A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLVIII./10.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2018. MÁJUS 22.

BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÚTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

A Normafa „kapuja”: hamarosan épül a látogatóközpont

Május végén megkezdődik a Normafa látogató- és információs központjának kialakítása az Eötvös út 48–50. szám alatt. Felújítják a területen található, helyi védettséget élvező szecessziós nyaralóvillát, mellette pedig egy új, tájba illő kiszolgálóépületet hoznak létre. A népszerű kirándulóhely környékének rendbetételéhez kapcsolódóan az egykori Hotel Olimpia lepusztult épületét már elbonttatta az önkormányzat, a helyén park létesül, valamint a hegygerinc forgalommentesítése érdekében kiépítik az Eötvös út új szakaszát.

A Normafa hosszú egyeztetéssorozat után kidolgozott, helyi népszavazással is megerősített rehabilitációs programja keretében a sétaút-rekonstrukciótól a játszótérfelújításon át a futópálya-építésig sok minden megvalósult az elmúlt három évben. Ezeknek köszönhetően kulturáltabbá, rendezettebbé vált a város legnépszerűbb kirándulóhelye. A rehabilitáció azonban még nem ért véget, sőt, számos egyéb munka mellett az építészeti értéket képviselő régi épületek helyreállítása és új funkcióval való megtöltése csak most kezdődik meg, a kormány támogatásával.

„A környéket régóta csúfító egykori Hotel Olimpia elhanyagolt épületét – amit egy elhúzódó kisajátítási eljárás után az év elején vehetett birtokba az önkormányzat – már elbonttattuk, a következő hetekben a bontási törmelék aprítását végzi el a megbízott kivitelező. A felaprított törmeléket környezetkímélő módon helyben, az Eötvös út 48. szám alatti villa felújításához kapcsolódóan, valamint az Eötvös út új szakaszának építése során használjuk fel” – szólt a most zajló munkálatokról Váczi János alpolgármester.

A Hotel Olimpia bontására azért volt szükség, hogy megújulhasson a Normafa páratlan panorámájú központi területe, és a jelenleg az autóforgalom által használt részeket visszaadhassák a kirándulóknak. A Konkoly-Thege Miklós út felső, zsákutcává váló részénél a jövőben rendezett parkoló várja az oda érkezőket, kiváltva ezzel a Normafa Síház melletti, felszámolandó parkolót. A hajdani Hotel Olimpia telkén új közpark is létrejön. A leendő park kialakításával kapcsolatban három tervváltozat készült: arról, hogy ezek közül melyik valósuljon meg, a környéken élők szavazhatnak majd.

Váczi János azt is elmondta, hogy május végén egy új, tájba illő, faburkolatú épület alapozási munkáival elkezdődik a Normafa Park, valamint a jövőben oda érkező fogaskerekű vasút fogadóközpontjának kialakítása az Eötvös út 48–50. szám alatt. A területen található régi, több mint százéves, helyi védettséget élvező szecessziós nyaralóvillát, amely szintén látogatóközponti funkciókat tölt be majd, a tervek szerint szeptemberben kezdik felújítani, úgy, hogy megőrizze korhű arculatát.

Az Eötvös út 48. alatti, helyi védettséget élvező nyaralóvilla felújítása is része a rehabilitációnak

Az új látogató- és információs központ, a Normafa „kapujának” leendő funkcióit illetően az önkormányzat kikérte a XII. kerületi polgárok véleményét, a szórólapokon és a hegyvidek.hu honlapon közzétett kérdőívet több százan töltötték ki tavaly nyáron. A kérdőívekből kiderült, hogy kávézó, büfé, egy kisebb melegkonyhás étterem, információs és tájékoztatópont, továbbá csomagmegőrző, öltöző, zuhanyzó és pelenkázóval kiegészített illemhely szerepel a leginkább óhajtott szolgáltatások között.

Sokan örülnének, ha szervezett programok – például természetvédelmi kiállítás, vagy túratervezés – lennének itt, és többen igényt tartanak kölcsönzőre is. A sportszerek közül leginkább kerékpárt, míg télen szánkót, síléceket bérelnének a látogatók, és jó néhányan vannak olyanok is, akik piknikezéshez kölcsönöznének különféle hasznos kellékeket.

Az önkormányzat a beérkezett javaslatok figyelembevételével dolgozta ki a végső terveket. A nyertes koncepció alapján a megújítandó régi villa az információs központnak, a környék múltját és természeti értékeit bemutató interaktív kiállítótérnek, továbbá kávézónak és az üzemeltetéshez kapcsolódó irodáknak biztosít majd helyet, míg a látogatók által igényelt különféle szolgáltatóegységek és az egyéb üzemi funkciók az új, terepbe simuló épületben jelennek meg. Az új épület tetején egész évben használható, műanyag borítású tanulósípályát alakítanak ki.

sz.

Zöldövezetek kialakítása a városokban

Urban Green Belts, azaz Városi Zöldövezetek a neve annak a környezetvédelmi projektnek, amely hét ország helyi és regionális hatósága, továbbá három úgynevezett tudáspartner együttműködésével jött létre. A hegyvidéki zöld iroda ennek égisze alatt rendezte meg a Városi Zöldövezetek Kerekasztalt, amire szép számban érkeztek fővárosi és kerületi önkormányzati döntéshozók, szakmai munkatársak. A találkozó célja kifejezetten az együtt gondolkodás, a tapasztalatszerzés és a tapasztalatok megosztása volt arról, hogyan lehet a lakosságot is bevonva minél több zöldövezetet kialakítani a városokban.

„Mi, akik itt vagyunk, naponta megéljük azokat a dilemmákat, kérdéseket, amiről ma beszélgetni fogunk. Abban bízom, hogy az itt lévők mindegyike számára tanulságos lesz a tanácskozás, tanulunk egymástól, tapasztalatot cserélhetünk, példát mutathatunk. A zöldövezetek kialakítása nemcsak pénz, hanem emberi törődés, odafigyelés kérdése is. Rajtunk múlik, hogy értéket lássunk a környezetünkben. A mai nap fő célja, hogy véleményt cseréljünk arról, hogyan lehet a közösséget, a lakosságot bevonni a zöld területek bővítésébe” – mondta a Városi Zöldövezetek Kerekasztalt megnyitó köszöntőjében Kovács Lajos, a Hegyvidék alpolgármestere, a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke.

Napjainkban fokozott figyelmet igényel a természeti környezet és a zöld területek védelme. Óriási kihívás azonban, hogy a városiak – ami Közép-Európa lakosságának közel kétharmadát jelenti – jó minőségű életet élhessenek. A jelenleg is tartó városiasodás folyamata számos környezeti problémát okoz (mint például a rossz levegőminőség, talajlefedés), és a területek felhasználása körül is konfliktusok alakulhatnak ki.

Emellett a klímaváltozás által kiváltott természetes kockázati tényezők (a városi hőszigetek hatásai, a hirtelen lezúduló esővíz), valamint az ezekhez kapcsolódó egészségügyi ártalmak mindmind rontják az életminőséget a nagyvárosokban. A városi zöld területek fenntartását a helyi önkormányzatok gyakran külső erőforrással igyekeznek megoldani, és az is jellemző, hogy a zöld felületek tudatos fejlesztése pénzügyi, vagy emberi erőforrásbeli akadályokba ütközik. Ezen a helyzeten lehet változtatni a lakosság bevonásának, aktív részvételének elősegítésével, az egyéni és közösségi felelősségvállalás erősítésével.

A szakemberek kerekasztal-beszélgetéseken mondták el tapasztalataikat

A Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban tartott találkozón – a szervező hegyvidéki zöld iroda munkatársainak vezetésével rendezett előadások után – a fővárosi és kerületi önkormányzatok döntéshozói és szakemberei külön kerekasztal-beszélgetéseken mondták el a saját kerületükben e téren tapasztaltakat. A találkozó az Urban Green Belts projekt része volt, amelyben a magyarok mellett olasz, osztrák, szlovén, cseh, lengyel és horvát partnerek is részt vesznek. A környezetvédelmi kezdeményezés célja, hogy növelje az összes tag kapacitását és tudását, akik így átvehessék egymástól a legjobb ötleteket, ami által még hatékonyabbá tudják tenni saját városuk környezetkezelési rendszerét. A beszélgetéseken kiemelt hangsúlyt kaptak a lakosság bevonásával kapcsolatos kihívások.

(Folytatás a 2. oldalon)

Akadálymentesítés az idősek lakásaiban

Sok esetben kisebb átalakítások is elegendők ahhoz, hogy az idősek biztonságosan tudják használni lakásukat. A 70 év feletti hegyvidéki nyugdíjasok életfeltételeinek akadálymentesítéssel történő javítása érdekében ismét meghirdette a helyi önkormányzat az Otthon megöregedni című pályázatát.

A 72 éves Rédei Lászlóné sokat táncolt fiatalabb korában, ma már azonban a hétköznapi mozgásformák is nehezére esnek. Csontritkulása van, tavaly nyáron protézist ültettek be a jobb oldali csípőjébe, az idén pedig a bal oldalán végeznek el hasonló beavatkozást.

Egy évvel ezelőtt, amikor első ízben hirdette meg a Hegyvidéki Önkormányzat az „Otthon megöregedni" programot, az önkormányzati bérlakásban egyedül élő asszony kihasználta a lehetőséget és benyújtotta pályázatát. Azt kérte, hogy a fürdőszobájában zuhanyzót alakítsanak ki a kád helyett, amelyet mozgásproblémái miatt már csak nagyon nehezen tudott használni.

„Februárban jártak itt az önkormányzat által megbízott kivitelezők, akiknek a munkájával rendkívül elégedett vagyok. Két vízszerelő, egy burkoló és egy villanyszerelő egyetlen hét alatt elvégezte a tervezett átalakítást" – mesélte.

Rédei Lászlóné a fürdőszobáját újíttatta fel

Mint mondta, szép és biztonságos lett az új zuhanyzója, ahová kapaszkodókat is felszereltek. Újracsempézték a kibontott kád mögötti részeket, és egy új mosdót is kialakítottak. Mivel a kád kikerült a kisméretű fürdőszobából, most már a mosógépét is el lehetett ott helyezni, amely eddig, hely hiányában, a hálószobába volt beállítva.

A Hegyvidéki Önkormányzat tavalyi felhívására ötvenöt pályázat érkezett, ezek közül huszonegy jelentkező kérését támogatták. A kezdeményezés iránti folyamatos érdeklődésre való tekintettel az idén is meghirdették az „Otthon megöregedni" pályázatot, összesen 15 millió forint keretösszeggel.

A 70 éven felüli idősek, amennyiben háztartásukban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 150 ezer forintot, a maximum egymillió forint értékű átalakítási munkák térítésmentes elvégzését igényelhetik. Százötven- és kétszázezer forint közötti havi jövedelem esetén a kivitelezési költségek felét tudja állni az önkormányzat, míg 200 ezer forint felett a kivitelezés nem, csak a tervezési munkák ingyenesek.

Amennyiben a két alacsonyabb jövedelemkategóriába eső pályázók igénylik az akadálymentesítést, részükre az önkormányzat – a polgármester döntése alapján – két évig segélyhívó készülék térítésmentes kihelyezését is biztosítja.

A jelentkezők XII. kerületi otthonában elvégezhető átalakítások körébe tartozhat, például, csúszásmentes járólap lerakása, zuhanyozó beépítése, küszöbök megszüntetése, kapaszkodók felszerelése. Kertes házak esetén járdajavítás, korlát kialakítása is igényelhető.

A pályázatokat 2018. június 15-ig lehet benyújtani. A pályázati adatlap letölthető az önkormányzat honlapjáról, továbbá a polgármesteri hivatal népjóléti irodáján, a Hegyvidéki Szociális Központban, a gondozási központokban, valamint a Hegyvidéki Kulturális Szalonban juthatnak hozzá az érdeklődők. Az intézmények munkatársai segítséget nyújtanak az adatlap kitöltésében.

z.

■ *További információk a pályázatról: 224-5900/5388-as telefonszám vagy varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-cím.*

Új lépcső a Napos úton

A végéhez közeledik a Hegyvidéki Önkormányzat tavasszal megkezdett lépcső- és járdarekonstrukciós programja. Már korábban átadták a gyalogosforgalomnak a Borbála lépcsőhöz vezető, térkővel burkolt járdát, valamint a Szendrő és a Fodor utcát összekötő, több tagból álló lépcsősor felújított középső szakaszát. A Kálló esperes utcában mintegy 200 méter hosszan telepített, közlekedést segítő kapaszkodókorlátot is használhatják már az arra járók.

Elektromoskábel-rekonstrukció a Normafa úton

Rövidesen megnyitják a Napos úti lépcsőt, amelyet egészen az alapokig visszabontottak, és a szerkezettel együtt újjáépítettek a kivitelezők. Biztonsági korlátot is felszereltek, valamint az igények figyelembevételével megváltoztatták a lépcsőfokok kialakítását.

Folyamatban van a Zugligeti Általános Iskola–Béla király út–Zugligeti út által határolt közterület átépítésének tervezése. Ez magában foglalja a közlekedésbiztonság javítását, a Zugligeti úti kanyar kiegyenesítését az iskolánál, a járda felújítását, továbbá új buszváró kialakítását.

Dolgoznak a XII. kerületi utakon a közművállalatok kivitelezői is. A Vilma úton, a Mátyás király út és a Normafa út közötti szakaszon, valamint a Normafa úton, a Vilma út és a Normafa út 25. között elektromoskábel-rekonstrukciót végez az Észak-Budai Zrt. Vízvezeték építését kezdte meg a Csatorna-Víz Szerviz Kft. a Moha köz felső szakaszán, míg a Fibermaster Kft. és a Hál-Ép Kft. a Hajnóczy József, Csaba, Maros, Szamos, Városmajor, Gyógyfű, Bíró, Ráth György, Goldmark Károly, Schwartzer Ferenc, Greguss, Nagyenyed, Roskovics, Csemegi, Karap, Székács, Tóth Lőrinc, Kék Golyó utcában és a Határőr úton folytatja a járdabontásokkal járó távközlési hálózatfejlesztést. A munkálatokkal érintett útszakaszokon ideiglenes forgalmi változásokra, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

-os

A MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft.

az alábbi helyiségeket nyilvános pályázati eljárás keretében bérbeadásra kínálja:

	Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt helyiségek teljes alapterülete (m²)	Bérleti díj minimális összege (Ft/hó)	Megtekinthető
1.	1124 Budapest XII. kerület, Törpe utca 2. szám alatti ingatlanban található „irodalmi kávézó"	8255/1	24 m²	250 000 Ft + áfa/hó	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint
2.	1124 Budapest XII. kerület, Csörsz utca 18. szám alatti ingatlanban található büfé	7904	77 m²	500 000 Ft + áfa/hó	

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációkat megvásárolni a 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108. számú irodában lehet (nyitvatartás: munkanapokon 9.00–18.00 óráig; telefonszám: technikai kérdésekben: +36/30-279-2151; jogi kérdésekben: +36/70-333-5110) **2018. május 28. napján 9.00 órától 2018. június 6. napján 12.00 óráig**. A pályázati dokumentáció díja 20 000 Ft + áfa/csomag.

A pályázati dokumentáció megvásárlása a helyiségek megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele.

Hambuch Gerda ügyvezető

Zöldövezetek kialakítása a városokban

(Folytatás az 1. oldalról)

Példaként felmerült Salzburg esete. Az osztrák város számára édes terhet jelent a hatalmas zöld felület, és olyan térinformatikai rendszert dolgozott ki (ISPACE), ami műholdas felvételek és az önkormányzatnál meglévő adatok alapján elemzi ki az ezt a területet érintő kérdéseket. A szlovéniai Mariborban egy régi, erdőszéli, elhanyagolt, hajdani börtönépület környékét szeretnék zöldíteni oly módon, hogy egyebek közt kiiktatják az erdőben zajló illegális parkolást, miközben összehangolják a terület különböző tulajdonosainak eltérő érdekeit.

Az olasz Padovában nagy kihívást jelent, hogy az ottani zöld területnek pusztán tíz százaléka tartozik az önkormányzathoz. Mivel a város vezetői minél inkább minőségi adatbázist akarnak létrehozni, azt találták ki, felkérik a helyi lakosokat, hogy applikációval jelöljék meg saját zöld területüket. A „játékba" bevonták a Padovai Egyetem hallgatóit is, akik adatgyűjtés céljából bekéredzkednek a kertekbe.

A Hegyvidéki Önkormányzat, élén a zöld irodával, jó ideje igyekszik nyitni a kerület lakosai felé. A Zöldfelület Gondnokság Programon belül mindenki kiválaszthatja a közterületeken lévő zöld részek közül azt, amelyiket szívesen gondozná – ily módon jó hangulatú, csoportos munkát lehet kialakítani. Az iroda segít a területek előkészítésében, beültetésében, gondozásában.

A résztvevők örömmel vennék, ha a jövőben hasonló konferenciákon találkozhatnának

Az önkormányzat lakossági muskátliosztással igyekszik szépíteni a kerületet, és a jövőben szeretne helyi klubot indítani mindazok számára, akik kíváncsiak a kertészkedés fortélyaira. A zöldvagyon-kataszter programon belül a XII. kerület fakataszterében már több mint 9000 kerületi gondozású fa található.

A klímavédelemért is sokat tesznek a Hegyvidéken: a környezetbarát közlekedésfejlesztéstől az e-mobilitáson át az energiahatékonyságig, vagy odáig, hogy magyar fejlesztésű, tűzcsapra szerelhető ivócsapokat helyeztek el kerületszerte. Az országban az elsők között itt készítenek Fenntartható Energia és Klíma Akciótervet, és azt is elérték, hogy minden új építésű, lapos tetős házra zöldtető kerüljön. Emellett csapadékgyűjtő ciszternák építésére ösztönzik az építkezőket.

A találkozón részt vevő Pokorni Zoltán polgármester is bekapcsolódott az egyik asztaltársaság beszélgetésébe. Meghallgatta a szakemberek hétköznapi tapasztalatairól szóló hozzászólásokat, majd elmondta: ő szívesen veszi az úgymond „alulról jövő szakmai kezdeményezéseket", az önkormányzat hozzáértő munkatársainak ötleteit a lehetséges megoldásokról annak érdekében, hogy az önkormányzat összehangoltan dolgozzon együtt az adott ágazattal – és ez áll a zöld területekkel kapcsolatos tervekre is. Véleménye szerint ki kell alakítani annak kultúráját, hogy a szakemberek hogyan tudják bevonni a közösséget a döntések meghozatalába.

A konferencián megjelenők többsége úgy távozott, hogy örömmel venné, ha a jövőben hasonló találkozókra kerülne sor. Időről időre fontos megbeszélni, ki-ki a maga régiójában hogyan találja meg a módját annak, hogy a lakosságot arra ösztökélje: ne csak akkor jelezze véleményét a környezete kialakítását érintő kérdésekben, ha valami ellen van, hanem menet közben, értő módon kapcsolódjon be a folyamatok formálásába is.

V. K.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

ÚJ HELYSZÍNRE KÖLTÖZIK A HEGYVIDÉKI POLGÁRMESTERI HIVATAL NÉPJÓLÉTI IRODÁJA!

2018. június 6-ától új helyszínen várja ügyfeleit a Népjóléti Iroda.

