, táncsal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Utolsó alkalom: június 11.

Csillagszemű Táncgyűjtés – 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

HEGYVIDÉKI NYÁRI TÁBOR 2018

ÉS INTENZÍV ÚSZÓTANFOLYAM

Úszó tábor (8.00 - 16.00):

Turnusok:

- június 18. – június 22. + kézilabda tábor kezdőknek
- június 25. – június 29. + szinkronúszó tábor kezdőknek
- július 02. – július 06. + vízilabda tábor
- július 09. – július 13. + szinkronúszó tábor kezdőknek + kézilabda tábor kezdőknek
- július 16. – július 20. + vízilabda tábor
- július 23. – július 27.
- július 30. – aug. 03. + vízilabda tábor
- aug. 06. – aug. 10.

Ár: 25.000 Ft
Testvér kedvezmény: 500 Ft/gyermek

Intenzív úszótanfolyam (1 hetes/4 alkalmas):

Turnusok:	Kezdés:	Felnőtt úszás:
• június 18. – június 21.	1. óra: 16.30-17.30	18.30-19.30 (kedd és csütörtök)
• június 25. – június 28.	2. óra: 17.30-18.30	
• július 02. – július 05.		Aqua fitness az 1-6. héten:
• július 09. – július 12.		18.30-19.30 (hétfő és szerda)
• július 16. – július 19.		
• július 23. – július 26.		
• július 30. – aug. 02.		
• aug. 06. – aug. 09.		

Ár: 6.800 Ft/4 alkalom
Testvér kedvezmény: 500 Ft/gyermek
Pótlási lehetőség: minden pénteken 16.30-17.30

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Telefon: 06-70/490-3045
(hétfőtől - péntekig, 10-19 óra között.)

Kapcsolat és információ:

e-mail: info@hegyvidekiuszoiskola.hu
www.hegyvidekiuszoiskola.hu
www.facebook.com/hegyvidekiuszoiskola

5 csillagos uszoda és rendezvényközpont
#SOSEMVOLTUNKUNALMASAK
www.momsporthu

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

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

SPORTFOGLALKOZÁSOK
USZÁS, BABAUZÁS, VERSENYUSZÁS, SZINKRONUSZÁS, VÍZILABDA, AQUAFITNESS, KÉZILABDA, FLOORBALL, ÖTTUSA, TRIATLON, FITKID, SÚOI IRINGÓ TÁNCSTÚDIO, BODY BALLET, TORNÁ IDŐSEKNEK, PRO SNI TRAINING, SENIOR ÖRÖMTÁNC, FITNESS, CROSS TRAINING, SZEMÉLYI EDZÉS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMÉLYLET
UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT VÍZ ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓR HASZNÁLAT

SZOLGÁLTATÁSOK
USZODA WELLNESS HASZNÁLATTAL FIM FITNESS AND MORE, FAJDAALOM AMBULANCIA, SPORTKONTROLL, SPORTSTYLE HU - UNDER ARMOUR, PURITY - BEAUTY SHOP AND TREATMENTS, CSERRES TEJFŰZÉS HÍSCSOK, BEAUTY AND CO., MOM SPORT BUFE, MOM BEACH FOCI VÉZ SZÜRÜKÖLŐ KLUB, JÁTSZÓTER, STREETOM, PARKOLÓ

(Folytatás a 13. oldalról)

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

A kortárs művészet tulajdonosai és lehetőségei – Gerber Pál kiállításának megnyitója június 23-án 20.00. A Munkácsy-díjas festőművész Lívia-villába tervezett, egyedi kiállítása a Múzeumok Éjszakáján – vetítéssel, zenével, irodalommal, alkotással, koccintással és kötetlen beszélgetéssel a művészet körül. A többi között olyan kérdésekről, hogy mi van, ha szép, mégis tetszik, mi a különbség NEM és NEM között, vagy miről szól a miről szól. A kiállítás megtekinthető: július 7-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 10.00–18.00. A rendezvényt a Geonczel Pincészet támogatja.

XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nyár 2018 asszociációk – közös alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: augusztus 24-ig, hétfőtől szombatiig 16.00–22.00.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR
XII., UGOCSA UTCA 10.
TELEFON: 225-1228

A könyvtár nyári nyitvatartása június 18. és augusztus 26. között: hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.00–19.00, kedden és pénteken 9.00–14.00. Szombaton ZÁRVA! Kölcsönzési lehetőségei: online a www.fsze.hu címen, a távhasználat menüben, a fsze@fsze.hu e-mail-címen, valamint nyitvatartási időben telefonon (225-1228).