1126 Budapest, Böszörményi út 20. II. emelet

Tájékoztatjuk tisztelt ügyfeleinket, hogy a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Irodája a Böszörményi út 23-25. szám alól a fenti címre költözik. **2018. június 1-jén és 4-én**, a költözés ideje alatt az iroda zárva tart, **az ügyfélfogadás szünetel.** A Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján kérelmet ez idő alatt is leadhatnak személyesen.

Megértésüket köszönjük!

A Népjóléti Iroda ügyfélfogadási ideje:	
Hétfő	13.00 – 17.30
Kedd	nincs ügyfélfogadás
Szerda	08.00 - 16.00
Csütörtök	nincs ügyfélfogadás
Péntek	08.00 - 12.00

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 – Rózsa-díj
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/előkerteket/balkonos házakat júniusban, előzetesen megbeszélt 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.

A többség akarata ellen indítottak harcot

A tervek szerint folytatódik a Normafa-rehabilitáció

Világnézet és pártállás szerint különbséget tenni jó és rossz között – nem bölcs dolog. Az áprilisi választások eredménye (másik oldalról: eredménytelensége) óta még népszerűbb „játék” lett – a vesztes félnek semmi sem drága alapon – kétségbeesetten, indulatból bírálni mindent, ami az országban történik. Egy a lényeg: ártani.

A minap inkorrekt, megalapozatlan információkat tényként kezelő írások jelentek meg a sajtóban a Normafa rehabilitációjáról. A szerzők, a szerkesztők és a vélhetően mögöttük álló vereségbe belenyugodni nem tudók úgy fogalmaztak, mintha nem ismernék a többéves egyeztetés eredményeit. Ezzel, a békétlenség pártján álló szűk érdekcsoport igényeit kiszolgálva, a többség által évek óta támogatott terv ellen próbálják hangolni az embereket.

Mert az igazság az, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat soha nem tervezte és továbbra sem tervezi „grandiózus télisport-komplexum” kialakítását a Normafán. Ezzel az állítással a cikk szerzője tudatosan megpróbálja szembefordítani az önkormányzattal a környezetvédő civil szervezeteket és a lakosságot. A 2015-ös helyi népszavazáson a XII. kerületben élő szavazók 81%-a támogatta azt az elképzelést, hogy a régi, korábban is sípályaként használt, mintegy 300 méteres lejtő adalékanyag nélküli, mesterséges hó felhasználásával működjön. Ehhez nem szükséges új nyomvonal kialakítása, és ami még fontosabb, rendkívüli fakivágás sem, hiszen a Normafa területén kizárólag a 2012 óta hatályos erdőterv alapján folynak erdészeti munkák.

MTI-FOTÓ: TÓTH GYULA

Síelők a Normafa lejtőjén 1980-ban

A sí-, sífutó- és szánkópályákat évtizedek óta szintén változatlan nyomvonalon használják az emberek, a mesterséges hó előállításához szükséges gépészet és víztározó pedig az Eötvös út 48. alatt található, önkormányzati tulajdonú építési telken jöhet létre, amelyen jelenleg is egy épület áll.

A kis „történelmi” sípálya helyreállításával egy időben az önkormányzat szeretné elkülöníteni a sízőket, a sífutókat és a szánkózókat, elsősorban a balesetveszély elkerülése érdekében. Tehát lesiklani a régi pálya 300 méteres nyomvonalán lehet majd, sífutásra pedig a több mint hatvanhat éve működő, úgynevezett MHK kör – kizárólag természetes hó esetén –, a Szaniszló-rét és környéke oktatóterületként ad továbbra is lehetőséget. A szánkózók pedig az Anna-rét oldalánál kapnának megfelelő helyet.

A hóágyúzás – aminek segítségével néhány héttel meghosszabbítható a sízés és a téli sportok szezonja a területen – a Natura 2000 hatástanulmány szerint semmilyen káros hatást nem okoz, sőt, a megjelenő csapadékpótlás még javíthatja is egyes élőhelyek állapotát. Ez a munka nem jár ökológiai kockázattal, erre kitért már a korábbi tanulmány is. Az önkormányzat ennek folyamatos vizsgálatára síbizottságot (Téli Sportokkal Kapcsolatos Környezeti Hatásokat Vizsgáló Testület) hozott létre, amelyet egy elkötelezett környezetvédő szakember vezet.

A Normafa rehabilitációjával kapcsolatos megvalósíthatósági tanulmány egyeztetése két éven át tartott, több mint 43 civil szervezettel, zöldszervezettel és a lakossággal folytatott társadalmi egyeztetés előzte meg. Végül sikerült megtalálni azt az irányt, ami mindenki számára elfogadható, és a helyi népszavazáson az itt élők a Normafa rendbetétele mellett döntöttek. Ezek után teljesen érthetetlen, hogy több évvel később kinek és miért áll érdekében valótlanságokat terjeszteni a rehabilitációról. Amely továbbra is a terveknek megfelelően folytatódik – akárhogy is szeretnék némelyek az ellenkezőjét.

s.

Hétvégén a Normafáig jár a 212-es autóbusz

A 212-es autóbusz június 16-tól a hétvégi napokon napközben a Boráros tér végállomástól a Svábhegy érintésével egészen a Normafáig közlekedik, változatlan járatsűrűség mellett. Ez azt jelenti, hogy a bel-budai területeken kívül Dél-Buda és Dél-Pest városrészei felől is közvetlenül el lehet jutni hétvégenként a népszerű kirándulóhelyhez. A 212-es új, részletes menetrendje hamarosan elérhető lesz a Budapesti Közlekedési Központ honlapján (bkk.hu/menetrendek).

Három buszjárat együtt szolgálja ki a Normafa kirándulóforgalmát

A továbbiakban a 21-es, a 21A és a 212-es járat együttesen szolgálja ki a Normafa kirándulóforgalmát, és a szezonalitáshoz igazodó menetrend lép életbe. A Budapesti Közlekedési Központ tájékoztatása szerint a fejlesztés bevezetését követően vizsgálni fogják az érintett járatok utasforgalmának alakulását.

A közlekedési központ tavaly nyáron társadalmi egyeztetést folytatott a 21-es járatcsalád átalakításáról, valamint a Normafa hétvégi kiszolgálásának bővítéséről. A beérkezett vélemények alapján hosszabbította meg a 212-es busz vonalát a hétvégi napokra. A 21-es és a 21A járatok közlekedése – mivel az ezekkel kapcsolatos javaslatokat a többség nem támogatta – nem változik.

z.

Önkormányzati segítség

fejlesztést igénylő gyerekek szállítási költségeinek megfizetéséhez

A Hegyvidéki Önkormányzat támogatással kívánja segíteni azokat a XII. kerületi családokat, amelyek olyan fejlesztésre szoruló gyermeket nevelnek, aki nem szállítható tömegközlekedéssel, ezért szállításáról gondoskodni kell.

A támogatás akkor igényelhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a nettó 127 000 Ft-ot. A kérelemhez mellékelni kell a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat szakértői véleményét arról, hogy a gyermek folyamatos fejlesztésre szorul, sajátos nevelési igényű és tömegközlekedéssel nem szállítható.

A kérelemnyomtatvány letölthető az önkormányzat honlapjáról (www.hegyvidek.hu/Ügyintézés/Támogatás gondoskodás), vagy átvehető ügyfélfogadási időben a népjóléti irodán (hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–17.00, pénteken 8.00–12.00).

Száz év a város peremén

Centenáriumát ünnepli a XII. kerületi Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (OORI), amelynek elődje, a József Főherceg Tüdőbeteg Katonák Otthona 1918. május 1-jén nyitotta meg kapuit. A jeles évforduló alkalmából rendezett ünnepségsorozat részeként dr. Erdő Péter bíboros megáldotta a Kalkuttai Szent Teréz tiszteletére kialakított új kápolnát a főépületben. A programon Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester képviselte a Hegyvidéket.

A József Főherceg Tüdőbeteg Katonák Otthona történetének első fele a tuberkulózis elleni küzdelemmel telt, 1966-ra sikerült országos szinten is jelentősen csökkenteni a tbc-s betegek számát. Ettől kezdve a rehabilitáció kapott nagyobb figyelmet, és 1975. december 1-jén hivatalosan is létrejött az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (OORI). A régi tüdőpavilonok helyett hat egymással összekötött épületszárny alakult ki a 2000-es évek elejére. Így vált az OORI komplex, orvosi rehabilitációt végző centrummá, amely ortopédiai és sebészeti ellátást, valamint öt területen fekvőbeteg-ellátást nyújt, összesen 388 ágyon.

Az elődintézmény éppen száz éve nyílt meg – az ez alkalomból tartott centenáriumi ünnepséget megnyitó dr. Cserháti Péter főigazgató elsőként a kezdeteket elevenítette fel. Arra a rendkívüli teljesítményre hívta fel a figyelmet, hogy 1918-ban, a világháború utolsó évében az ország képes volt tüdőkórházat építeni rokkant katonáinak.

Balog Zoltán, az Emberi Erőforrások Minisztériumának (EMMI) leköszönő vezetője miniszterként elmondott utolsó beszédében arról szólt, hogy amikor betegek leszünk, a testnek, a léleknek és a szellemnek is szüksége van a gyógyulásra, egyszerre kerülnek próbatétel elé. Ezért nélkülözhetetlen az orvosok, az ápolók, a lelkipásztorok munkája, és azoknak a segítsége, akik támogatják a szellemet az előrejutásban. Minden a test, lélek és szellem egységén, valamint azon múlik, van-e, akire számítani lehet, aki szóba áll velünk, aki útitársunkká szegődik. Hozzátette: a minisztériumban elvégzett munkának köszönhetően az emberi erőforrás számos területén történt előrelépés, azonban a legfontosabb, hogy lássuk azokat, akikért dolgozunk.

A Kalkuttai Szent Teréz tiszteletére kialakított új kápolna a főépületben

Balog Zoltán az EMMI élére jelölt dr. Kásler Miklós üdvözletét is tolmácsolta, emlékeztetve arra, hogy az Országos Onkológiai Intézet korábbi főigazgatója az elsők között támogatta az onkológia területén álló kápolna felújítását és újraszentelését. Ezzel kapcsolatban a volt tárcavezető elmondta, hogy július 1-jétől a magyar állam átvállalta a kórházi lelki gondozók javadalmazását, valamint a lelki szolgálat finanszírozását. A rehabilitációs intézetben folyó munkáról szólva végezetül kijelentette: az intézmény jelene méltó a történetéhez. Trianon után olyan egészségügyi ellátást építettek ki eleink, amire büszkék lehetünk, a ma itt működő gyógyintézet magas szakmai és emberi minősége pedig ugyanígy példamutató.

Dr. Cserháti Péter a százéves intézet legfontosabb értékeit, ahogyan fogalmazott, a társadalomnak szóló üzeneteit vette sorra. Ilyen a szemléletváltás fontossága, hiszen miközben egyre öregszik a lakosság, úgy válik még fontosabbá a középkorúak egészségének megőrzése. Nem véletlenül a nagy cégek is erre kérik az intézetet, s kötnek megállapodásokat, hogy a prevenció és a rehabilitáció segítségével kiegyensúlyozott maradjon a munkaerőpiac.

Egy másik üzenet, hogy az épületegyüttest magyar tervezőnek és kivitelezőnek köszönhetjük, amit érdemes lenne másoknak is követni. A rehabilitáció lassú folyamat, az orvosnak, a pszichológusnak, a lelkésznek, a terapeutának, a gyógytornásznak az idővel kell megküzdeni, amihez csapatmunkára van szükség. Ez az előfeltétele annak, hogy együtt vezessék a gyógyulás felé a lábadozó beteget, aki sokszor itt szembesül azzal, mi vár rá a baleset, vagy a műtét után. A főigazgató szerint az EMMI-hez hasonlóan a gyógyítás, a mozgás és az edukáció egysége jelenik meg az intézetben, amely – mint végső üzenetet – mindenkor az újrakezdés lehetőségét közvetíti a világ felé. Benne a csodát, ahogyan az ide bekerülő emberek újraépítik az életüket.

Az egészségügyi intézményben újonnan kialakított kápolnát megáldó Erdő Péter bíboros, esztergom-budapesti érsek beszédében az egyház kórházlelkészi szolgálatát emelte ki. Mint mondta, a lelkészi munka hozzásegít ahhoz, hogy megismerjük Isten kegyelmét, az élet és a szenvedés értelmét. A kápolnában elhelyezett, bennünket őrző oltáriszentség révén mindnyájan kitárulkozhatunk Isten előtt.

A köszöntőket követően hivatalosan megnyílt az intézet állandó kiállítása. Az első emeleten látható tárlat tablókon és relikviák segítségével mutatja be az OORI történetét.

sm.

Értékteremtő hagyományok

A rétesesnél hamar elfogytak a finomságok, a kürtőskalácsos megállás nélkül sütötte az újabb adagokat. Az agorán színes produkciók váltották egymást, a sátorban vidám sramlizene szólt. A kocsmáros folyamatosan csapolta a sört, és persze jól fogyott a kolbász is. A Svábhegyi Pünkösdi Búcsú hangulata éppolyan kellemes volt, mint a korábbi esztendőkben. A rendezvény utolsó napját – a szokásokhoz hűen – a Hősök emlékművénél tartott koszorúzás zárta.

„Az egész úgy jó, ahogy van! Ha csak néhány pillanatig is, de ismét fiatalnak érzem magam. Úriban nőttem fel, ott is ilyen hangulatos búcsúk voltak. Igaz, a mechanikám már nem a régi. De, tudja, hogy van ez: nem az a fontos, az ember hány éves, csak a szíve legyen fiatal!" – lelkendezett Percze Rozália, aki férjével együtt nagy rajongója a Svábhegyi Pünkösdi Búcsúnak.

Az örökzöld slágereket, német táncdalokat és polkát játszó Szomorer Jungs zenekar először vett részt a svábhegyi mulatságon. „Fantasztikus a hangulat, a közönség zseniális! Jó volt látni, ahogy a söröskorsókat a magasba emelve velünk együtt énekeltek" – idézte fel a legszebb pillanatokat Balogh János, az együttes vezetője, aki barátaival együtt kamaszkorukban a hagyományok tisztelete miatt alapította meg a Szomorer Jungsot.

„Ez a rendezvény nem olyan, mint a nagy fesztiválok. Itt az együttlét öröme a legfontosabb. A hagyományőrző érték a kezdetektől jellemzi a Svábhegyi Pünkösdi Búcsút. S bár városszerte meganynyi program várta az érdeklődőket, ezúttal is több ezer ember döntött úgy, hogy ellátogat hozzánk" – fogalmazott Kovács Lajos alpolgármester, majd hozzátette, hogy jövőre újításokat terveznek, ám a búcsú hangulatán, üzenetén biztosan nem változtatnak.

„Most is a hagyományok tisztelete vezérelt bennünket. Igyekeztünk olyan rendezvénnyel kedveskedni, ami minden korosztály számára tartogat érdekességeket. A zene, a műsorok, a kézműves-foglalkozások és az ételek is nagy sikert aratnak" – mondta Herczeg Józsefné Eszter, a Jókai Klub és a Virányosi Közösségi Ház igazgatója.

Nincsen Svábhegyi Pünkösdi Búcsú táncbemutató nélkül

A kedves kofák a legjobb minőségű portékáikat hozták el a kirakodóvásárra. A hölgyek kedvükre válogathattak a szép ékszerek és piperék között, a gyerekek népi játékokkal gazdagíthatták gyűjteményüket.

Törökné Dancsó Kata már hosszú évek óta jár ide délvidéki finomságaival.

– *Nem először találkozunk, látom, a lekvárok ismét szépen fogynak…* – jegyeztem meg.

– A tizenkettedik kerület a szívünk csücske, és ez már örökre így marad! Az emberek megismernek, szeretik a termékeinket. Mi pedig azt a minőséget adjuk nekik, amit elvárnak tőlünk.

– *Minek van a legnagyobb keletje?*

– A szedertermékeket keresik a legtöbben, az ültetvényünk nagy része is ebből áll. A szeder nagyon egészséges, mindenkinek fogyasztania kellene! Tele van vitaminnal, ásványi anyagokkal, antioxidáns hatású, lúgosít, erősíti az immunrendszert.

– *Én is többször kóstoltam már a lekvárjait. Mitől olyan finomak?*

– Hát… Elsősorban attól, hogy az uram, Török Árpád készíti. Nálunk ő a technikus. Igaz, néha megkérdezi egy-egy terméknél, hogy: „Anya, te mit gondolsz, hogy csináljuk?" Én pedig mindig szívesen elmondom a meglátásaimat. Tavaly az egyik ismerősünktől rengeteg narancsot kaptunk. A férjem egy darabig vakargatta a fejét, majd abból is lekvárt csinált. És milyen finomat!

„A búcsú ugyanazt képviseli, amit tavaly, vagy épp száz esztendővel ezelőtt. Nem feltétlenül kell a modern kor igényeit kiszolgálni; a hagyományok őrzését és értékét kell megmutatni. Mert lehet, hogy amikor már minden színes, minden csillog, akkor ezek az értékek jobban fénylenek, hiszen igazabbak, és túlmutatnak napjaink igényein" – összegzett Kövesdiné Martin Nóra, a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület és a hegyvidéki német nemzetiségi önkormányzat elnöke.

Gulyás Gergely és Kovács Lajos a Hősök emlékművénél

A búcsú utolsó napja a szokásokhoz hűen a tiszteletadás ideje volt. „A hősi halottakról való megemlékezésünk nemcsak gyász és szomorkodás, hanem átcsillan rajta az örök élet hite és a feltámadás reménye is" – mondta István atya, az Istenhegyi Szent László Plébánia lelkipásztora, mielőtt megáldotta a Hősök emlékművét, amelyet 1934-ben emeltek az első világháborúban elesett katonák tiszteletére, majd az eltávolítását követően 1962-ben újra felállítottak, és a második világháború katonaáldozatainak nevét is rávették.

„A világháborús emlékművek – ha hagyjuk őket beszélni – emberi sorsokat hoznak elénk. Egy-egy közösség veszteségét mesélik el a nemzet nagy, közös küzdelméből és nagy, közös tragédiájából. Ha az országgyűlésben járunk, ha Szegeden vagyunk, ha bármely kis faluban körülnézünk, ott sorakoznak a nevek. Grófok és napszámosok, gazdagok és szegények, mérnökök és mesteremberek. Azoknak az embereknek a sorsa, élete és halála, akik hozzájárultak nemzetünk megmaradásához, erős kötelékkel köt össze bennünket. Az ár, amit a magyar hazát védők megfizettek nemzetünk életéért, a legdrágább és legértékesebb, amit csak ember adni tud" – fogalmazott beszédében Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter, a XII. kerület országgyűlési képviselője, aki ezután Kovács Lajos alpolgármesterrel együtt helyezett el koszorút az emlékműnél.

B. M.

Nem búcsúzik el végleg a hegyvidéki vakondok

„Meglepetés! Itt hamarosan valami nyílik!" – hirdették a kerületszerte kihelyezett vakondokos táblák, amik különösen a gyerekek fantáziáját mozgatták meg. Nos, a titokra azóta fény derült, kinyílt ugyanis az az 5000 tulipánhagyma, amit még tavaly őszszel ültetett el a hegyvidéki környezetvédelmi akciókat kiötlő és levezénylő önkormányzati zöld iroda.

Ezúttal tizenhét korábban kevesebb figyelemben részesülő zöld területet, elsősorban utak melletti füves sávokat vontak be a programba. A kezdeményezés nagyszerűen sikerült, hiszen a színpompás virágok heteken át mosolyt csaltak az arra járók arcára, barátságosabbá tették a közterületeket.

A hegyvidéki vakondok ezzel nem búcsúzik el, ugyanis más akciókban is „segédkezik" a jövőben. Mint Kovács Bendegúz, a zöld iroda munkatársa elmondta, a Városi Zöldövezetek program által finanszírozott projekt (Interreg CE Urban Green Belts) további tervei közt szerepel a fák védelmét és a játszóterek környezetének rendbetételét célzó, szemléletformáló kampányok elindítása.

mm.

Közösségi erdőtakarítás

Még az év elején azzal keresték meg a Hegyvidéki Önkormányzatot a Perbete és a Karvaly utca melletti kiserdők környékén élő lakók, hogy érdemes lenne tavaszszal kitakarítani az elhanyagolt zöld területeket, amihez egyúttal a segítségüket is felajánlották. Az önkormányzat környezetvédelmi feladatait koordináló zöld iroda támogatta a javaslatot, ezért a májusra meghirdetett közösségi takarítás előtt elvégeztette a bozótos részeken szükségessé váló kertészeti munkákat.

A szakemberek megritkították az aljnövényzetet, a zöldhulladék egy részét elszállították, a kisebb gallyakat és ágakat helyben ledarálták. Az apríték rögtön visszakerült a fák, bokrok alá, így a talaj számára szükséges tápanyag-utánpótlást is megoldották. Ezt követte a kommunális hulladék összeszedése, amihez a zöld iroda biztosította a konténereket, valamint a kesztyűket és a zsákokat. A munkában az iroda is részt vett, így közösen mintegy három köbméter eldobált szeméttől szabadították meg a területet.

Péter Mihály, az iroda munkatársa elmondta, hogy amennyiben lakóközösségektől, baráti társaságoktól, intézményektől, cégektől a jövőben hasonló kérés érkezik a közterületek megtisztítása kapcsán, továbbra is nyitottak az együttműködésre. Annál is inkább, mivel az önkormányzat szívesen támogatja a környezetvédelemmel kapcsolatos lakossági kezdeményezéseket.

M.

Nárcisz Futás hegyvidéki gyerekekkel

Négyszáz kerületi óvodás és kétszázötven általános iskolás vett részt a Gesztenyés kertben immár harmadik alkalommal megrendezett jótékonysági Nárcisz Futáson. A Magyar Hospice Alapítvány és a Hegyvidéki Önkormányzat közös rendezvénye a betegek és elesettek támogatására, az emberi méltóság élethosszig tartó megőrzésének fontosságára hívja fel a figyelmet.

A rászorulók iránti együttérzés kifejezése erőt adhat a kritikus élethelyzetbe kerülők számára – mondta a megnyitón Korda Nikolett, az alapítvány programvezetője. Mint fogalmazott, a hegyvidéki Nárcisz Futás szemléletformáló esemény, ami elülteti a gyerekekben a segíteni akarás igényét. Hozzájárul ahhoz, hogy meglegyen bennük a tudatosság, hogy felnőttként se feledkezzenek meg azokról, akiknek támogatásra van szükségük, és cselekvő együttérzéssel viszonyuljanak az elesettekhez. Erre emlékeztet minket a nárcisz virága, amely világszerte nemcsak a remény és az életigenlés, hanem a rákbetegeket, rákban haldoklókat gondozó szervezetek gyakori szimbóluma is.

Fonti Krisztina alpolgármester indította el a jótékonysági futóversenyt

„Hat évvel ezelőtt csatlakozott az önkormányzat a Magyar Hospice Alapítvány Nárcisz-programjához, azóta minden évben gyerekek ültetik el a virágokat a Királyhágó téren kifejezetten erre a célra létrehozott ágyásban. Ilyenkor sárga léggömböket is szélnek eresztenek, amikhez hozzákötötték a rajzos és szöveges jókívánságaikat" – beszélt a kezdetekről Fonti Krisztina alpolgármester, aki elmondta, hogy a margitszigeti, nagyszabású Hospice-futásokhoz is csatlakozott a XII. kerület. Az ezeken szerzett tapasztalatok alapján született döntés két évvel ezelőtt a hegyvidéki Nárcisz Futás megszervezéséről, amelyen az óvodások és kisiskolások szüleikkel együtt indulhatnak.

„A nárcisz fejlődése és elkerülhetetlen elvirágzása az emberi élet szakaszait szimbolizálja, egyszerűbbé teszi a gyerekek számára az elmúlás fogalmának megértését" – folytatta Fonti Krisztina, majd hozzátette, hogy ő, tisztelete és elismerése jeléül, adója egy százalékát évek óta az alapítványnak ajánlja fel. Adományozásra a futóversenyen is lehetőség nyílt, hiszen nevezési díj gyanánt a szülők 500, a gyerekek nevében pedig 200 forinttal támogatták a civil szervezet munkáját.

A futás előtt az olimpiai bajnok gyorskorcsolyázó, Burján Csaba és csapattársa, Oláh Bence gondoskodott az alapos bemelegítésről, majd következett egy hangos „hajrá, nárcisz" kiáltás, és kezdődhetett is az egykörös verseny. Győztest nem hirdettek, a célban mindenkinek járt egy kis frissítő és az elhasznált energiát pótló csokoládé.

sm.

Bringázz a munkába!

Megújult formában ismét elindult a Bringázz a munkába! kampány, amit a Budapesti Közlekedési Központ is támogat. A Magyar Kerékpárosklub szervezésében, valamint a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium kezdeményezésében megvalósuló országos akció célja, hogy minél többen válasszák a munkába járáshoz és a mindennapi közlekedéshez a MOL Bubi-bicikliket vagy saját kerékpárjukat.

A Hegyvidéken négy helyen pattanhatunk zöld biciklire

A kampányban június 10-ig lehet részt venni az ingyenesen letölthető Bike Citizens mobilapplikáción keresztül. A regisztrációt követően a kerékpárral megtett kilométereket kell gyűjteni. A résztvevők között értékes nyereményeket sorsolnak ki, a többi között éves és féléves MOL Bubi-bérletre váltható kuponokat.

A XII. kerületi MOL Bubi-helyek:

– Alkotás utca (a BAH-csomópontnál),

– Csörsz utca (a MOM Kulturális Központnál),

– Városmajor (Szilágyi Erzsébet fasor),

– Krisztinaváros (Városmajor, a Majorkánál).

■ *További információk: https://bringazzamunkaba.hu/*

Szeretet, tudás és összetartás – 160 éves a Jókai iskola

Okosok, kedvesek, és hatalmas a szívük; a tánchoz, a zenéhez és az irodalomhoz éppolyan érzékük van, mint a humorhoz – ez derült ki a Jókai iskola diákjairól, akik a MOM Kulturális Központban gálaműsort adtak annak tiszteletére, hogy a hegyvidéki tanintézmény a 160 éves fennállását ünnepli.

Százhatvan esztendő nagy idő. Tudják ezt a Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulói is, akik színpompás gálaműsorral tisztelegtek a jeles évforduló előtt.

„Igazi mérföldkő! Nemcsak nekem, de a többieknek is felemelő érzés tudni, hogy egy ilyen nagy múltú iskolába járhatunk” – mondta büszkén a hatodikos Mihály, aki napok óta izgatottan várta az ünnepség kezdetét.

A fiataloknak köszönhetően igazi időutazásban lehetett részünk a MOM Kulturális Központban. A produkciók nemcsak tökéletes megkomponáltságuk miatt voltak különlegesek, hanem azért is, mert mindegyik darabban megelevenedett az az egyedülálló életérzés, ami a közösség mindennapjainak része.

Az ifjú hegyvidéki fellépők megmutatták, hogy a táncban és a zenében éppúgy brillíroznak, mint az irodalomban és a sportban. Másoké mellett a Jókai Néptánccsoport előadása, a gyönyörű énekcsokor és a Bajza Gréta által előadott balettszóló is megérintette a szíveket, míg a humoros pillanatokban gazdag Régi idők tornája a rekeszizmokat mozgatta meg jó alaposan. A nosztalgikus testnevelésórán a gyerekek múltidéző dresszben hemperegtek, gúlába tömörültek, feszítettek, lazítottak, végül pedig stílusosan nyolc ütemre fogadták az elismerő tapsot. A produkciót az iskola egykori diákja, jelenlegi testnevelője vezette.

– *Mikor döntötte el, hogy tanárként is a Jókaiba szeretne járni?* – kérdeztem Duchon Pétert.

– Itt, a hegyen nőttem fel, ide jártam iskolába. Akkor is itt éltem, amikor befejeztem a Testnevelési Főiskolát. Eredetileg csak fél évre jöttem helyettesíteni, de aztán további huszonöt évre a Jókaiban ragadtam.

– *Emlékszik még a diákéveire?*

– Rengeteg a felejthetetlen élmény, ám most mégis a mait tudom kiemelni. Nagyon megható volt látni a közönség soraiban egykori igazgatómat, Zoltai Jenőt, aki immár kilencvennégy éves, valamint az osztályfőnökömet, Cseke Lajosnét, vagy ahogyan mi szólítottuk, Marika nénit. Szinte semmit nem változtak…

– *Milyenek a mai gyerekek?*

– Jóval energikusabbak, de rengeteg örömet okoznak! Nemcsak nekem, a kollégáimnak is nagyon fontosak; megpróbálunk mindent megtenni értük, hogy minél értékesebbek legyenek az iskolaéveik.

A jókedv az előadások közti szünetben is meghatározó volt. A hetedikesek a színpad előtt vették át jelenetük legfontosabb elemeit.

„Még új tanuló vagyok, de hamar sikerült beilleszkednem. Állandóan jó a hangulat, az órákon viszont fegyelem van. Az egyik legszebb élményem az Egy nap az iskoláért program volt. Minden osztály vállalta, hogy tesz valamit a Jókaiért: volt, aki falat festett, és olyan is, aki virágokat ültetett” – mesélte Kamilla, aki társaival együtt Karinthy Frigyes Tanár úr, kérem karcolatfüzéréből a Röhög az egész osztályt vitte színpadra.

A százhatvan esztendőről ízekkel is megemlékeztek, a növendékek kedvenc receptjeiket gyűjtötték csokorba, hogy aztán süteményeskönyvet készítsenek belőle. „Hagyományos családi és saját maguk által kitalált ételleírásokat sorakoztatnak fel a könyvben a diákok. Vannak benne édes sütemények, torták, sós finomságok, valamint glutén- és laktózmentes desszertek is” – sorolta Vadon Ildikó könyvtáros a Nemzedékek Süteményeskönyve című kötet tartalmát, amelyet kolléganőjével, Pálffy Mariannal együtt álmodott meg. A csengetések közti szünetekről is szólt néhány szót: „A könyvtár igen közkedvelt pontja az iskolának. A gyerekek szeretnek olvasgatni, nyitottak a tudásra.”

Hellnerné Nádor Ildikó igazgató elmondta, hogy az iskolának felkészült pedagógusai vannak, akik szeretik a munkájukat. „A diákok korszerű, versenyképes tudással gyarapodnak, szorgalmasak, szeretetteljesek, befogadók és nyitottak. Aki ide jár, könnyen bejuthat a legjobb középiskolákba. A szülőkkel együtt neveljük a gyerekeket, fontosnak tartjuk, hogy egészséges felnőttek váljanak belőlük. Erényeink közé tartozik a hagyományok tisztelete és megélése” – fogalmazott. Hozzáfűzte, büszke arra, hogy a jókaisok versenyeredményeiknek, kiemelkedő tudásuknak köszönhetően az országos élvonalhoz tartoznak.

A nagy napon az ötödikesekkel is beszélgettünk.

– *Milyen az élet a Jókaiban?* – érdeklődtem.

Botond: Nagyon jó a közösség, reggelente örömmel kelek fel, szeretek iskolába járni. A tanárok mindenkire odafigyelnek, sok érdekességet tanulunk.

Anna: Így van! Itt mindenki szeret mindenkit!

– *Hogyan telnek a tanórák közti szünetek?*

Ábel: Beszélgetünk, játszunk, készülünk a következő órára. Ha valakinek megnyomja a hátizsák a vállát, akkor megmasszírozzuk. Jó barátok vagyunk az iskolán kívül is.

– *A csínytevésekkel mi a helyzet?*

Anna: Az osztálykirándulásokon olykor előfordul, de egyébként nem szoktunk rosszalkodni. Egyszer egy tanyán jártunk. Nem szabadott volna bemenni a szalmás részre, a nyulak közé, de mi nem bírtuk megállni. Belopództunk, és játszottunk egy jót velük.

– *Kiderült?*

– Nem! – vágta rá Anna.

– *Akkor ezt a részt kihagyom a cikkből…*

– Nem kell, nyugodtan megírhatod! Egyszer úgyis elmondtuk volna…– nyugtattak meg a gyerekek, akik fantasztikusan sikerült bemutatójukkal minden bizonnyal feledtették a tiltott nyuszis kalandot.

Boussebaa Mimi

„Százlábú” gyerekek és elénekelt sítábor a Zugligeti Esten

Ez az az nap, amikor nem csak udvariasságból van sikere minden gyereknek. Még egymás között is, hiszen a kicsik megtapsolják a nagyokat, a nagyok gratulálnak a kicsiknek. A Zugligeti Általános Iskola Zugligeti Estjére a szülők sem pusztán kötelezettségérzetből jönnek el, hogy megtekintsék csemetéiket, hanem mert a változatos és színvonalas műsor mellett igazi közösségi élményben lehet részük.

„A napokban ismét megkeresett egy szülő, és azt kérdezte tőlem, mi szükség van a Zugligeti Estre. A gyerekek fáradtak, túlterheltek, és még erre a rendezvényre is készülni kell. Talán jobb lenne, ha nem tartanánk meg. Hogy miért nem fogadtam meg a tanácsot? Egyrészt azért, mert a Zugligeti Est már hagyomány, amit meg kell őrizni, mert ez kimondottan csak a mi ünnepünk. Mi ilyenek vagyunk. Másrészt azt láttam az elmúlt napokban, hetekben, hogy az osztályok örömmel készültek a mai fellépésre. Nem pluszfeladatként, teherként élték meg, hanem izgalmas kihívásként. És ami még az előzőeknél is fontosabb: a mai est oktatási elképzelésünk, koncepciónk fontos eleme. Akár több is lehetne az ilyen, vagy ehhez hasonló rendezvényből.”

Dr. Bernyák Adrienn, a Zugligeti Általános Iskola igazgatója köszöntötte e szavakkal a diákokat és hozzátartozóikat az immár huszonnyolcadik alkalommal megrendezett Zugligeti Esten a MOM Kulturális Központ zsúfolásig megtelt színháztermében. Arról is beszélt, hogy tudományosan bizonyított tény: az emberek kreativitását nagymértékben meghatározzák a művészetek. Nemcsak aktív művelésük, hanem passzív befogadásuk is. A gyerekek fejlődését a művészeti készségtárgyak gyakorlása is befolyásolja: az ének, a zene, a tánc, az előadó- és képzőművészet. Ez az este pedig éppen ezekről szól.

Az egymást követő előadásokat megtekintve mindenki konstatálhatta: az idei est műsora még a tavalyiénál is jobb volt. Nemcsak a gyerekek léptek fel, hanem a tanárok is készültek. A Szóljon hangosan az ének dallamára a szülők együtt énekelték el csemetéikkel a sítáborban szerzett élményeiket, az elmúlt harminc évből közel száz család mókásan megfogalmazott emlékeit. Felléptek százlábút játszó alsósok, pantomimesek, országos versenyen győztes rockizó kisebbek és nagyobbak, népdalt éneklők és arra táncolók. Számos ötletesnél ötletesebb, színvonalas produkció kapott jogos elismerést.

Olyat is ritkán látni, hogy a gyerekek kíváncsiak egymás előadásaira, és ugyanolyan lelkesen tapsolják meg társaikat, mint a felnőttek. Tán azért is, mert ha valakik, ők jól tudják, mennyi munkával jártak a megelőző egy hónap próbái, amikor szinte egymás kezébe adták a próbateremként szolgáló tornaterem kilincsét.

Az, hogy a szülők jócskán kiveszik részüket a Zugligeti életéből és támogatásából, Budavári Ákos, az iskolai alapítvány elnökének szavaiból is kiderült. Szólt arról is, hogy a kirándulások, a színházlátogatások vagy a sportnapok támogatása mellett megkezdődött az iskolaudvar rendbetétele is, és az alapítvány nagy álma, hogy jövőre nagyságrendekkel nagyobb összeget teremtsen elő ennek befejezésére, valamint további oktatási eszközök beszerzésére.

A jó hangulatú est végén lassan kiürült a MOM Kulturális Központ. A diákok és a szülők azonban nem hazafelé siettek, hanem egymással beszélgető csoportok verbuválódtak össze – ahogyan az természetes is egy igazán jó közösségben, amilyen a Zugligeti Általános Iskoláé.

V. K.

A májusi nap jótékony erejétől édesebbek már a termések

Érik a szabadföldi eper, a piacon megjelentek a hüvelyesek, a zöldbab, a zöldborsó, és végre édes koktélparadicsomokat is találni a fólia alatt nevelkedő, de már napfény által érlelt zöldségek közt. A háziasszonynak ilyenkor valódi élmény rendet vágni cikázó receptötletei sorában, miközben kiválasztja a legmegfelelőbb alapanyagokat az étkezésekhez. Néhány ihletadó ajánlattal mi is hozzájárulunk a gazdagon burjánzó lehetőségekhez.

A padlizsán lágy, krémes ízt ad a savanykás paradicsommártáshoz

EPERSHAKE REGGELIRE

A shake nagy találmány, hiszen egyszerre mennyeien finom és laktató. Ráadásul ha friss gyümölcsből készítjük, a legörömtelibb módon juttathatjuk szervezetünket természetes vitamin- és energiaforráshoz általa. Mi másból is készíthettük volna el most, mint édes, mosolygós, gyönyörű eperszemekből?

Friss eperből shake – igazi energiaforrás

Hozzávalók
50 dkg friss eper
2 ek porcukor
1 tk vaníliakivonat
2,5 dl jéghideg tej
4,7 dl eperfagyi

Néhány szemet tegyünk félre az eperből a díszítéshez, a többit mossuk meg, csumázzuk le, és dobáljuk be a turmixgépbe. Öntsük fel hideg tejjel, adjuk hozzá a vaníliakivonatot és a cukrot is, majd pürésítsük. A fagylaltot adjuk hozzá utoljára. Fontos, hogy jó minőségű jégkrémet használjunk! Sűrű, fagyos reggeli italt kapunk, amely tejszínesen krémes állagával és intenzív eperillatával hozzásegít, hogy jól induljon a nap.

ZÖLDBORSÓKRÉMLEVES KECSKESAJTTAL

A zöldborsó tele van értékes tápanyaggal

A friss zöldborsó nemcsak azért öröm a családnak, mert rengeteg értékes tápanyagot tartalmaz, de azért is, mert bontásával elbíbelődhetnek a gyerekek, akik úgyis mindig szerepet követelnek maguknak a konyhában. Ez a krémleves általában az ő tetszésüket is elnyeri, hiszen sűrű, selymes állagával igencsak eteti magát.