Könyvtársas – társasjáték-kipróbálási lehetőség, hozzáértő segítséggel, június 9-én 10.00–12.00.

Lőrincz Zsóka fotókiállítás megtekinthető: június 15-ig, nyitvatartási időben.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

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

Nyitott ajtó. Pincétől a padlásig, avagy Bajor Gizi egykori villájának titkokkal teli világa. Villabejárás a

közéle az éj leple alatt, sötétedés után. Időpontok: június 8. és 15. 20.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő. Regisztráció szükséges (szebenyi.agnes@oszmi.hu).

Koncert a Bajor-villában június 13-án 19.00. A program házigazdája a Musiciens Libres, egy fiatal zenészekből álló csapat, amely magas művészi szinten reprezentálja a klasszikus zenei értékeket, ugyanakkor repertoárjában fontos szerepet kapnak az átíratok, amik a legváltozatosabb kombinációkban (duóktól a triókon át a nagyobb létszámú és akár meglepő hangszerelésű együttesig) szólalnak meg. Belépő: 1500 Ft/fő.

A televízió aranykora – beszélgetéssorozat. Június 14. 16.00 Népszerű televíziós sorozatok. Belépő: 500 Ft/fő.

Múzeumok Éjszakája június 23-án 18.00–02.00. Kortársunk, Csehov és Bubik István 60. Belépő: karszalaggal.

Mindszenty József bíboros, hercegprímás szobra felállításának ötödik évfordulója alkalmából táblaavatással egybekötött megemlékezést tart a Keresztény Konzervatív Egyesület, a Farkasvölgyi Baráti Kör, a KDNP XII. kerületi szervezete és a Történelmi Vitézi Rend június 15-én 17.00 órakor a XII. kerületi Mindszenty József bíboros téren (az 53-as busz felső végállomásánál).

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak június 18-án 8.00–16.00 óráig. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3., II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra a szervezetek elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

Magyar Szentek Csarnoka – prof. dr. Buzády Tibor előadása,

lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentálpszichológiai gondozás. Akiket várnak: budapesti lakosok, akik 18

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 Németvölgyi Gondozási Központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérmé Anna, 06/30-743-8475.

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

A Félsgiget 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, mentálpszichológiai gondozás. Akiket várnak: budapesti lakosok, akik 18

Félsgiget 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 várnak: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felsgigetklubhaz@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 Tehetséggondozó és Készségfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

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

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

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

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

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

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

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

Zúgj bele ZUGLIGETBE!
INGYENES TEMATIKUS SÉTA AZ UGB – VÁROSI ZÖLDÖVEZETEK PROJEKT KERETÉBEN

VAJON HONNAN KAPTA NEVÉT A SZÉP ILONA VENDÉGLŐ?
MERRE JÁRT A LÓVASÚT?
HOL FOGTÁK EL KOSSUTH LAJOST, ÉS KI VOLT ZUGLIGET LEGRANGOSABB VISSZATÉRŐ VENDÉGE?

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

TALÁLKOZÓ
Szép Ilona vendéglő előtt Budakeszi út 3.

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

REGISZTRÁCIÓ
www.budastep.hu

Interreg CENTRAL EUROPE UGB
HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA



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

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ „A helyi érték”

Már teljes Budapesten látható a Hegyvidék Televízió 24 órás adása a DIGI Tv hálózatának 410-es csatornahelyén. Továbbá Budapest I., II. és XII. kerületében a UPC digitális kábelének 505-ös csatornáján, analóg kábelének UHF 210,25 MHz-én, a TELEKOM IPTV-s hálózatának 226-os csatornáján, valamint az Invitel Zrt. kábelszolgáltató UHF 189,25 MHz-én.

HETI MŰSORSTRUKTÚRÁNK:

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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL.

AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPJAINKON IS ELÉRHETŐ.

ZICCCER: TÁNC – LEHET NÉLKÜLE ÉLNI, DE MINEK? CHAN WU – MOZGÁS, AMELY LÉLEK NÉLKÜL SEMMIT SEM ÉR! ÚSZÁS – CSALÁDI VIZIT A VÁROSMÁJORBAN.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE ABLONCZY BALÁZS TÖRTÉNÉSZ.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

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, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

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

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

ABLAKJAVÍTÁSI **www.ajtoablakdoktor.hu** 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelését. 1 év garanciával. Felmerés díjtalan! Horváth Akos, 06/70-550-0269.

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

ZÁRSZERVIZ vállalat munkáit, ajtóik, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelését. Szegedi László, 251-9483, 06/20-381-6703.