Hozzávalók
40 dkg friss zöldborsó
4 dkg répa
4 dkg vaj
½ vöröshagyma
4 dl zöldségalaplé
só, bors, bazsalikom
10 dkg kecskesajtkrém

A hagymát apróra vágjuk, kevés vajon megdinszteljük, majd rádobjuk a felkockázott sárgarépát is. Ha kissé megpirult, felöntjük a zöldségalaplével, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a zöldborsót és a vékony csíkokra metélt bazsalikomleveleket. Körülbelül 20 perc alatt puhára pároljuk, majd turmixgépben pürésítjük. Visszatesszük a tűzre 5-6 percre, és forrón, kecskesajtkrémből hideg vizes kézzel gyúrt gombócokkal a közepén tálaljuk.

SPAGETTI ALLA NORMA

Az olaszok száz és százféle módon komponálják bele remek tésztáikhoz kínált paradicsomos raguikba a padlizsánt. Nem hiába, hiszen ez a különös zöldség krémes, lágy ízt ad az olyannyira kedvelt, savanykás paradicsommártáshoz. A Bellini operája által ihletett spagetti alla Norma valódi királynő a padlizsános tészták között.

Hozzávalók
50 dkg hámozott paradicsom
45 dkg koktélparadicsom
4 dkg sűrített paradicsom
olívaolaj
1 kis hagyma
3 gerezd fokhagyma
5 dkg zeller
5 dkg sárgarépa
1 babérlevél
2 dl zöldségalaplé
só, bors
1 padlizsán
Grana padano sajt

A padlizsánt vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd szitába tesszük, és lenyomtatjuk, hogy eltávozzon belőle minden keserűség. Míg préselődik, felteszszük az apróra vágott hagymát és az áttört fokhagymát egy kevés olívaolajon párolódni. Megpucoljuk és felkockázzuk a répát és a zellert is, majd az alaplé és a babérlevél társaságában hozzáadjuk a hagymákhoz. Jöhetnek a só, a bors és a félbevágott koktélparadicsomok, végül a hámozott és a sűrített paradicsom is.

Körülbelül negyed óra alatt összeérnek az ízek. Préseljük át a mártást egy nagyobb lyukú szitán, hogy megszabadulhassunk a koktélparadicsomok héjától. Ezután hevítsünk egy lábosban bő olajat, és süssük ki benne a padlizsánszeleteket. Főzzük al dentére a spagettit, majd a mártás egy részével forgassuk össze. Tálaláskor helyezzünk egy-egy sült padlizsánszeletet a tésztakupacok tetejére, majd halmozzunk rá a mártásból. Reszeljünk a tetejére Grana padano sajtot.

PACSNI

Ezer éve nem ettem, és a napokban eszembe jutott: hová tűnt a pékségekből a régi jó pacsni? Még emlékszem, gyerekként mindig a János kórház mellett, a villamosmegállóban lévő kis bódéból vásárolt nekünk anyukám. A nővérem sosem szerette ezt a kissé édeskés, piskóta alakú péksüteményt, de én mindig ezt választottam, ha arra jártunk. Addig kutattam a fellelhető receptek között, míg ki nem szűrtem belőle azt az esszenciát, aminek az eredménye kísérteties módon visszahozta a régi emlékeket.

A pacsnit legjobb még langyosan enni

Hozzávalók
65 dkg liszt
4,5 dl tej
4 dkg élesztő
2 ek olaj
1 tk só
4 ek cukor
10 dkg hideg vaj

Kevés langyos tejben egy kis cukorral felfuttatjuk az élesztőt. A lisztből, az olajból, a sóból, a maradék cukorból és a felfutott élesztőből lágy tésztát dagasztunk. Körülbelül egy órán át kelesztjük, majd lisztezett gyúródeszkára borítjuk, és egy centi vastagra nyújtjuk.

A hideg vaj egyharmadát sajtreszelőn ráreszeljük, hajtogatjuk, majd a sodrófával már inkább csak nyomkodva óvatosan kinyújtjuk, és jöhet a második harmad vaj. Ismét hajtogatunk egyet, hasonló módon kinyújtjuk, és ráreszeljük a harmadik harmadot is. (Én megnyomkodtam, és másodjára már nem nyújtottam drasztikusan, hanem csak kézzel, így került rá a vaj második harmada, majd hajtogatás és újabb kézi nyújtás után az utolsó harmad.)

Újfent hajtogatunk, és 15-20 percig pihentetjük a tésztát. Ezután felgöngyöljük, három centiméteres darabokra szaggatjuk, és óvatosan piskótaformára húzzuk a pacsnikat. Egy pohár forró vizet teszünk a sütő aljára, vagy erősen bespricceljük a pacsnikat, hogy sütés közben gőz keletkezzen. Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, és 230 fokon 10-15 perc alatt készre sütjük. Legjobb frissen, még langyosan fogyasztani.

Amilyen szép, olyan finom is a gyümölcsös habcsókkoszorú

GYÜMÖLCSÖS HABCSÓKKOSZORÚ

Bár ez a desszert azok közé tartozik, amihez szentségtörésnek tűnik hozzányúlni, kár lenne kihagyni az ízélményt. A szépségénél csak a finomsága nagyobb!

Hozzávalók
1 ek kukoricakeményítő
30 dkg porcukor
6 nagy tojásfehérje
1 tk ecet
1 tk vaníliakivonat
eper, málna, áfonya
2 ek kristálycukor
2 tk citromlé
240 ml tejszín
ehető virágok a díszítéshez

Melegítsük a sütőt 135 fokra. Egy sütőpapíron rajzoljunk körbe egy nagyobb tányért, majd fordítsuk lefelé. Keverjük el a keményítőt a porcukorral. Kezdjük felverni a tojásfehérjét az ecettel, majd 1-2 perc után adjuk hozzá a cukros keveréket, evőkanalanként. Amikor kemény és fényes a hab, adjuk hozzá a vaníliakivonatot is, és verjük még egy percig.

Töltsük habzsákba, amibe előzőleg nagy, csillag alakú nyomófejet helyeztünk. Ragasszuk a sütőpapírt egy kevés habbal a tepsihez, majd készítsünk a habból nyolc szabályos fészket a papírra rajzolt kört követve, úgy, hogy a fészkek összeérjenek, és egy koszorút alkossanak. Evőkanállal készítsünk mélyedést a fészkek közepére, közéjük pedig nyomjunk kis csillagokat, hogy jobban egymáshoz rögzítsük őket. Körülbelül másfél óra alatt sül ki.

Ezután kapcsoljuk ki a sütőt anélkül, hogy kinyitnánk legalább 3-4 órán keresztül, amíg teljesen le nem hűl. Tálalás előtt töltsük fel a fészkeket tejszínhabbal, és szórjuk meg kristálycukorba és a citromlébe forgatott gyümölcsökkel. Díszítsük ehető virágokkal!

A csodálatos hagyma és ezerféle felhasználási módja

„Egyetlen nemzet sincs a világon, mely változatosabb és jobb ételeket ismerne s élvezne, mint a magyar. A tudásnak vannak határai, melyeken túl az emberi elme soha nem hatol. Egyik határa az: meglátni és fölismerni, minő változáson megy keresztül egy jó étel, míg az egy jó gondolattá, egy jó ebéd pedig jó költeménnyé alakul át. De bizonyos, hogy a gondolat nem egyéb, mint a gyomron, szíven és agyon keresztül átalakult étel. A magyar csak addig tud fenségesen gondolkodni, míg jó nemzeti ételeihez hű marad. Egyetlen mívelt ország sincs a világon, ahol olyan drága lenne a hús, a hal és a bor, mint nálunk. Aki a húst, a halat és a bort drágává teszi: árulást követ el a magyar elme ereje ellen is. Fontos tudni: a jó magyar gazdasszony jó ételekkel jobban meg tudja védelmezni a nemzetet, mint törvénnyel az országgyűlés s fegyverrel a katona” – írta egykoron a nemzetét féltő hazafi, Eötvös Károly. Vigyük magunkkal üzenetét, de jusson eszünkbe akkor is, amikor a nagy élelmiszerláncok kínálatának alacsony árfekvését látva kísértésbe esünk, és a hazai kistermelők termékei helyett ráfanyalodunk a kínai fokhagymára.

Maradjunk most egy kicsit a magyar konyha egyik legfontosabb, meghatározó zöldségénél, a hagymánál! Nem árt néhány fortélyt megjegyezni vele kapcsolatban. Pirítás közben könnyen odakap, ezért mindig takaréklángon, lehetőleg teflonedényben, kevergetve süssük.

A vöröshagyma kevésbé csípi a szemünket, ha a pucolást követően öt-tíz percre nagyon hideg vízbe áztatjuk, s csak utána vágjuk fel. Fontos, hogy a gyökeres végét nyessük le utoljára. Ilyenkor, tavasszal könnyen kicsírázik a hagyma – ezt elkerülhetjük, ha a fejeket egyenként papírba csomagoljuk.

Az újhagymát tálalásnál díszítőelemként is felhasználhatjuk. Amikor a hagymaszárat behasogatjuk és jeges vízbe dobjuk, szép pálmaforma kerekedik ki belőle. Késsel meghúzogatva be is pöndöríthetjük, mint a díszcsomagoláskor használt szalagok végét.

Érdekes változat a héjastól elkészített töltött hagyma. A hagymát alaposan megmossuk, megtisztítjuk a gyökérszálaktól, majd a tetejéről éles késsel levágunk egy kalapot. Tűzálló tálra ültetjük, és sütőben 8-10 percig pároljuk. Végül a közepéből egy kanállal három-négy réteget kiemelünk, az üreget bármivel megtöltjük (én például füstölt sajttal szeretem), és visszateszszük a sütőbe, hogy megolvadjon.

Ha apróbb darabokra vágjuk a hagymát, és megszárítjuk, majd a liszthez keverjük, különleges ízt ad a süteményeknek. Furcsán hangzik, de az édes süteményhez is nyugodtan hozzákeverhetjük, nem lesz hagymaízű.

A hagymahéjból készült főzet a népi gyógyászat szerint jelentősen csillapítja a torokgyulladást, a köhögést és a meghűlés okozta fájdalmakat. Az izzadságfoltok általában nem jönnek ki az ingek hónaljából, hagyma segítségével azonban megszabadulhatunk tőlük. Ha kettévágunk egyet, és átdörzsöljük vele a ruhán lévő izzadt foltot, az eltűnik belőle. Hagyjuk állni rajta egy keveset a hagymát, majd mossuk ki, ahogy megszoktuk.

A fehér cipőt elcsúfító zöld fűnyomoktól is megszabadulhatunk, ha a lábbelit átdörzsöljük egy fél hagymával. Hagyjuk állni rajta egy kicsit, majd mossuk le.

Csodálatos hatását a gyógyászatban is kifejti a zöldség. A fájó testrészt be kell dörzsölni egy félbevágott hagymával. Gyulladásgátló, antibakteriális hatásának köszönhetően megszüntetheti az izomfájdalmakat és az ízületi panaszokat is.

A hagyma segítségével védekezhetünk a legyek és a szúnyogok támadása ellen is. Csak annyit kell tennünk, hogy ha nyáron kiülünk a szabadba, helyezzünk magunk mellé egy tányér vizet és benne hagymadarabokat. Az erőteljes szag elüldözi a támadó rovarokat.

Végül még egy hasznos ötlet! A grillrácsot könnyedén meg lehet tisztítani az odaégett ételmaradványoktól, ha használat előtt átdörzsöljük egy félbevágott hagymával. A zöldség leve semlegesíti az égett szagot, és könnyedén eltávolítja a piszkot. Ha csak a hagyma egyik felét használjuk fel, a másik felét állítsuk sóba, akkor nem szárad ki olyan hamar.

Egyik olvasónk kedvéért, aki néhány fortéllyal örvendeztetett meg minket, álljunk meg még néhány szóra a karfiolnál is! Az öregebb, kissé már megsárgult fej karfiol ismét üde, fehér lesz, ha tejes vízben főzzük. Nem puffaszt, ha egy-két percnyi forralás után leöntjük a levét, és a zöldséget friss vízben főzzük tovább. Akkor is fehérré válik, ha torzsájával felfelé tesszük a főzővízbe, úgy, hogy a rózsáit a víz egyenletesen elfedje. Elvehetjük kellemetlen szagát is, ha főzés előtt sós vízzel leforrázzuk.

(Kövesdy)

Jó helyre került a 32 ezer muskátli

Harminckétezer virágot ajándékozott a XII. kerület lakóinak a Hegyvidéki Önkormányzat a hagyományos muskátliosztáson. Minden hegyvidékinek tíz tő járt, a növényeket a már megszokott helyeken, a Városháza téren, a Fodor és a Pagony utca találkozásánál, a Rácz Aladár úti orvosi rendelőnél, a városmajori templom előtt és a Zugligeti Bölcsődénél vehették át.

A kezdeményezés célja, hogy a muskátlik nyaranta még színesebbé, barátságosabbá tegyék a hegyvidéki utcaképet, a lakóházak belső tereit, a folyosókat és az udvarokat. Erről beszélt a palánták átadásában személyesen is részt vevő Pokorni Zoltán polgármester, aki elmesélte, hogy a program elindítása a véletlennek köszönhető. Tíz évvel ezelőtt ugyanis egy megrendelő nem vett át néhány tízezer muskátlipalántát egy helyi kertészettől, ezért a virágokat felajánlották megvételre a kerületnek. Ekkor javasolta Kovács Lajos alpolgármester, hogy a növényeket a lakók kapják meg.

„Úgy gondoltuk, az sem számít, ha néhány palánta a nyaralókba, hétvégi kertekbe kerül, hiszen a nagy többségük még így is a kerületet díszíti majd. Szerencsére nem kellett csalódnunk, azóta is minden évben viszontlátjuk a virágokat az ablakokban, az erkélyeken, a gangokon” – mondta a polgármester.

„Szeretnénk jó példát mutatni, kedvet csinálni a társasházak, családi házak és kertek virágosításához” – említette Rózsa Zoltán, a környezetvédelmi programokat koordináló önkormányzati zöld iroda vezetője, aki néhány további kezdeményezésről is szólt. Az utóbbi időszakban ötezer tulipánhagymát ültettek, és a polgármesteri hivatal ablakaiba, továbbá a Városháza téren felállított növénytartókra is hamarosan muskátlik kerülnek ki. Lakossági kezdeményezésre az idén már nem csupán a Böszörményi út, az Apor Vilmos tér és a Csörsz utca, hanem a Jagelló út villanyoszlopait is virágokkal díszítik fel – méghozzá nemcsak muskátlikkal, hanem a korábban már jól bevált begóniákkal és más egynyári palántákkal.

mm.

Az átadott virágok zöme a hegyvidéki utcaképet díszíti, mindenki örömére

Ünnepeltek az ápolók

Nehéz körülmények között végeznek komoly, megterhelő munkát az ápolók. A szakma nemzetközi napja alkalmából a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak vezetése az idén is megünnepelte szakdolgozóit, megköszönve egész éves fáradozásukat. Egy díjazott előadás révén ezúttal kiemelt figyelmet kapott a gyermek- és ifjúságpszichiátriai rehabilitációs osztály csapatának tevékenysége.

„Aggodalommal tölt el bennünket, hogy egyre kevesebben vagyunk, és ezért egyre több terhet cipelünk. Hálás vagyok minden szakdolgozó kollégának, aki kiáll az ápolás hagyományos értékei és a betegek mellett, a fokozott terhelés és a nehéz körülmények között is” – mondta Felföldi Katalin ápolási igazgató a Szent János Kórház rendezvényén, amin az ápolókat ünnepelték. Rendkívül fontos számukra a társadalom és a szakma megbecsülése – tette hozzá. Ennek egy része az anyagi megbecsülés, ami az elmúlt időszakban béremelés formájában nyilvánult meg, ugyanakkor nagyon sokat számít a jó munkahelyi légkör megtartó ereje is.

Felföldi Katalin szerint csökkenteni kell a terhelést és javítani a munkakörülményeket ahhoz, hogy a fiatalok számára is vonzóvá váljon az ápolói pálya. Nagy előrelépésnek nevezte, hogy a kormány támogatásával ebben az évben sikerült felszámolni a méltatlan körülményeket a kórház nővérszállóján.

Az ápolók nemzetközi napja alkalmából dr. Lukovich Péter, a sebészeti osztály vezetője és kollégái tartottak előadást a legmodernebb orvosi technológiákról és módszerekről, amikkel nagyban csökkenthető a műtéti beavatkozások kockázata, valamint felgyorsítható a betegek felépülése. Felszólalt Danka Georgina főnővér és Szuromi Fanni gyógypedagógus, pszichopedagógus, akik első helyezést értek el a kórház Szakdolgozói Tudományos Napjára készített prezentációjukkal. Szakmai anyagukban a gyermek- és ifjúságpszichiátriai rehabilitációs osztály munkáját ismertették.

Danka Georgina és Szuromi Fanni

„Különálló telephelyen, a második kerületi Ali utcában dolgozunk, így az intézményen belül is valószínűleg kevésbé ismerik a tevékenységünket” – a két díjazott szerint egyebek közt ezzel magyarázható, hogy a szakmai zsűri az első helyre rangsorolta előadásukat. Szuromi Fanni kérdésünkre válaszolva elmondta, hogy egyik egyetemi professzora közbenjárásával kezdett el dolgozni három és fél évvel ezelőtt az Ali utcában. A gyerekekkel, fiatalokkal elért eredmények sok erőt adnak számára a mindennapi munkában. Sikerélményt jelent, például, amikor egy autizmus spektrum zavarral (ASD) élő fiatal, aki eddig nem tudott, vagy csak korlátozottan volt képes rá, megtanul segítséget kérni, vagy egy iskolafóbiával küzdő tanuló vissza tud illeszkedni az oktatási rendszerbe.

Danka Georgina úgy véli, jelenlegi munkahelyének egyik legnagyobb vonzereje az, hogy kollégáival együtt – akik hozzá hasonlóan folyamatosan képzik magukat – jól hasznosíthatják szerteágazó tudásukat, valamint kibontakoztathatják saját értékeiket, pozitív tulajdonságaikat. A főnővér elmesélte, hogy hosszú évekig gyermek-intenzívterápiás osztályon dolgozott, így távol állt tőle a mentális betegségekkel élő gyerekek ápolása. Ám nyolc hónappal ezelőtt elvállalta a főnővéri pozíciót, és azóta rájött: ez volt élete egyik legjobb döntése. Ebben a munkában ugyanis nemcsak a szaktudás és a tapasztalat fontos, hanem a jó szervezőkészség és irányítási képesség is.

z.

Szobanövényeink öntözése nyáron

Az öntözés a szobanövények gondozásának heti rutinfeladata. Leginkább pusztán túlesünk rajta, nem sokat gondolkodunk azon, jót teszünk-e vele nekik. Komolyabban csak akkor merül fel ez a kérdés, ha egy vagy több hétre elutazunk, és valahogy meg kell oldani otthon maradó növényeink vízpótlását.