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

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

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

IKEA 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, ÉLEJTÁRADÉK

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést kötnek idős személlyel. 06/20-629-0916.

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

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KÜLFÖLDÖN dolgozó orvos-gyógyászok házaspár életjáradék-szerződést kötne. Tel.: +36/30-668-8882.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

KERT, FAKIVAGÁS

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

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

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

KERT-, TELEKRENDEZÉS. Metszés, peremtetés, favágás, gyesítés, térkövezés, kerítés építése, terpenedezés. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezés.hu

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

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

FÜKASZÁLÁST vállalok. 06/20-629-0916.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTZSÁLLÍTÁS

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

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

KÖMŰVISMUNKÁK

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárcseré, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádgos, tetőfedő, ács munkák ipari alpínista technológiával. Kőművmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárcseré, kerítés, korlát, rács, rásos ajtó, féltető, üsző- és tolokajtó gyártása, ajtóbe- húzók cseréje, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

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

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLATI Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, ráscsészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

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

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

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

ALPÍNISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatorna szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyások felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

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

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

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

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

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

LAKÁSFELJÚJÍTÁST vállalok teljes körű kivitelezéssel. Tel.: 06/30-585-9450.

FESTÉST, gipszkartonozást, burkolást, vakolást, térkövezést vállalok. Hívjon! 06/20-953-8819.

TAKARÍTÁS

RENDSZERES takarítás, igényes háztartásban. Tel.: +36/30-643-0261.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

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

VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Kerületi gyors-szolgálat. 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.

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

EGYÉB

SZÍNHÁZAK részére régiségek, hagyatékok vétele díjtalan kiszállással. 06/30-419-2713. antiklakberendezes@gmail.com

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLÉMÉNY

„BUDAVAR 89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingler.

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

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

TÖRÖKBÁLINTON, Tükörhegyen, a Honvéd u.-ban eladó egy 315 nm-es lakás, 5 szobával, nappalival, ebédlővel, 4 fürdőszobával, 4 erkéllyel. Az ingatlan riasztóval és klímával felszerelt. Parkolási lehetőség garázsban, ill. a ház előtt is. A lakás jelenleg hosszú távra öregek otthonának van kiadva, így kiváló befektetési lehetőség! 06/20-911-8689.

III., PRÉS u.-ban eladó egy 3 szintes, 5 + 1 fül szobás, 185 nm-es, dupla komfortos sorház. Parkolási garázsban, illetve az udvaron. L.Á.: 89 M Ft. 06/20-491-9693.

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

BIATORBÁGYON, a település központjában eladó egy 1174 nm-es (V-5) építési telek. 50%-os beépíthetőséggel. Tömegközlekedés kiváló. L.Á.: 46 M Ft. 06/20-491-9693.

BAKOSLAK Ingatlan KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, 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.

AVAR utcai, 9 lakásos házban fszt.-i, másfél szobás, 45 nm-es, felújítandó lakás eladó 25 M Ft-ért. Ügynökök, ingatlanosok NE hívjanak! 06/30-515-9719.

ZUGLÓ, Szönyöi úti lakóparkban II. emeleti, 40,5 nm-es, szép lakás eladó 25 M Ft-ért, + teremgarázs. 06/30-515-9719. Ügynökök és ingatlanosok NE hívjanak!

MAGÁNSZEMÉLY szétköltözés miatt saját részre venne 40-60 nm közötti lakást a XI., XII., I., II. kerületben. Felújítandó is lehet! Tel.: 06/30-951-2620.

KERESEK nagyméretű, legalább 3-4 szobás lakást vagy családi házat kézpénzzel rendelkező ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450. Bavana Ingatlanroda

XII., THOMÁN I. utcában, téglalapú 3. emeleten komfortos, 53 nm-es lakás eladó. 06/30-441-7236.

06/20-241-0000 DrNest Ingatlan, minőségi szolgáltatás garanciával. Várom hívását, Kiss Anitla. **TULAJDONOSTÓL** eladó 3 szobás, kertes ház Bicskén, 30 perc vonattal a Déliből. Irányár: 24,9 M Ft. 06/30-327-5666.

AUSZTRIAI, felújított, kétszobás lakás 27 millióért eladó. (esetleg Magyar. cserélem). 06/70-210-0553.

SZÉKESFEHÉRVÁRON 90 nm-es raktár/tízlethelyiség, sőtűi ipari park felé kivezető út mellett kiadó. 06/20-294-2056.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

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

ELADÓ 2001 nm építési terület (XII., Piny u. 20). L6-XII/Sz5 övezeti besorolás. Építhető családi ház, ikerház, két épületben két családi ház, illetve társasház, max. 2 épület, összesen 6 lakás. Összterület 500 + 100 m² lehet. Az ingatlan ára: 178 M Ft. Részletek: ingatlan.com/21174157. Tel.: +36/30-933-4433.

KÖLTÖZZÖN BUDAKESTI, József Attila utca 22.-beli 652 nm-es, önálló telken lévő, kétféleterületű, 220 nm-es, újszerű, garázsos CSALÁDI HÁZBA. Ár: 79,9 M Ft. +36/70-336-3561. Nagy

GÉPKOCSIBÉLLŐ

GÉPKOCSIBÉLLŐ XII., Thomán István utcában, tetővel fedett, biztonságos, ZÁRT, megvilágított. +36/70-532-9362.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507.

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

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

FRANCIATANÍTÁST vállalt tapasztalt pedagógus a Lauder iskolánál. 06/20-571-7554.

NEMETTANÁR 25 év tapasztalattal órát vállal a Farkasréti remetéknél. Beszédcentrikus módszer, nyelv- és felkészítés, gazdasági nyelv. Házhöz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. richtersuzsanna36@gmail.com

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

AMERIKAITÓL angolul. 06/70-242-2611.

VEGES

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

RÉGISÉG

ALMÁSI KATALIN képzőművész vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, varrógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizzukat, kiirtetést, régi pénzt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06/30-308-9148.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Kézpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

ÉRTÉKES festményt venne magánszemély befektetési célból. 06/30-822-8050.

KÉZPÉNZÉRT vásárolunk tört és fazonaranyat, ezüstöt, briliáns ékszereket, kar-, szőrbőrákat, borostyánt, herendi porcelán, festményt, antik bútor, hagyatékot. Forduljon hozzánk bizalommal! Margit krt. 51-53. Üzletteléfono: 1-316-3651. 06/30-944-7935. www.louisgaléria.hu. Gyűjtők gyűjteményét vásárolom.

SZÍNHÁZAK részére régiségek, hagyatékok vétele, bútorok, festmények, dísz tárgyak, órák, csillárok, szőnyegek, keleti tárgyak, fotók, bizzuk, ritkaságok, gyűjtemények stb. Diszkrét ügyintézés, díjtalan kiszállás, szakbcsés. 06/30-419-2713.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrásy út 16. H-Sz: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

FELMENTEK AZ ÁRAK! Arany, ezüst, borostyán, briliáns ékszer, régiség és teljes hagyaték felvásárlása azonnal, kézpénzben! Kérem, jöjjen el hozzánk, vagy érdeklődjön bővebben telefonon! 06/70-884-4084. Cím: XIII., Hollán Ernő u. 4-5-4308.

SZELLŐ JÁNOS, Vásárolok régi bútor, képet, kereteket, konyhabútor, porcelánt, ezüst tárgyakat, szőnyeg, ruhákat, vasfogásokat, konyhai eszközöket, hagyatékot. Első vevő

AKTÍV NYÁRI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

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

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

NIA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Csütörtök 17.30–18.30.
Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).
A Nia egy sajátos, keleti filozófiával átitott, 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.
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
Június 16.: Csepel-sziget. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.50 Közvágó-híd, HÉV-végállomás. **Indulás:** 8.05-kor Ráckeve felé (Jegy: Szigetszentmiklósi). **Útvonal:** Szigetszentmiklós, HÉV-állomás–Duna-

sor–Úszóláp–tanösvény–Ádám Jenő sétány–Emese Park, Középkori Skanzen–Szigethalom, alsó HÉV-állomás. **Táv-szint:** 15 km, ±50 m. **Érkezés Budapestre:** 17.00. **Költség:** 2400 Ft.

A menürendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Túravezetők: 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 EGYETEME
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).

INTEGRAL YOGA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Csütörtök 20.00–21.00.
XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

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

JÓGA 65 ÉV FELETT
Csütörtök 8.30–9.30.
XII., Nagyenyed utca 16. 1/3.
Előzetes bejelentkezés szükséges: jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857.

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.

Úsztak a gyerekek, futottak a felnőttek

Ismét megtelt az oldallelátó a Városmajor utcai uszodában, ahol a Hegyvidéki Úszóiskola növendékeinek és a kötelező úszásoktatáson részt vevő általános iskolásoknak tapsolhatott a szurkolóserég. A hagyományos tanévzáró versenyen a különböző korcsoportokban összesen 170-en indultak, ami az eddigi legmagasabb szám a rendezvény történetében. A 2008-ban és korábban született gyerekek gyors-, mell- és hátúszásban versenyeztek, míg az idősebbek pillangóban és négyszer huszonöt méteres vegyesúszásban is megmutathatták ügyességüket.

Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy a játékos verseny kiváló motiváció, egyben örök élmény a fiataloknak, hiszen ilyenkor éles helyzetben próbálhatják ki magukat. „Az úszásban azok is sikeresek lehetnek, akik más sportágakban kevésbé mozognak otthonosan, vagy nem annyira ügyesek. Számukra különösen sokat jelent, hogy elindulhatnak a versenyen, ahol mindenki győztesnek érezheti magát” – tette hozzá.

A Hegyvidéki Önkormányzat elkötelezett a sport és a mozgás népszerűsítése mellett – folytatta az alpolgármester –, s mindent megtesz, hogy biztosítva legyenek az ehhez szükséges tárgyi feltételek. A XII. kerület Budapestén elsőként vezette be a ma már valamennyi általános iskolában kötelező mindennapos testnevelést. Fonti Krisztina szerint a most látottak alapján kijelenthető, hogy a Hegyvidéki Úszóiskolában biztos

úszástudásra lehet szert tenni. Ez különösen a hamarosan induló strandszezonban fontos, hiszen nem mindegy, hogy a gyerekek mennyire mozognak magabiztosan a medencében, vagy akár a nyílt vizekben.

héten át tartanak az intenzív tanfolyamok, emellett zajlanak a felnőttoktatás, az aqua fitness és a napközis táborok is. Az idén a hagyományos úszótábor mellett a kezdőknek kézilabda–úszó- és szinkronúszó–úszó-táborokat is

nagy lépést tettünk. A szokásoknak megfelelően két csapattal képviseltük a kerületet. A Hegyvidéki Aljas Nyolcas, 221 kilométer megtétele után, a céges kategóriában az előkelő hetedik helyen végzett, és a Városmajori Piszkos Tizenkető is az elmúlt évinél jobb eredményt ért el” – mesélte az Ultrabalaton saját maga is teljesítő sportvezető, aki kiemelte, hogy igazi közösségépítő programon vettek részt. Nem véletlen, hogy a húsz hegyvidéki versenyző az utolsó száz métert együtt futva tette meg.

„Nemcsak a futóinkat, hanem a velük tartó önkénteseket is dicséret illeti, nélkülük biztosan nem értünk volna el ilyen nagyszerű eredményt” – zárta szavait Móczán Mónika, aki mindenkit arra biztat, hogy csatlakozzon a Városmajorban és a Normafán heti rendszerességgel megtartott edzésekre, és legyen részese a közös sikereknek.

sm.



A tanévzáró úszóversenyre megtelt a medence és a lelátó is

A jól megérdemelt díjakat az alpolgármester és Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője adta át a gyerekeknek. Kategóriánként az első három helyezett érmet kapott, és mindenkinek járt a többi között strandlabdát, úszósapkát is tartalmazó ajándékcsomag, a névre szóló emléklap, valamint gyümölcs és frissítő.

A versennyel nem ért véget az úszásoktatás a Városmajorban. Júniustól augusztus elejéig nyolc

hirdettek a szervezők, míg a vízilabda–úszó-táborban a haladókat is fogadják.

Móczán Mónika egy további sporteseményről is beszélt lapunknak. Az ingyenes sportprogramokat kínáló Aktív Hegyvidék program keretében szerveződő futóklub nagyszerűen szerepelt a nemrégiben lezajlott Ultrabalatonon.

„Másodszor neveztünk a versenyre, tavaly sem lehetett ránk panasz, ezúttal pedig valóban

*További információk:
– a nyári táborokról:
www.hegyvidekiuszoiskola.hu
– a futóedzésekről:
https://hu-hu.facebook.com/varosmajorifutoklub*



Prémium lakások a WestEndtől pár percre

ÉRTÉKÁLLÓ BEFEKTETÉS | KIVÁLÓ BÉRBEADHATÓSÁG





GREEN COURT RESIDENCES

XIII. KER., TAKSONY U. 7-9.

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

- unikális épület
- parkra néző lakások
- 24 órás portaszolgálat

www.pestihazak.hu



MÁR ÉPÍTJÜK




+36 1 700 4276



HEGYVIDÉK **Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó**
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA • Fotók: SÁRKÓZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BELA 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/ – 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!**

HIRDETÉSFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.