Az öntözéssel általában két baj van: vagy túl bőséges, vagy kevés. Nem könnyű eltalálni az optimális mértéket, hiszen rengeteg tényező befolyásolja, például a növény faja, a fény mennyisége, a talaj, a víz minősége, az edény nagysága, a páratartalom vagy az évszak. Ha a nyáron az ablakpárkányon, teraszon élő növények nem kapnak elég vizet, lógnak a leveleik – ilyenkor a gyors vízpótlás az egyetlen lehetőség. Persze, ezt nem tudjuk megtenni, ha épp nem vagyunk otthon.

Igazából akkor okozza a legnagyobb problémát a növények öntözése, amikor hosszabb időt töltünk távol. Régen, egyetlen lehetőségként, a szomszéd néni/bácsi „megkörnyékezése” kínálkozott. Manapság viszont szinte kiváltság, ha olyan szomszédjaink vannak, akikre ilyesmiben is számíthatunk.

Talán ezért is tapasztalható, hogy az internet egyre több „szomszédpótló” ötletet kínál. Az automata öntözőrendszerek már nem számítanak ritkaságnak – a kertekben. Kicsit körülményes és nem is olcsó megoldásként ezek alkalmassá tehetők az erkélyek és teraszok öntözésére. Ilyenkor a víz a gerincvezetékről leágazó, vékony csöveken jut a csöpögtetőfejekig (a szakzsargonban gombának hívják), amik az erkélyládákban vagy önálló edényekben fejlődő növényeket öntözik.

Másik megoldásként tenyérnyi területet lefedő, apró szórófejekkel is lehet öntözni ott, ahol nagyobb felületeket kell nedvesen tartani. Az ilyen balkonládákra optimalizált rendszerekhez is lehet időzítőket csatlakoztatni, amelyek akár a föld nedvességének figyelembevételével öntöznek.

A történet eddig nagyon vonzónak tűnik, de az ördög, persze, ott lapul a részletek között. Nem minden növényünknek azonos a vízigénye, ezért sok tapasztalat és kísérletezés kell ahhoz, hogy a különböző áteresztőképességű gombákat variálva megközelítsük a minden növény számára kedvező vízellátottságot. Nehézségei dacára a rendszer képes pótolni minket akár egy többhetes távollét alatt is, viszont arra sosem lesz alkalmas, hogy a lakás szobanövényeit is öntözze. Erre valami más megoldás kell.

Többen sikeresen kísérleteznek a cserepekbe állított, a növény méretéhez igazodó pillepalackokkal. Az elv egyszerű: fúrjunk lyukakat egy palack kupakjába, töltsük fel vízzel, és fejjel lefelé állítsuk a növény mellé a földbe. Három dolog történhet: a föld eldugítja a lyukat, és a víz a palackban marad, vagy a víz lassan, több nap alatt folyik ki, és öntözi a növényt, vagy a víz pár perc alatt kifolyik, s keresztülfutva a cserépen feltölti az alátétet, megöntözi a parkettát.

A kísérletezés hatékonyságát növelhetjük, ha a kertészetekben időnként felbukkanó öntözőket használjuk. Ezek rendszerint esztétikus műanyag, üveg- vagy agyagedények, amik egy öblös víztartályból és egy hosszú, vékony csőből állnak – egyébként ugyanúgy működnek, mint a házi készítésű pillepalack. Előnyük az esztétikus megjelenés, így nem csak a távollétünkben használhatók. Hátrányuk, hogy nem állíthatók, azaz a lefolyás mértékét nem tudjuk befolyásolni a kupak cseréjével és új lyuk fúrásával.

A szobanövények öntözésének egy másik lehetősége, ha egy nagyobb víztartályt (vödröt) helyezünk a virágcserepek mellé, és egy kanócszerű, vastag kötelet vezetünk a vízből a cserepek földjébe. A kötél hajszálcsövei folyamatosan szívják fel a vizet, ami aztán a másik oldalon nedvesíti a földet.

A legegyszerűbb, beruházást sem igénylő, gyors és viszonylag kockázatmentes módszer, ha a növényeket elvisszük a meleg, világos ablakból, és a lakás egy sötétebb, lehetőleg párás helyén (például a fürdőszobában) csoportosítjuk. Ezzel nem a vízellátásukat biztosítjuk, hanem a vízigényüket csökkentjük, így egy alapos öntözéssel sokkal tovább kibírják károsodás nélkül. Ez utóbbi módszert bátran kombinálhatjuk a fentebb leírtakkal is, tudva, hogy a fürdőszoba csempéje sokkal kevésbé érzékeny az esetleg kifolyó vízre, mint a szoba padlója.

Most még biztosan van pár hét a nyári szabadságolásokig, így adódik lehetőség az öntözőrendszerekkel történő kísérletezésre. Esetleg egy tányér süteménnyel csöngessünk be a szomszédokhoz, úgy nem lesz annyira átlátszó, hogy megint csak akkor jövünk, amikor kérni szeretnénk valamit… Vagy ha minden kötél szakad, utolsó mentsvárként nyaraljanak a fürdőkádban a szobanövényeink! Tapasztalatszerzésnek aposztrofált kudarc esetén javasolt kaktuszokkal pótolni a kiszáradt növényeket.

(Barta)

Az automata rendszerek alkalmassá tehetők teraszöntözésre

Olcsóbb megoldás a pillepalackos öntözés

Sikeres stroke-szűrés

A lakossági szűrőprogramokon részt vevő hegyvidékiek általános egészségi állapota jobb, mint korábban – legalábbis, ami a magas vérnyomást, a nyaki érelmeszesedést és a koleszterinszintet illeti. Ez derült ki az Egészséges Hegyvidék Program keretében a Szent János Kórházban megtartott stroke-szűrésen.

A több vizsgálatból álló felmérést vezető és az eredményeket kiértékelő dr. Folyovich András elmondta, hogy több mint negyvenen regisztráltak, elsősorban az idősebb korosztályból. A szűrés tizenöt szakember, köztük a radiológiai osztályt vezető dr. Bakos Mária főorvos, valamint dr. Hertelendy Anna szemész főorvos együttműködésével valósult meg. Nekik köszönhető, hogy mindenki személyre szóló vizsgálati eredményt kapott.

A minél rövidebb várakozási időt szem előtt tartva forgószínpad-szerűen szervezték meg a programot, amelybe a vérnyomásmérés, az erek állapotát megmutató nyaki ultrahang- és szemfenékvizsgálat, továbbá a koleszterinszint ellenőrzése is beletartozott. Szerencsére a szakemberek nem találtak komolyabb elváltozásokat, a vizsgálati lapon pedig valamennyi eredményt feltüntették, ezzel is megkönnyítve a háziorvosok munkáját.

„Ilyenkor tulajdonképpen felmérjük a már meglévő kockázati tényezőket. A magas vérnyomásról, például, a kivizsgálás előtt sokan nem is tudnak, holott a stroke-on átesők mintegy hetven százaléka érintett. Éppen ez a jelentősége a szűrésnek: kimutathatja a lappangó betegségeket” – magyarázta dr. Folyovich András, aki egy kedvező összehasonlító eredménnyel is szolgált.

2011 után elkészült a 2016-os szűrés tudományos feldolgozása. „Miközben ötéves távlatban nőtt az átlagéletkor, csökkent a magas koleszterinszinttel és vérnyomással küzdők aránya, s gyakorlatilag teljesen visszaszorult a dohányzás és az alkoholizmus. Úgy tűnik, ezek a kedvező folyamatok az idén is megmaradtak” – mondta az osztályvezető főorvos, hozzátéve, hogy mindez visszaigazolása annak a munkának, amit a kórház munkatársai a megelőzés terén végeznek.

(m.)

Dr. Folyovich András értékelte ki az eredményeket

Hazajáró sztárvendégek

Számos eddigi koncert után – ahogy a zenészek mondják – „hazajáróként" a **Budapest Bár** vasárnap esti koncertje zárja a nagyszínpadi produkciókat a Hegyvidéki Napokon. Az együttes annyira népszerű a XII. kerületben, hogy mindenki jól teszi, ha időben gondoskodik arról, hogy jó helye legyen a nézőtéren.

A Budapest Bárt Farkas Róbert alapította, eredetileg a kávéházi cigányzene korszerűsítése reményében, aztán a zenekar köré szervezte a magyar rockzene néhány jelentős alakját is. Az egyetlen lemezre összeálló csapat végül együtt maradt, és azóta is töretlen sikerrel lép fel színházakban, fesztiválokon, koncertpódiumokon. Örökzöld táncdalokat, filmslágereket, kuplékat ad elő újszerűen, kiváló ízléssel, kifinomult cigányzenei háttérrel.

Sikerük titkát talán Kiss Tibor, a Quimby együttes énekese, a Budapest Bár egyik állandó vendége fogalmazta meg blogjában: „Ez nem egy klasszikus felállás, a bandákra általában az a jellemző, hogy mindenhova együtt mennek, együtt élnek, és együtt is halnak meg. Itt nem kell meghalni. És ez nagyon sokat számít. Nekünk is az a dolgunk, hogy együtt muzsikáljunk egy adott helyszínen, de itt van választási lehetőség, dönthetünk egy-egy dátummal kapcsolatban, szabadon ki-be járkálhatunk, semmilyen kényszer nincs. És ettől szoros ez az egész kötelék."

Farkas Róbert zenekarvezető nagy rajongója a pesti dalnak, egészen fiatalon éttermekben, szórakozóhelyeken hallgatta ezeket cigányzenekarok előadásában. Akkori együttesével – ami a Budapest Bár magja és elődje volt – feldolgoztak néhány régi számot, különleges hangszereléssel. Így született meg az ötlet: a fiatalok által kedvelt, népszerű énekesek énekeljék ezeket a dalokat cigányzenészekből álló kísérettel.

Kiderült, szerencsés volt a találkozás, hiszen a zenekar azóta is együtt van, saját és a közönsége örömére. A csapat alkotóközösséggé vált, ahány ember, annyiféle zenei ízléssel, kedvenc dallal, műfajjal – ez jelenti a folyamatos inspirációt a megújuláshoz, ennek köszönhető, hogy egy-egy koncerten a nézők igazi zenei kalandban vesznek részt. A feldolgozások mellett egyre több saját, kifejezetten a Budapest Bár számára íródott szám születik az együttes dalszerző-énekesei jóvoltából. „A tavalyi Budapest című lemezünkre dalt írt például Kiss Tibor, Németh Juci, Keleti András, Szűcs Krisztián és Rutkai Bori" – emlékszik vissza Farkas Róbert.

– *A Budapest Bár szinte hazajár a MOM Kulturális Központba…*

– Igen, így van. Számos koncertet adtunk már a nagyteremben, évek óta szilveszterkor is ott játszunk. Lemezbemutatókat, különleges koncerteket is tartottunk már ott, nagyon szeretjük a helyet, és különösen nagyra becsüljük a MOMkult munkatársainak segítőkészségét, barátságát. Ha jól emlékszünk, Budapest Bár-koncerttel nyitott az újjáépült ház is annak idején. Szóval, az egyik kedvenc koncerthelyszínünk, nagyszerű élmények fűznek ide minket. Tavaly novemberben Presser Gábor és a teljes Budapest Bár fellépett a Budapest című lemez bemutatóján – az egyik legemlékezetesebb koncert volt számunkra. Nagyon örülünk, hogy most a szabadba is kimerészkedhetünk, hiszen csodás a helyszín, és biztosak vagyunk benne, hogy a közönség is remek lesz.

– *Mit várnak a koncerttől?*

– A szabadtéri, ingyenes rendezvények mindig kihívást jelentenek számunkra, hiszen ezekre nem a „kemény mag" jön el. Nemcsak a rajongók, a Budapest Bárt jól ismerők kíváncsiak ránk, hanem nagyon sokan olyanok is, akik talán akkor hallanak először bennünket. Nagy élmény, ha a másfél óra végére látjuk, hogy megnyertük őket. Bízunk abban, hogy új szimpatizánsokat is szerzünk, akik aztán rendszeresen eljárnak a koncertjeinkre. Számtalan rajongónk van ugyanis, aki évente húsz-harmincszor is megnéz minket, sőt, akadnak olyanok is, akik már több mint száz koncerten voltak.

A közönség nyáron szerte az országban láthatja a zenekart: a Budapest Parkban, a Fishing on Orfűn, a VOLT Fesztiválon és az Ördögkatlanon, a Balatonon Tihanyban, Balatonszárszón és Balatonakaliban is. Ugyan távoli még, ám hegyvidéki esemény lesz: decemberben a Budapest Kongresszusi Központban lép fel a Budapest Bár.

Újdonságot hoznak a régi ismerősök

Régi ismerősöket üdvözölhetünk a Hegyvidéki Napokon vasárnap délelőtt, amikor a **Kolompos együttes** lép színpadra. A mindig vidám, hagyományokat idéző műsor az idén is megalapozhatja a gyerekek jó hangulatát.

Bár nem először hallhatjuk őket, programjuk – a zenészek ígérete szerint – tele lesz újdonságokkal, meglepetésekkel. „Az elmúlt fél-háromnegyed évben több új műsorszámot is gyakoroltunk – mondja Nagy Zoltán. – A hagyományos magyar népzenét szeretjük, annak tanulásából, táncházi műveléséből alakult ki ez a sajátos előadásmód és -forma, amivel egy a célunk: minél több csemetével megszerettetni régi zenéinket, táncainkat, falubéli játékainkat."

A Kolompos több mint három évtizede – eleinte táncházi zenekarként – tűnt fel a hazai népzenei életben. „A kezdeti botladozó lépések egyike vezetett egy nyári népzenei táborba, ahol nagyon sok citerás között mi voltunk az egyetlen vonószenekar. Így aztán, a másféle megszólalás miatt, nagyon megszerettek minket a többiek, és az eltöltött szép idő emlékére a népzenei tábor utolsó napján kicsi kolompokat kaptunk ajándékba. Így lettünk Kolompos együttes…"

A zenekar többször szerepelt már hegyvidéki rendezvényeken a Gesztenyés kertben, a Diana parkban vagy épp a Jókai Klubban, és fontosnak érzi, hogy a kerületi óvodásokkal is rendszeresen találkozzon.

„A közönségünk, persze, néhány év elteltével változik. A kicsik megnőnek, kiskamaszok lesznek, majd felnőnek. Ha később is találkozunk velük, érezzük, hogy megmaradt a jó kapcsolat. Van, aki már a saját csemetéjét hozza Kolomposra."

A szép és az igaz, dalokba gyúrva

A rendkívül érzékeny zenei világáról ismert **Palya Bea** ezúttal gyerekműsorral lepi meg közönségét szombat délelőtt. Mint mondja, csak nyitva kell hagyni a fület és a szívet, és a zenehallgatás felemelő élménnyé válik.

Palya Bea Makón látta meg a napvilágot, a családi örökség részeként gyerekkorától meghatározó élménye a magyar népzene és a néptánc. Nyolcéves korától falujában, Bagon, ahová a család nem sokkal az ő születése után költözött, a Muharay Elemér Népi Együttesben táncolt és énekelt.

Már fiatalként belevetette magát a népzenei gyűjtő-kutató munkába, ami nagy hatással volt művészetére: „Nénik jöttek az életembe. Recsegős-ropogós kazettákról üzentek nekem, hogy énekeljek. Nem láttam őket soha, csak a hangjukat hallottam, a lényük mégis betöltötte a kis szobát. Úgy éreztem, ott vannak velem, és átnyúlva téren és időn, belém éneklik azt, amit az életről tudnak. Tőlük tanultam zenélni" – vallja.

– *Mit hallhatunk a Hegyvidéki Napokon?*

– A koncert törzsanyagát az Altatok és a Nappali dalok című albumok adják, de mindig van valamilyen új játék, új szám. Ez a koncert a közös éneklésről szól majd, úgy értem, a felnőttekkel és gyerekekkel közös, tehát kimondottan célom olyan dalokat, játékokat hozni, amik az egész családot bevonják a zene mágikus körébe. Persze, a humort sosem hagyjuk otthon, ezek az alkalmak mindig tele vannak nevetéssel!

– *Mivel jellemezné saját zenei műfaját?*

– Jó dalok, jó zene. Azért adok erre a kérdésre humoros választ, mert nekem is nehéz behatárolni, közben pedig nagyon tudatosan ott vagyok minden dal, minden album megalkotása mögött. Az én erőm abban van, hogy új dalokat tudok létrehozni, amelyek egy-egy gondolatsor mentén fűződnek egybe. Az Altatoknál a születő baba által megjelenő érzések adják a központi témát, a Nappali daloknál pedig az, hogy milyenek egy kisgyermekes család mindennapjai. Adott volt a kérdés: hogyan hívhatjuk segítségül a zenét, hogy könnyebben egymásra hangolódjanak kicsik és nagyok, mondjuk, egy fáradt nap végén, amikor mindenki máshonnan érkezik? Elárulom: energia, mozgás és ritmus kell bele! Vannak népzenei gyökereim, ez biztos, és az énekelt vers műfaja is otthonos számomra. Bár én a népdalokra is így tekintek: énekelt költészetként. Nekem ez volt a legelső találkozásom a zenével, ez volt a bölcsőm. Aztán elindultam egy saját úton, hogy létrehozzam, dalokba gyúrjam mindazt, amit szépnek és igaznak hallok belül.

– *Van-e valamilyen különleges oka annak, hogy ezúttal gyerekeknek ad műsort?*

– Szeretem változtatni a koncertanyagokat, helyzeteket, szituációkat, szeretek énekelni kicsiknek és nagyoknak. Most felnőtteknek szóló anyagon dolgozom, a Hazatalálok albumon, közben viszont jó egy kicsit mást játszani, frissíti a fület és a szívet is.

– *Mennyire ismeri a hegyvidéki közönséget?*

– Sokszor énekeltem már itt. Annyira szépek az emberek, amikor éppen beengedik a zenét! Nem várok sokat. Csak hagyják nyitva a fülüket, no, meg a szívüket. Ez a kettő fontos ahhoz, hogy a zenehallgatás felemelő élmény legyen. De ez magától történik a koncertjeimen…

– *Volt-e igazán meghatározó koncertélménye, olyan, amit a mai napig emleget?*

– Épp a minap! A „Selymeim" koncerten az algériai Souad Massi volt a vendégem, és úgy énekelt, hogy könnyek jöttek a szemembe. Van egy dala a mese, a történetmesélés jelentőségéről, Raoui a címe, és abban valami olyan ősi helyről tör fel a hangja, az az egyszerű dallam, csodásan díszítve, csodás szöveggel… – imádtam minden pillanatát!

– *Mit tartogat még a közönségnek az idén?*

– A felnőtt- és a gyerekműsorral is járom majd az országot, megyünk a többi között Kapolcsra, a Mátrába, az Őrségbe, Pannonhalmára, Győrbe, Agárdra és Fonyódra is. A zenekarommal a fővárosban is adunk egy nagykoncertet július elsején, a Városmajori Szabadtéri Színpadon, ez már hagyomány nálunk. De a nyár és az idei év leginkább az új albumomról szól. Júniusban felvesszük, szeptemberben pedig már a boltok polcain lesz, s persze az online felületeimen. Készülnek klipek és videók is – sűrű időszak ez a mostani.

Többnemzetiségű kultúrkinccsé emelt népzene

Hogy furfangos lesz-e a **Góbé,** vagy sem, azt nem tudhatjuk előre, de abban biztosak lehetünk, hogy rendkívül szórakoztató produkciót hoz a zenekar a Hegyvidéki Napokra.

A Góbé 2007 novemberében alakult Budapesten a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola diákjaiból, akik később a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen folytatták klasszikus és népzenei tanulmányaikat. Az együttes már a kezdet kezdetén belevetette magát a budapesti underground táncházas/folkéletbe, és a következő néhány évben számtalan klubban, népzenei, néptáncfesztiválon szerepelt. Feltett szándéka, hogy a népzene – mint többnemzetiségű kultúrkincs – a hazai és nemzetközi könnyűzenei paletta szerves részévé váljon.

A brácsákat, hegedűt, kobozt és gitárt megszólaltató Timár Márton azt ígéri, változatos műsorukban régi és új dalokat egyaránt hallhatunk: „Az együttes dallam- és szövegvilága a Kárpát-medencei népzenéből merít. Minden dallamnak más hangulata van, így mindig másképp nyúlunk a dalokhoz. Elég színes a paletta. A pop, rock, klasszikus zene és még sok zenei stílus mind megjelenik egy-egy számban. A zenekar alapító tagjainak azt a sokszínűségét szeretnénk képviselni, ami a későbbiekben még jobban kitelje-sedett. A zenénk talán árulkodik is erről."

Régi ismerősként köszöntheti majd a Góbét a budai közönség.

„Játszottunk már párszor a környéken, mindig jó hangulat volt! – meséli Timár Márton. – A koncertre mindenkit szeretettel várunk, hiszen a zene mindenkié. Az a célunk, hogy mindenki jól érezze magát, a dalokat együtt, közösen énekeljük. A Hegyvidéki Napok után sem pihenünk, szerencsére sok felkérésnek kell eleget tennünk. Van egy kiemelt helyszínünk a Világfi Fesztivál – ez a mi saját kis házi fesztiválunk! Több napig együtt lehetünk a közönségünkkel, közösen muzsikálunk, nyaralunk."

A megértett zenekar

Írország, Skócia és Anglia ősi hangjait, népzenéjére épülő sajátos hangzásvilágát hozza el a gesztenyefák árnyékába a **M.É.Z.** együttes. A név megtévesztő lehet, a M.É.Z. nem édes, lassan hömpölygő zenét játszik, sokkal inkább olyan bármilyen élethelyzetben hallgatható muzsikát, ami felpörget, felvidít, vagy éppen elgondolkodtat – s mindezt rendkívül igényesen.

A mandolinon, basszusgitáron játszó és vokálozó Pálvölgyi Ádám arról mesélt nekünk, hogy a M.É.Z.

– *A nevükből ítélve érzelmes, terjengős zenére számíthatna, aki nem ismeri önöket, pedig a valóság nagyon messze áll ettől.*

– Gyerek- és felnőtt-táncházak muzsikusai vagyunk, a koncerteken balladáktól a kocsmazenékig terjed a repertoárunk. Érdekességnek számít a Kelta-advent című műsorunk, amit templomokban és karácsonyi vásárokon is játszunk. Tavaly az adventi vásáron ezt is megismerhette a hegyvidéki közönség.

– *Mindezek miatt is indokolt a kérdés: miért éppen ez a nevük?*

több száz év népzenei kincséből merít. Az ír kirajzás miatt több Amerikából származó dal is elhangzik egy koncerten.

– Másfél év alatt több mint kétszáz dal került a műsorba, ám a Hegyvidéki Napokon újakat is bemutatunk. Leginkább azonban az lesz a meglepetés, hogy az eredeti felállás is eljátszik egy-két számot – mondja.

– Az első fellépésünk a Közgázon volt, harminc évvel ezelőtt. A zene nagyon idegenül hatott a hozzá nem szokott fülnek, és mi is elég gyatrán szóltunk, így szépen elküldtek minket… Innen jött az önvigasztalás: a nagy géniuszokat nem érti meg a koruk, ezért mi is egy Meg nem Értett Zenekar vagyunk. A Hegyvidéki Napokon talán már nem kell ettől félnünk.

Zene lélektől lélekig

A **The Carbonfools** most mutatkozik be a Hegyvidéken. Péterfy Boriék előtt ismerkedhetünk meg az angolul éneklő magyar zenekarral, amely a 2001-es Sziget Fesztiválon debütált. Első nagylemezük, a Poisoned Goulash (Mérgezett Gulyás) 2004-ben jelent meg. Két évvel később csatlakozott hozzájuk Fehér Balázs énekes, akinek énekével és dalszövegeivel új szintre lépett a csapat.

„Ezen a koncerten elsősorban az új lemez dalait játsszuk, de régi slágerek is elhangoznak majd" – mondta a Hegyvidéknek Miklós Milán basszusgitáros, akit több másról is kérdeztünk, így például…

…muzsikájuk jellemzéséről: „Zene lélektől lélekig, sok stílus keveredésével."

…szokatlan nevükről: „Ez egy szójáték. Titusz találta ki, amikor angolul kezdett tanulni. Az idén

Második nagylemezük, a Carbonheart (Szénszív) 2008-ban látott napvilágot – mondhatni, ezzel léptek be a magyar zenei elitbe. Dalaikat előszeretettel játszották a magyar televíziók és rádiók, több mint százezer ember töltötte le azokat. A következő album, a Carbonsoul (Szénlélek) 2010 végén érkezett, stílusában hasonlít az előzőre, megmaradt a jellegzetes „carbonos techno-űrrock" hangzás, ám új elemekkel bővült, mint például a new wave, vagy a blues.

újra végigjárjuk az országot, hogy még többen megismerjék ezt a nevet."

… a Hegyvidéki Napok után következő hetekről, hónapokról: „Turnénk célja egyrészt, hogy megmutassuk a megújult formációt, amellyel újult erővel, lelkesedéssel állunk ki a színpadra. Másrészt az is fontos számunkra, hogy az új album dalait is bemutassuk a kedves közönségnek. Amit, persze, terveink szerint további új dalok, új klipek és meglepetésekkel teli koncertek követnek."

A grund helyett a Gesztenyés kertben

Ha nem is Molnár Ferenc regényhősei, de a zenekarként e nevet viselő **Pál Utcai Fiúk** eljönnek az idei Hegyvidéki Napokra. Péntek esti koncertjükkel minden bizonnyal meg is alapozzák a mozgalmas hétvége hangulatát.

A Pál Utcai Fiúk – népszerű rövidítéssel: PUF – 1983 nyarán Szigetszentmiklóson alakult barátokból, iskolatársakból, és már akkor megtartotta első koncertjét a helyi moziban. Ez olyan jól sikerült, hogy a zenészek úgy döntöttek, tovább folytatják együtt. Ám a név ne tévesszen meg senkit, hamar hölgytagja is lett az együttesnek Majoros Éva személyében, aki billentyűs hangszereken játszik.

Az első lépések megtétele után bámulatos sebességgel növekedett a rajongótábor. Immár harminc éve annak, hogy a PUF nézőszámrekordot döntött Budapest egyik kultikus zenei klubjában, a Fekete Lyukban. A punkos elemekkel átszőtt rockzene és a hozzá írt, néhol elmés, máshol lírai dalszövegek, valamint a mind több és egyre magabiztosabb fellépés a Pál Utcai Fiúkat a nyolcvanas évek underground zenei életének egyik legfontosabb zenekarává tették. A rendszerváltás évében a banda már önállóan megtöltötte a Petőfi Csarnokot.

Első lemezük Ha jön az álom címmel jelent meg 1990-ben, majd évente új albummal lepték meg közönségüket (A Bál, A nagy rohanás, Szerelemharc). Népszerűségük tovább nőtt, olyannyira, hogy a Szerelemharc bemutatóját a Budapest Sportcsarnokban tartotta az akkor éppen tízéves születésnapját ünneplő együttes.

Aztán, ahogy az szinte törvényszerű, fogyni kezdett a lendület, a tagok is cserélődtek. Mígnem a debreceni Tankcsapdával és a pécsi Kispál és a Borzzal kitalálták,

majd meg is valósították a legendás Hazudós Zenekarok Koncertturnét, ami hatalmas sikert aratott szerte az országban.

Később a PUF egyre kevésbé vágyott a népszerűségre, mind kevesebb nagy fellépést vállalt, inkább visszatért a klubokba – ekkor adta története legtöbb koncertjét. Ha jön az élet címmel 2000-ben jelent meg a következő album, 14 dallal, amelyben a régi stílus ötvöződött új zenei motívumokkal. A nyolc évvel későbbi Legelő dalai gyorsan bekerültek a bulik repertoárjába, a régi slágerek mellé. Az idén harmincöt éves zenekar elmúlt időszaka főleg koncertezéssel telt, s persze a dalírás sem maradt abba.

– Egy best of… műsorral készülünk a Hegyvidéki Napokra. Elhangoznak a harmincöt évvel ezelőtt írt legelső dalok, és lesznek olyanok is, amik a jövőre megjelenő lemezen szerepelnek majd. Szeretünk minden műfajból meríteni, és a nekünk tetsző dolgokat kiemelve beleépíteni azokat a saját zenénkbe. Az sem baj, ha a végeredmény kicsit eklektikus – inkább az, mint az egyformaság! Így készülünk erre a fellépésre is – mondta Leskovics Gábor énekes, gitáros.

– *Tehát még a legválogatósabb hallgatónak is a kedvére tehetnek…*

– Mindig a zenekartól függ a közönség hangulata, előre nem lehet behatárolni ezt. Embereknek játszunk dalokat. Ha jó lesz a zenekar – márpedig jó lesz! –, akkor a közönség szeretni fogja! Egyébként nemrégiben volt egy különleges koncertünk itt, a Barabás Villában, ahol először mutattuk be a következő lemezünk anyagát, és nagyon jó emlékeink vannak arról a fellépésről.

– *Hogyan tervezik az idei nyarat?*

– Még az idén meglesz az ezerháromszázadik koncertünk! A jubileumi, születésnapi fellépéseink általában meghatározók, ezeken egy-egy korszakot szoktunk összegezni. Augusztusban is lesz egy ilyen, a harmincöt éves fennállásunkat ünnepeljük meg a barátainkkal. Emellett természetesen az összes olyan fesztiválon részt veszünk, amin kíváncsiak ránk az emberek. Ha minden rendben halad, akkor még ebben az évben meg tudjuk jelentetni vinillemezen az egyik meghatározó koncertünket, amit pár éve a Művészetek Palotájában adtunk a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekarával közösen. Közben dolgozunk az új dalokon, az év vége felé kezdjük felvenni ezeket, hogy jövőre kijöhessen az új PUF-album.

Nyomot hagyni az emberekben

Péterfy Bori izgalmas személyisége minden produkciójának sajátos hangulatot ad. Így már csak azért kell drukkolnunk, hogy szombaton az időjárás is kegyes legyen hozzánk, és akkor valóban varázslatos estében lesz részünk.

Péterfy Bori művészetek iránti érzékenysége családi örökségéből is táplálkozhat. Dédapja Áprily Lajos költő, műfordító, nagyanyja Jancsó Adrienne előadóművész, nagyapja Jékely Zoltán író, költő, édesapja Péterfy László szobrász, édesanyja Péterfy Lászlóné Jékely Adrienne magyartanár. És még nincs vége a sornak, hiszen bátyja, Péterfy Gergely író, unokatestvére, Gerlóczy Márton ugyancsak író, míg férje, Merényi Dávid fotós.

Kezdetben a Krétakör Színház, majd a Nemzeti Színház társulatának volt tagja, ez utóbbi színművészeként megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend lovagkeresztje kitüntetést. Az Amorf Ördögök zenekarban annak 2006-os feloszlásáig énekelt, majd a megszűnő együttes tagjai új formációt alakítottak, ez lett a Péterfy Bori & Love Band. Több mint egy évtizede, 2007-ben jelent meg a cím nélküli első lemezük, amihez Tövisházi Ambrus és Tariska Szabolcs mellett Lovasi András írták a dalokat.

Alig két év után jött a második album, majd 2010 elején az akusztikus változatokat és új számokat is tartalmazó 2B. Az énekesnő ez utóbbiakon már szövegíróként is közreműködött. Ezt követte a Fehér éjszakák, a Szédülés, majd a zenekar fennállásának tizedik évfordulóján, tavaly novemberben a BoriX című album, amely egy ugyanilyen nevű mobilapplikációval együtt mutatkozott be.

– *Milyen műsorra számíthat a hegyvidéki közönség? Hallhatunk olyan dalokat, amiket eddig nem?* – kérdeztük Péterfy Borit.

– Ilyenkor, május végére kezd kialakulni az a műsor, amit a nyári fesztiválokon játszunk. Sok szám lesz a nemrég megjelent BoriX lemezről, és persze a régi kedvencek sem maradhatnak el.

– *Sokféleképpen jellemezték már az együttes zenéjét. Önhöz melyik leírás áll a legközelebb?*

– Elég nehéz erre válaszolni, mert eklektikus a zenei világunk, sokat kísérletezünk, több műfajt kipróbálunk. Ennek oka az is, hogy színészként a zenében is szeretek szerepeket játszani. Underground popzenének szokták nevezni a zenénket, sanzonos, punkos, diszkós beütéssel.

– *Miért éppen az lett az együttes neve, ami?*

– Nagy Fruzsina jelmeztervező barátnőm ötlete volt, ő rajzolta a Bori-arcot is az első lemez borítójára, ami azóta már ikonként működik.

– *Mennyire ismerik a hegyvidéki közönséget? Egyáltalán: mire számítanak, mit várnak a hallgatóságtól?*

– Sok ilyen típusú rendezvényen játszottunk már. Általában nagyon vegyes a közönség, gyerekek, fiatalok, idősebbek és olyanok is odaverődnek, akik nem ismerik a zenekart. Másfajta kihívás ez, mint egy fesztivál, de én nagyon szeretem, mindig izgalmas nyomot hagyni az emberekben.

– *Volt igazán meghatározó koncertélménye a zenekarnak? Olyan, amit a mai napig emlegetnek?*

– Tavaly nyáron talán a Campus fesztiválos koncert volt az egyik legemlékezetesebb. Sok ember zsúfolódott össze a színpad előtt, és ez az összepréselődés valahogy jót tett a közönségnek. Pár hete pedig Kolozsváron és Nagyváradon koncerteztünk. Főleg Kolozsváron nagyon friss, vad, fiatal emberek voltak, románok is. Nyitottak, érdeklődők, kíváncsiak. Ilyen közönséggel őrületes bulit lehet csinálni. Meg is csináltuk!

– *Nyári tervek? Koncertek, turnék?*

– A nyár mindig a legsűrűbb időszak, rengeteg koncert van, szerencsére. A turnébuszban és különböző színpadokon töltjük ezt a három hónapot. Már körvonalazódik az új lemez zenei anyaga, nem tudom, mikorra lesz kész, nem fogjuk elkapkodni. Nekem van egy hihetetlenül izgalmas filmes felkérésem őszre-télre, de erről még nem beszélhetek. És, persze, játszom színházban is, a koncertek és a filmezés mellett. Szóval, unatkozni nem fogok, az biztos!

A HEGYVIDÉKI NAPOK (JÚNIUS 8–10.) PROGRAMJA

JÚNIUS 8., PÉNTEK

20.00 **Pál Utcai Fiúk** (Gesztenyés kert, nagyszínpad) *(9. oldal)*

21.30 **Heritage B** (Gesztenyés kert, kisszínpad)

JÚNIUS 9., SZOMBAT

10.00–15.00 **Hegyvidéki Egészségnap** (MOMkult)

9.30–16.00 **Közrendvédelmi, környezetvédelmi programok** (Gesztenyés 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 Közszolgálati 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 hordágyszállító utánfutóval

Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága: természetismereti játékok

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

Dunai Vízirendészeti Rendőrkapitányság

Hagyományőrző Rendőrszázad

Rendőrlovas bemutató

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

BRFK Humánigazgatási Szolgálat és Bűnmegelőzési Osztály: bemutató

Gyerekeknek „ajtóbetörés faltörő kossal" (BRFK Bűnügyi Szervek Kiemelt Ügyek Főosztálya, Bűnügyi Bevetési Osztály)

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

10.00–13.00 **„Egy betörő nyomában"** – óránként nyomozás a Gesztenyés kertben gyerekeknek

NAGYSZÍNPAD
10.00 **Palya Bea** *(8. oldal)*
11.00 **Rendőrségi díjátadások**
11.30 **Készenléti Rendőrség Zenekara**
14.00 **A Fekete István Általános Iskola növendékeinek bemutatója**
15.30 **M. É. Z.** *(9. oldal)*
17.00 **Kodachrome**
18.30 **The Carbonfools** *(9. oldal)*
20.00 **Péterfy Bori & Love Band** *(9. oldal)*

KISSZÍNPAD
21.30 **Szabó Illés Trió**

10.00, 11.00, 12.00, 13.00 **Hegyvidéki buszos városnézés** (Gesztenyés 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 történészei 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. Meseszó mellett kézműveskedés, arcfestés és sok meglepetés várja a gyerekeket a Hegyvidéki Kulturális Szalon mesesátrában

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, ördöglakatok, 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 zsivány szafari. Parasporttató: műveltségi játék paralimpiával, parasportágakkal és parasportolókkal kapcsolatos kérdésekkel. Kerekes kalandor: ügyességi kerekesszékes akadálypálya minden korosztálynak

10.00–18.00 **NOÉ Állatotthon**
Az állatsimogatóban olyan állatokat lehet megnézni, megsimogatni, akik a NOÉ Állatotthon gondozásában élnek. Az alapítvány önkéntesei szívesen állnak mindenki rendelkezésére felvilágosító információkkal az állatokról, az állatok védelméről, a felelős állattartásról

10.00–18.00 **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 értékteremtésre. 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 Szépjuhásznénál) 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 (régi típusú személyi igazolvány vagy lakcímkártya szükséges!)
További információk: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (XII., Zugligeti út 64., info@hegytortenet.hu, www.hegytortenet.hu)

9.00 **Lecsó egy kis csavarral – főzőverseny** (Gesztenyés kert)
Az esemény sztárvendégei és a zsűri tagjai: Wossala Rozina, Bereznay Tamás és Várvizi Péter

10.00–18.00 **Sportprogramok** (Gesztenyés kert)

A **Hegyvidéki Sportközpont** pihenősarkában a kerület ingyenes sportprogramjait és nagyobb rendezvényeit ismerhetik meg a látogatók, valamint kitölthetik a kerületben élő olimpiai bajnokokról összeállított kvízt, 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 **Kolompos** *(8. oldal)*
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** *(8. oldal)*
19.00 **Budapest Bár** *(8. oldal)*

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

2018. június 9-én, 10-15 óráig
a Hegyvidéki Napok keretében EGÉSZSÉGNAP
a XII. kerületi MOM Kulturális Központban
(1124 Budapest, Csörsz utca 18.)

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT — EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

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-gégészet, hallásvizsgálat
- Allergiavizsgálat
- Helicobacter-szűrés
- Vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés
- Urológiai szaktanácsadás – PSA szűrés
- Légzésfunkció-vizsgálat
- Dohányzásleszoktatást 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 bemutató
- Gyermekkori szorongás, étkezési zavarok, óvodai, iskolai szocializációs problémák
- Korszerű csecsemőtáplálás, dietetikai tanácsadás
- Gyermekkoleszterin-, vércukor-, HgbA1c-mérés
- Asszisztált kutyaterápia bemutató

Egészségnevelési programok:
Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvérnyomás-mérés, babamasszás bemutató

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

BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT — BUDAPESTI SZENT FERENC KÓRHÁZ, GYÓGYÍTÁS SZERETETTEL ÉS ALÁZATTAL

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

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Egy fantáziaalbum lapjai – Emilio Aversano hangversenye május 29-én 19.00. Sztárvendég: Korcsolán Orsolya (hegedű). Az elmúlt tizenöt év egyik legkeresettebb olasz zongoraművésze Ernest Bloch zsidó liturgikus dallamokat feldolgozó, magával ragadó Baal Shem szvitje köré építkezve, megannyi költői szépségű hangulatot felvonultatva, körbevezeti a közönséget Scarlatti F-dúr szonettjétől Beethoven „Vihar" szonátáján át Schubert, Chopin és Mendelssohn kompozícióin keresztül Alberto Fano és Leonard Bernstein világáig.

Szabadpolc május 30-án 15.00. Könyvcserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található kötetek bármelyikére. Az állomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

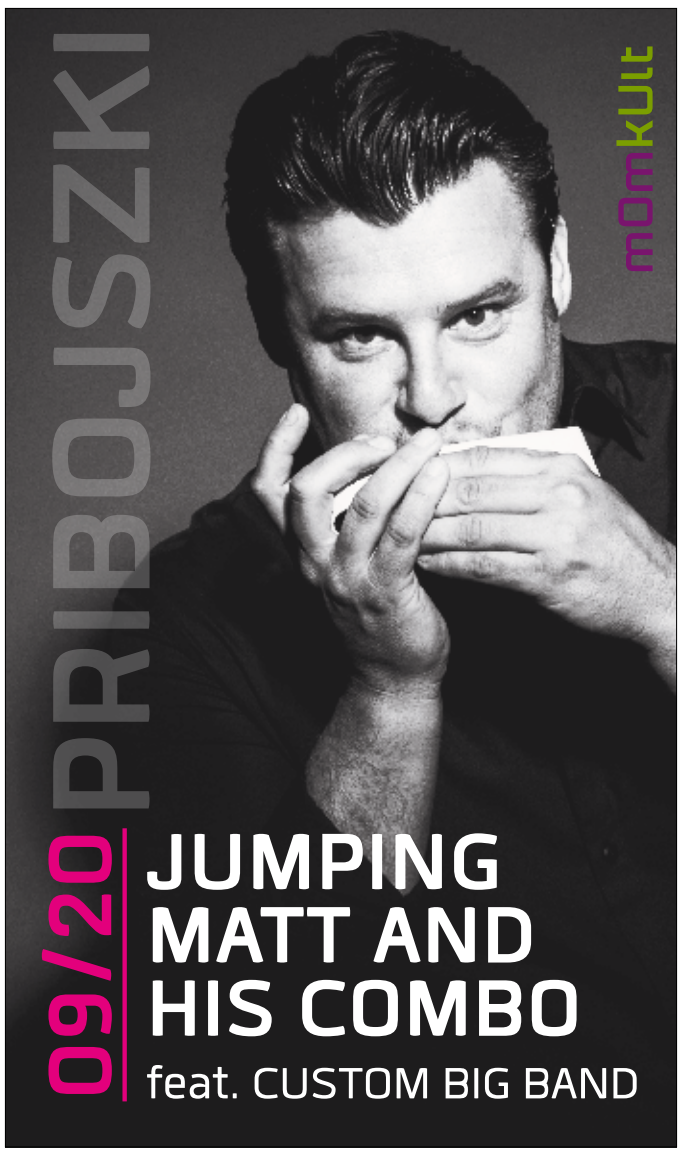
Hellas IV. – Óvári Árpád digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő alkalma május 30-án 17.30. Krétán Heraklion múzeumában, Knossos, Phaistos palotáiban és számos lelőhelyen az egykori mínoszi kultúra emlékeivel találkozunk. Theseus és Ariadne, a Labirintus, Theseus harca a Minotaurusszal, Daidalos és Ikaros története – a legismertebbek a sziget mitológiai világából. Kréta változatos hegyvidéke, Európa legnagyobb szurdokvölgye számos túrára inspirál. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárában.

Alföldi Róbert felolvasóestje Zoltán Gábor Orgia című regényéből május 30-án 19.00. Közreműködik: Lukács Miklós cimbalomművész. Az est szerkesztője: Csáki Judit. Sokan megírták már a zsidóüldözés, a gettó, a csillagviselés, a Dunába lövés történetét. Zoltán Gábor úgy érezte, ezek a szavak időközben sterilekké váltak, elkoptak. Még Radnóti sokat idézett Töredék-sorai („Oly korban éltem én e földön,/mikor az ember úgy elaljasult,/hogy önként, kéjjel ölt, nemcsak parancsra…") sem biztos, hogy érzékeltetik a hét évtizeddel ezelőtti történések iszonyatát. A felolvasóest közönsége az Orgia szereplőinek cselekedeteit és gondolatait ismerheti meg. Amit pedig nem lehet szavakkal elmondani, azt Lukács Miklós cimbalomművész teszi hozzá virtuóz improvizációival.

Lutz Dóra fotókiállítása június 1-jéig megtekinthető a Reich Károly Lépcsőház Galériában. A belépés díjtalan.

Mesélő mandalák – kiállítás Vadász Katalin képeiből június 1–30-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 szívből jövő kacagást, a szeretet természetes és tiszta energiáját. Főszereplői angyalok, tündérek, manók, állatok és növények. A figurális festészet mellett egyre többet foglalkozik a dekoratív mandalafestészettel is. A belépés díjtalan.

Klassz.lépcső. Klasszikusok könnyedén – szabadtéri komolyzenei koncertek a Sirály sétány lépcsőjén. Különleges atmoszférájú, párnán ülős zenehallgatás. Június 3. 19.00 A Készenléti Rendőrség Fúvószenekara. Vezényel: Kelemen Tamás, dr. Koppányi Zsolt, Stein Ferenc, Szalóky Béla. A zenekar elsősorban zeneművészeti főiskolát vagy Zeneakadémiát végző előadóművészekből áll, akik egyenruhás muzsikusi pályájuk mellett a civil zenei élet ismert és elismert szereplői is. Repertoárjuk a klasszikus fúvós muzsikától a jazz- és könnyűzenei feldolgozásokig terjed. A zenekar feladata ma is ugyanaz, mint az elmúlt kilenc évtized alatt: az egyetemes zenekultúra terjesztése. A belépés díjtalan. Kedvezőtlen időjárás esetén a koncert elmarad!



Tiszta Amerika június 4-én 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Különleges, műfajokon átívelő amerikai utazásra hívja közönségét a Hot Jazz Band. A húszas, harmincas évek nagy jazzforradalma annak idején Magyarországot is elérte – és ebben hatalmas részt vállaltak a zsidó szerzők: Eisemann Mihály, Horváth Jenő, Ábrahám Pál, Polgár Tibor, Zerkovitz Béla és a többiek. A Valami Amerika két színésznője, Ónodi Eszter és Pokorny Lia Behumi Dóri jazzénekesnővel együtt lesz a zenekar vendége, hogy a sikerfilm nagy dalait a jazzévek repertoárjához igazítva igazi, hamisítatlan jazzlokálhangulatot csempésszen a ZsiMü programjába.

Csillag születik – Elvis Aaron Presley élete és dalai június 5-én 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Elvis forradalmasította a rockzenét, a színpadi előadók stílusát, a divatot, képviselője egy egész életérzésnek. De hogyan kerül a Zsidó Művészeti Napok programjába? Kevesen tudják, hogy édesanyja révén szoros kapcsolatban állt a zsidó kultúrával. Noha repertoárjában kevésbé érhető tetten ez a kulturális hatás, mégis érdemes ilyen füllel is meghallgatni egyik-másik dalát. Ebben segít Gájer Bálint, Ivan (Ivan & the Parazol) és Nógrádi Gergely kántor-operaénekes. Az estnek különleges sokszínűséget kölcsönöz a Mongooz and the Magnet zenekar egyedi zenei blokkja.

The Art Ensemble of Chicago június 7-én 20.00 (Get Closer Concerts). A hatvanas évek a többi között a zenei forradalom évtizede volt, amit néhányan nem éltek túl. Az The Art Ensemble of Chicago egyike azon zenekaroknak, amelyek ezekben az években alakultak, műfajt és irányt teremtettek, és több mint ötven évvel a megalakulásuk után is léteznek és aktívak. A zenekar a jazzt, a kísérleti műfajokat és a performatív művészeteket egyaránt integráló, de azokon jóval túlmutató, teljesen egyéni, kreatív zenei univerzumot teremtett. Ebben az általa létrehozott kollektív improvizációnak, a humornak, a csendnek, a szakralitásnak egyaránt fontos szerepe van. A szándékosan eklektikus, vad és kísérletező zenében a jazzt ötvözi az európai kortárs irányzatokkal és az ősi afrikai zenével.

Tabán-est június 9-én 19.00. A Tabán Szerb Folklór Egyesület 1994-ben alakult Budapesten azzal a céllal, hogy megőrizze a különböző autentikus szerb táncokat, népdalokat és az anyaország hagyományait. 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 Táncegyüttes – Békéscsaba. A programot bál követi. Zenél a dusnoki Zabavna Industrija zenekar.

Az állandó programokról a honlapon és előző lapszámunkban olvashatnak bővebben.

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

Villa.séta május 27-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A belépés díjtalan.

Piknik június 3-án. 16.00 Workshop, virágos hajkoszorú készítése. 18.00 Szeder-koncert. 21.00 HORRORfelolvaSHOW. A belépés minden programra díjtalan.

A grafit képei – Visnyei Ilona képzőművész kiállítása megtekinthető: június 4-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

MOME-fotótanfolyamok – kiállításmegnyitó: június 5. 19.00. A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Fotó 1.0, Streetfotó és Fotó 2.0 tanfolyamainak zárókiállítása, ami a végzős hallgatók munkáit mutatja be. A kiállítás kizárólag június 6-án és 7-én tekinthető meg 9.00–18.00 óráig. A belépés díjtalan.

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom 150 perc, a részvételi díj 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen, a festőiskola vezetőjénél.

(Folytatás a 12. oldalon)

Kubai ritmusok a MOMkult-ban

A kubai zene mindig is népszerű volt hazánkban. Szeretjük Perez Prado lemezeit, Ernesto Lecuona melódiáit, a vérpezsdítő rumbát, mambót és cha-cha-chát. A kitűnő Irakere együttes óriási sikerrel szerepelt nálunk is.

Világviszonylatban is jelentősek a kubai muzsikusok, ketten például az amerikai jazzben tettek szert hírnévre: Paquito D'Rivera szaxofonos és Arturo Sandoval trombitás. A rendkívül fülbemászó zenét játszó Buena Vista Social Club pedig már több mint húsz éve öregbíti a kubai zene jó hírét. Ez az együttes egyben jó iskola, egyfajta „inkubátor" is, hiszen számos tagja sikeres szólókarriert épített fel – gondoljunk csak Ibrahim Ferrerre, vagy Omara Portuondóra!

A Buena Vista által „nevelt" nagy zenészek közé tartozik a kitűnő zongorista, Roberto Fonseca is, aki különféle formációkkal járja a világot, most éppen triójával látogatott el hozzánk. A zenész családban született művész 2000-ben, mindössze 15 évesen óriási sikerrel szerepelt a havannai jazzfesztiválon, rá egy évre pedig már saját nagylemeze volt. Az elhunyt Rubén González helyére 2003-ban hívták meg a Buena Vistába.

Korábban kétszer szerepelt magyar színpadon, 2013-ban a Müpa, egy évvel később pedig a VeszpémFest vendége volt. Európai koncertkörútja első állomásán, a MOM Kulturális Központban a 43 éves zongoravirtuóz két fiatal társával mutatkozott be: basszusgitáron (és olykor bőgőn) Yandi Martínez játszott, a doboknál pedig Ruly Herrera ült, aki az est meglepetését jelentette.

Fonseca a mai kubai jazz egyik legnagyobb csillaga. Kiemelkedő kompozíciós tehetséggel megáldott zenész, így kevés kivételtől eltekintve mindvégig saját szerzeményeit hallhattuk. Társaságában átélhettük a kubai muzsika életörömét, a lüktető táncritmusokat és az édesbús melódiákat is – mindezt a modern jazz elemeivel vegyítve.

FOTÓ: KLEB ATTILA

Roberto Fonseca Trio: a lüktető ritmusok és az édesbús melódiák mesterei

Ruly Herrera sziporkázó „párharcokat" vívott vele a pódiumon. Volt, amikor perceken át csak egy dallamtöredék monoton ismétlése hangzott el az akusztikus zongorán, amire folyamatosan a legkomplikáltabb dobjáték válaszolt. Máskor a szám végére szinte eksztatikus fokozatba kapcsoltak, de lírai énjüket is megmutatták, amikor a zongorista meseszép balladába váltott.

A bőgős a híres Besame mucho című sztenderdben mutatta meg képességeit. Először szólóban játszott bevezetőt vonóval, majd pengetve mutatta be a témát. Ezt követően Fonseca hosszasan improvizált elektromos billentyűs hangszerén, a két másik hangszer kíséretével. Frenetikus siker volt, hiszen a „Szeretlek én, jöjj vissza hozzám" szinte magyar slágerré vált az elmúlt évtizedek során.

Egy igazán hangulatos kubai est velejárója a hallgatóság aktív részvétele is. Az angolul konferáló zongorista csak azt fájlalta, hogy a közönség a helyszűke miatt nem táncolhat, de azt elvárta, hogy legalább énekkel és tapssal kapcsolódjunk be a fiesztába. Egyszerűbb latin dallamsorokkal melegítettünk be, amiket zongorán mutatott be, olykor maga is énekelt, majd felszólítására felállva vettünk részt egy mambó intonálásában.

A szűnni nem akaró taps hatására Fonseca egy gyönyörű balladát adott elő szólóban, majd ismét megénekeltette a közönséget. Ezután a nagy ováció ellenére is csak meghajolni jött vissza a három művész, hiszen másnap már Szófiában várták őket.

Márton Attila

(Folytatás a 11. oldalról)

3-1-2 meridián torna szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Előry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás 1,5–3 éveseknek szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömét. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló" használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.

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. Kiállításmegnyitó: május 24. 18.00. A kiállítás megtekinthető: június 21-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. A részvétel ingyenes. Június 2. 10.00 Múzeumpedagógiai foglalkozás, családi alkotósarok. Június 7. 18.00 Keserü Katalin művészettörténész tárlatvezetése.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

Bibliaolvasási félóra – lelki GPS május 28-án 17.30. Vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Kézműveskedés a Szalonban. Május 28. 11.00 Papírfonás. A foglalkozást vezeti: Szabó Ica.

Kézműves-foglalkozás Müller Anna keramikus vezetésével május 28-án 11.00. Virágkészítés agyagból és virággal díszítés. Részvételi díj: 1000 Ft, ami a foglalkozáson elkészített két kerámiatárgyat és díszítését tartalmazza. Előzetes jelentkezés a szalonban.

A világ hét csodája. Május 28. 14.00 Artemisz temploma Epheszoszban. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Harmónia klub. Május 28. 16.00 Fájdalomcsillapítás természetes módszerekkel, tabletták nélkül. A népi gyógymódoktól az akupreszszúráig (gyógyteák, borogatások, masszázsok, kopogtatás, meditáció, vizualizáció, pozitív megerősítés).

Orgonavirágzás – Madarász Katalin népdalénekes önálló zenés délutánja május 30-án 14.00. Előzetes jelentkezés szükséges.

Hogyan készüljünk az allergiaszezonra? – dr. Rideg Róbert természetgyógyász-tanár, oktató, fitoterapeuta, reflexológus előadása május 30-án 16.00.

Hegyvidéki Családépítő Klub. Május 30. 19.00 Eszménypedagógia a serdülőkorban – Uzsalyné dr. Pécsi Rita PhD neveléskutató, pedagógiai szakértő előadása.

Kortárs Alkotó Műhely június 1-jén 13.30. A színek élménye mint terápia. Bevezetés a színvilágba, a színek hatásának felfedezése egymás között és a lelkünkben. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni. A részvétel a kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör június 1-jén 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Kézműveskedés a Szalonban. Június 1. 18.00 Horgold magad! Horgolás kezdőknek és haladóknak, ahogy a nagykönyvben meg van írva. Horgolótanfolyam Ambrusek Ilonával. A foglalkozás ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges, az eszközökről, kellékekről mindenkinek magának kell gondoskodnia (horgolótű, 100%-os pamutfonal, olló).

Derűs percek Dolnával. Június 4. 14.00 Mozart, zenében és prózában. Vágyódás a tavasz után – Iván Ildikó operaénekes előadása a zeneszerzőről. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene szakos tanár.

Kétszólamú dalkör június 4-én 15.30. A kétszólamú éneklés kedvelőit várják a szervezők. Előny: kottaolvasási jártasság. A dalkört vezeti: Szép Ilona.

Úton virágokkal – Albert Judit kiállításának megnyitója június 4-én 16.30. Megnyitja: Sebestyén Mária költő.

Világjáró klub. Június 5. 18.00 Dél-Olaszország (mezzogiorno): Campania, Puglia, Calabria. Vezeti: Zeisler Heléna idegenvezető, hitoktató.

Ásóval a Biblia nyomában június 6-án 14.00. Előadó: Szabó János történész, pszichológus, lelkész.

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás június 7-én 14.00. A Nemzet Színésze: Raksányi Gellért. Előadó: Szebényi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus.

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

Gyaloglóklub – minden alkalommal 9.00 órakor. Normafa: június 5-én. Margitsziget: május 29-én, június 12-én.

Pilates Szávai Andreával hétfőn 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 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 gyakorlatsor a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezeti: 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.

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

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

Szenior Örömtánc kerületi lakosoknak kedden 10.15–11.15. Ár: 600 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 800 Ft/alkalom. Bérletkonstrukció: 3300 Ft/6 alkalom, 5000 Ft/10 alkalom. Tánctanár: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

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

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

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

Szeniortorna Balázs Marival szerdán 9.00–9.45. A foglalkozás ingyenes.

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

Gerinctorna szerdán 11.00–11.45. Vezeti: 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. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökjén 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsai Anikó.

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

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

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

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

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

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

Kiskakukk játszóház kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezeti: Kakuk Andrea hitoktató pedagógus. A részvétel ingyenes.

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

SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programjai

Kopp-kopp társalgó június 6-án 15.30-kor rendhagyó módon a zugligeti Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban. Találkozó: 14.50–15.05-ig a Libegő irányába közlekedő 291-es busz Budagyöngye megállójában vagy 15.30-kor a Lóvasútnál, a XII., Zugligeti út 64. alatt. Kapcsolat: Márkon Erzsébet, 06/30-504-2184.

Rozi-szalon – beszélgetés, kézműveskedés minden páratlan hét szerdáján (legközelebb: június 6-án) 13.00–16.00-ig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezeti: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

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

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport. Érdeklődés, csatlakozás: 06/30-570-9730 (Fazekas Rozália), 12.kerulet.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, koppkopp12kerulet@gmail.com, https://koppkopp12kerulet.wordpress.com.

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

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

Családi alkotóműhely minden hónap harmadik vasárnapján. A résztvevők kreatív foglalkozás keretében ismerkedhetnek meg a XII. kerület, a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A következő időpontok: május 27. 10.00–11.30 (gyereknap), június 23. 18.00–19.30 (Múzeumok Éjszakája). A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek: 06/70-429-9448, info@hegytortenet.hu.

Zugliget története – helytörténeti kiállítás. A tárlat a több száz éve ismert Zugliget történetét mutatja be különböző régi képeken, érdekességeken keresztül. Megtekinthető: május 27-ig.

Helytörténeti séták. Május 26.: Jókai-kert. Találkozó: 9.45. Helyszín: XII., Költő utca 21. A részvétel ingyenes.

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN 2018.
Városháza tér

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

Május 25.

16.00–19.00 Fabatka Porta.
Kenderkóc Népi Játszóház – kézműves-foglalkozás, arcfestés.
17.00–18.30 Csörömpölők együttes – gyermekműsor: Vigyázz, mert füllentünk!
19.00–20.30 Csörömpölők együttes – megzenésített versek felnőtteknek.

Angol társalgási klub május 28-án 16.30. Hatvanperces foglalkozás hétfőnként a Washingtonban született Danny Bain vezetésével. A különböző témakörökhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű óravezetővel beszélgetni, megismerkedni, és a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, bérlet 4000 Ft/5 alkalom. A klub megfelelő létszám esetén indul. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713.

A maximalista sóhajai – Erdődy Gábor verses-zenés estje május 28-án 18.00. Zene: Sebestyén Kátya és László Regina Anna (gitárduó). Moderátor: Szepesi Dóra költőtárs. A verseket előadja, kommentálja a költő: Erdődi Gábor. Belépődíj: 1000 Ft.

12 Világ – kortárs cseh gyermekkönyv-illusztrátorok kiállítása. Kiállítók: David Böhm, Pavel Čech, Dan Černý, Vendula Chalánková, Lucie Dvořáková, Reáta Fučíková, Lenka Jasanská, Lucie Lomová, Galina Miklínová, Petr Nikl, Jaromír Plachý, Vhrsti. Kurátor: Radim Kopáč. Megtekinthető: május végéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Tánctábor június 18–22-ig 8.00–16.30. Társastánctábor 6–12 éves gyerekeknek sok-sok változatos programmal, tánccal és vidámsággal, immár harmadik éve! Ízelítőül: Disney tematikus napok, állatidomítás, bohócarcfestés, jelmez- és díszletkészítés, gyurmaparti, balerinafotózás, mozi. A tábor végén táncverseny és bemutató a szülőknek. Ellátás: ebéd, uzsonna, gyümölcs és szörp. Táborvezető és tánctanárok: 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.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak, és kötetlen módon ízlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókazás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncegyüttes – néptánctanítás óvodásoknak pénteken 15.00–16.00, kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.15–17.45. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

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

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu. Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: május 27.

Hangszervarázs Zenetanoda, Rosales Zeneóvoda kedden. 13.15–16.00 Dúr-moll. 16.20–17.05 Moderato. 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztőmódszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu. Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: május 29.

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

Csillagszemű Táncegyüttes – néptáncoktatás szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alaptánclépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezeti: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lapunk az interneten is olvasható: www.hegyvidekujsag.eu

JÓKAI KLUB

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

Bran-koncert és táncház május 26-án 18.00. Az autentikus ír népzene egyik legkiválóbb hazai formációja, a Bran együttes fennállásának 25. esztendejét ünnepli az idén. A zenei programot hagyományosan vetítéssel egybekötött előadás vezeti be, majd a koncerten sok dal eredeti ír vagy skót gael nyelven csendül fel, és rendkívül izgalmasak az együttes saját kompozíciói is. 18.00 Előadás vetítéssel. 19.00 Bran-koncert. Belépőjegy: 1200 Ft.

Rituális transztánc élményest május 27-én 18.30. A transztánc rituálában bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva a test önkéntelen mozdulatai felerősíthetik azokat az eltemetett érzéseket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk, és egy olyan megváltozott tudatállapot jöhet létre, amin át könnyebbé válik szembesülni, átélni lényünk egészét. Vezetik: Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuták. Infomáció: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, +36/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Mai korsó, régi kút… – ismeretterjesztő előadás. Bevezetés a zenés színház világába június 8-án 18.00. Ambrus Ákos magánénekes, az Opera Nagykövetének előadássorozata. Az Opera Nagykövetei program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, célja az operakultúra népszerűsítése. A belépés díjtalan.

A Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának kiállítása május 15.–június 16-ig. Az alkotócsoport immár négy éve visszatérő vendége a Jókai Klubnak. Ezúttal a két legidősebb (90 éves) tag, Tillai Ernő és Tóth Károly életmű-kiállítását láthatják a látogatók. Mindketten többszörösen kitüntetett aktív alkotók, Pécs város szülöttei. A belépés díjtalan.

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

Budapest Musical- és Tánciskola. Kezdő csoport: hétfőn 16.00–17.30, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 16.00–17.30. Haladó csoport: hétfőn 17.30–19.30, pénteken 17.30–19.00. Vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893.

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

(Folytatás a 14. oldalon)

(Folytatás a 13. oldalról)

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

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

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

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

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

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

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

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

Zumba fitnesz szerdán 11.00–12.00. Vezeti: Taraczky Judit okleveles zumbaoktató (06/30-474-8428). Iskolai szünetek idején csak előzetes egyeztetés után vannak órák. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Zumba fitnesz kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia Zumba Fitnesz-, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfő, szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia Zumba Fitnesz-, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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

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

Lady Force szerdán 18.30–20.00. A Lady Force egy teljes körű programot tartalmazó, önvédelmi alapoktól felépített tanfolyam. A megszokott önvédelmi foglalkozásoktól eltérően a konfliktus megértését, a traumák feldolgozását, a válságot és annak kezelését helyezi fókuszba. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). Ár: 5500 Ft/hó.

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

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

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

A Könyvszolgálat Kulturális Egyesület keres közhasznú könyvterjesztés céljából terjeszthető **könyveket, könyvsorozatokat, komplett könyvtárakat, könyvespolcokat.** A kiszállás és az értékbecslés díjtalan. **Könyvadományokat** köszönettel elfogadunk! Telefon: +36 70 632 3016

„Ismerkedés a számítógéppel" – idősebbeknek kedden 9.00–11.00 (kezdő), 11.00–13.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. A következő tanfolyam szeptemberben indul. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. Megfelelő számú jelentkező esetén indul.

Gombászszakkör. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18 000 Ft.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Május 31.: Zenés délután Komlós Andrással. Június 7.: Hamvai Zsuzsa Szentpétervár című vetítéses előadása. Múzeumlátogatáskor, kiránduláskor a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban találkozik.

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

Nézz a szellemgépbe. A kulturális sokszínűség napja – Lichter Péter kiállítása. Lichter Péter kísérleti filmes. Első nagyjátékfilmje 2017 májusában jelent meg. Huszonöt évig élt a Svábhegyen, legújabb, helytörténeti témájú kísérleti filmjét is itt forgatja, a Karthauzi utcai Majestic hotel történetét feldolgozva. Az eseményen a kísérleti film kulisszatitkait és felhasználási lehetőségeit álló- és mozgóképek film- és tárgyinstallációjával mutatják be. A rendezvényt a Geönczeöl Pincészet támogatja. A kiállítás megtekinthető: június 6-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 10.00–18.00.

GALÉRIA G12
XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Makkai-Kovács Beatrix festőgrafikusművész kiállítása megtekinthető: május 26-ig, hétfőtől szombatig 16.00–20.00.

FŐVÁROSI SZABÓ ERVIN KÖNYVTÁR BUDAPEST 1904
UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR
XII., UGOCSA UTCA 10.
TELEFON: 225-1228

Lőrincz Zsóka fotókiállítása megtekinthető: június 15-ig, a könyvtár nyitvatartási idejében.

Ketten írtuk, avagy Molnár Krisztina Rita szerzőtársat keres – meseíró és illusztráló pályázat gyerekeknek. A pályázóknak Molnár Krisztina Rita Téli este a világítótoronyban című meséjéhez kell elkészíteniük egy elképzelt befejezést. Részletek a könyvtárban vagy a honlapon.

■

Irodalom, emlékezetpolitika, identitás. Mi értelme van az évfordulós megemlékezéseknek? Prőhle Gergely, a Magyarországi Evangélikus Egyház országos felügyelőjének, a Petőfi Irodalmi Múzeum főigazgatójának előadása május 28-án 18.30. A Keresztény Értelmiségi Fórum következő alkalma a budahegyvidéki evangélikus templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

■

Koszorúzással összekötött megemlékezést tart június 4-én 17.00 órakor a XII. kerületi Turul-emlékműnél a szégyenteljes trianoni békediktátumra emlékezve a Kereszténydemokrata Néppárt (KDNP) XII. kerületi szervezete, az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség, a Hegyvidéki Trianon Társaság, a Keresztény Konzervatív Egyesület és a Történelmi Vitézi Rend. Beszédet mond: Köő Artur történész, gimnáziumi tanár és Egyed István, a KDNP XII. kerületi elnöke.

■

Magyar Szentek Csarnoka címmel prof. dr. Buzády Tibor előadást, egyúttal könyvbemutatót tart június 20-án 18.00 órakor a Kereszténydemokrata Néppárt XII., Schwarzer Ferenc utca 3. szám alatti helyiségében.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

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

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), reluxa (alu, fa), szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

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

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

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

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

ZÁRSZERVIZ vállal asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács–alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

MINDENFAJTA kapcsolt gerébtokos, bukó-, nyíló-, tessauer ajtók és ablakok teljes körű és szakszerű javítását és szigetelését vállalom! Többéves, magas szintű szakmai tapasztalattal, 1 év garanciával! 06/70-590-1351.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKOT fizetnék idős személy részére. Kérem, 17.00 után hívjon! 06/20-629-0916.

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

ÖRÖMMEL gondoskodnék Önről kölcsönös szimpátia esetén, szebbé téve idős éveit – eltartási vagy életjáradéki szerződéssel! Telefon: 06/30-847-4955.

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

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! 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 sugárzásmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, úszó- és tolókapuk gyártása, ajtóbehúzók cseréje, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyszerelés, vízszerelés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést–mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06/20-941-4200.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁST 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, -csere, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500. a@prodive.hu

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

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

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

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

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

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

REGISZTRÁLT közös képviselő professzionális társasházkezelést vállal. Elérhetőség: Pannotopia Kft., 06/30-226-5494.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

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

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

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

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

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

POMÁZON összközműves, belterületi, 680 nm-es építési telek 6 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

VÁROSKÚTI úton 2001-ben épült, 148 nm-es, panorámás, nagy teraszos, emeleti, cirkós lakás, garázsokkal, 109 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

GELLÉRT térnél 77 nm-es, polgári, cirkós, liftes, emeleti lakás 48,5 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

REMETEKERTVÁROSBAN 250 nm-es, 1991-ben épült, hatszobás ház (kétlakásossá alakítható), csendes utcában, 94 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

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

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.

II., TROMBITÁS u.-ban kiadó egy felújított, 35 nm-es, 1 szobás, földszinti, udvarra néző lakás, elsősorban irodának, udvari beállóval. 06/20-911-8689.

VI. KERÜLETBEN, Andrássy úton, a Kodály köröndnél eladó egy második emeleti, 225 nm-es, nagy terekkel rendelkező, erkélyes lakás. Az ingatlanban hall, 5 szoba, étkezős konyha, kamra, fürdő, közlekedő és erkély található. A lakás igazi kuriózum, kitűnő adottságokkal! Közös költség: 36 700 Ft/hó, ami a vízdíjat is tartalmazza. Közlekedése kiváló! I.á.: 208 M Ft. 06/20-911-8689.

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! 06/20-491-9693.

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.

KERESÜNK I. és II., XII. kerületekben minimum 12 szobás kiadó házat vagy villát, valamint eladó és kiadó, igényes, 4-5 hálószobás házat és 3 hálószobás lakást. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974 0571.

II., PASARÉT déli lejtőjén, csendes utcában, 3 lakásos terasszházban, 140 nm-es, világos, magasföldszinti, nagy teraszos és kertkapcsolatos, kandallós nappali + 4 hálószobás, duplakomfortos lakás 129 millió, + a 2 beállós garázs 4 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974 0571.

II., KAPÁS utcában, újszerű, elegáns, liftes társasház 4. emeletén, világos, csendes, 148 nm-es nappali + 3 hálószobás, erkélyes, duplakomfortos lakás egy teremgarázshellyel 135 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan 326-0618, 06/20-974 0571.

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

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, Szőnyi 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 készpénzzel rendelkező ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450. Bavana Ingatlaniroda

SASHEGY LÁBÁNÁL, MOM közelében, 80 nm-es, felújítandó öröklakás, kertes társasházban tulajdonostól magánszemélynek eladó. 06/20-418-2052.

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

06/20-241-0000 DrNest Ingatlan, minőségi szolgáltatás garanciával. Várom hívását, Kiss Attila.

HALLER u.-ban 28 nm-es GARZON eladó. T.: 06/20-241-0000.

DUNAKANYARBAN duplatelkes nyaraló eladó. T.: 06/20-241-0000.

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 Magyaro. cserélem) 06/70-210-0553.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

GÉPKOCSIBEÁLLÓ

GÉPKOCSIBEÁLLÓ XII., Thomán István utcában, tetővel fedett, biztonságos, ZÁRT, megvilágított. Nem garázs! 06/70-532-9362.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507.

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

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

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

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órát vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

AMERIKAITÓL angolul. 06/70-242-2611.

VEGYES

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

RÉGISÉG

BÖSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ. Kp.-es felvásárlás. Tört, fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyatékok. Böszörményi út 16/b. 06/70-407-3898.

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

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, varrógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizsukat, kitüntetést, régi pénzt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06/30-308-9148.

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

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

KÉSZPÉNZÉRT vásárolunk tört és fazonaranyat, ezüstöt, brilles ékszereket, kar-, zsebórákat, borostyánt, herendi porcelánt, festményt, antik bútort, hagyatékot. Forduljon hozzánk bizalommal! Margit krt. 51–53. Üzlettelefon: 1-316-3651. 06/30-944-7935. www.louisgaleria.hu. Gyűjtők gyűjteményét vásárolom.

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

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

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

PINCÉTŐL A PADLÁSIG mindenféle régi dolgot vásárolok. Pl.: régi játékok (műanyag is), koffer, szódásüveg, képkeret, festmény, porcelán, üvegpohár, bútor, ruhák, hangszer. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitüntetések tárgyait stb. Teljes hagyatékot. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

KÉSZPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁS! Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek 5000 Ft-tól/gramm. Régi dísztárgyakat, porcelánt, kerámiát, órákat stb. Teljes hagyatékot. Régi pénzeket, érméket, kitüntetéseket, képeslapokat. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu. 368-6349, 06/20-968-6886.

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszőr Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, MANIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Házaspároknak kedvezmény! Tel.: 06/30-206-4801.

KÉPZETT ayurvédikus terapeutaként várom kedves vendégeimet olajos masszázsra a II. kerület, Völgy utcában. Elérhetőség: Horváth Tünde, 06/20-265-7762.

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

FOGORVOSI magánrendelés Farkasréten, fájdalommentes és barátságos kezelés. Fair Dental Service Team: Németvölgyi út 134. Általános fogászat, implantológia, professzionális fogtisztítás, fogszabályozás és endodontia. Kontakt: t.: 00/36-1-319-3607. fairdentalservice.kft@gmail.com, www.fairdent.hu/uberk-un/

ÁLLÁS

BEJÁRÓNŐT keresek hétfőtől péntekig napi 4 óra, délelőtt. Tel.: 06/30-942-3754.

ÁPOLÁS

IDŐSÁPOLÁS. Szakképzett nővér többéves gyakorlattal a hét minden napján ápolást vállal. 06/20-365-2455.

TÁRSKERESŐ

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETÍTŐ várja hívását! 2040 Budaörs, Templom tér 19. 06/30-974-1056, 06/20-487-6047.

CRONOS a legjobb! Egyéni igényeket kiszolgáló, színvonalas társközvetítés professzionális támogatással. Mándoki Gyöngyi, 06/30-630-1136. mandokigyongyi@gmail.com

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, zenei gyűjteményeket (hanglemez, CD, DVD), papírrégiségeket (plakát, képeslap, grafika), kisebb dísztárgyakat (kerámia, porcelán stb.). Tel.: 06/20-922-0001, 06/1-266-3277.

KÖNYVFELVÁSÁRLÁS készpénzért, könyvtáros diplomával, belvárosi üzlettel, 20 év szakmai tapasztalattal. Atticus Antikvárium, 06/20-931-3773.

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

Dr. Baráth Gábor fogszakorvos vagyok, fogászati implantátumok beültetésével foglalkozom.

A Déli pályaudvarnál található rendelőmben, az Imperial Dental Fogászaton fogadom pácienseimet.

AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu

AKTÍV HEGYVIDÉK – TAVASZI PROGRAMOK

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 átitatott, nyugatias stílusú tánc. A módszert kilenc mozgásformából gyúrták össze.

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

ÚSZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
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 2.: Bükk-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.40 Keleti pályaudvar, az Egerbe induló vonat végénél. **Indulás:** 7.00-kor Egerbe (jegyet Egerig kell venni, onnan autóbusz). **Útvonal:** megyehatár–Tamás-kútja–Fekete-leni-forrás–Bartalyuk hegyese–Lök-bérc–Bujdosókő–Oldalvölgy–Barát-völgy–Felsőtárkány. **Táv–szint:** 14 km, + 200 m, – 400 m. **Érkezés Budapestre:** 19.00 óra körül. **Költség:** 5500 Ft.
A menetrendek 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 sportdélután 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.

Nemzetközi nagymester a szenior sakkbajnok

Országszerte minden évben több ezer sakkozó indul el a Magyarországi Önkormányzatok Országos Szenior Egyéni Rapid Sakkbajnokságában. A Hegyvidék, ahová Pokorni Zoltán polgármester javaslatára és támogatásával „hozták el" a versenyt, immár harmadik alkalommal csatlakozott a sorozathoz, amelynek Szabolcsi János révén négy évvel ezelőtt XII. kerületi bajnoka volt.

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. és a Hegyvidéki Szociális Központ felhívására ezúttal nyolcan ültek asztalhoz a hagyományosan a Barabás-villában rendezett elődöntőben. A kiírás szerint kizárólag 60 év feletti kerületiek nevezhettek. A partikat svájci rendszerben, tíz perc játékidővel bonyolították le, így sok múlt a gyorsaságon és a helyzetfelismerésen.

Erről beszélt a versenyt hat győzelemmel és egy remivel megnyerő Boguszlavszkíj Jevgenyij is, aki elmondta, hogy már négyévesen megismerkedett a sportággal, de komolyabban csak tízéves korától kezdett el foglalkozni vele. Mindez Leningrádban történt, ami az akkor a világ talán legjobbjának számító orosz sakk fellegvára volt.

„Mesterjelöltként jöttem negyven éve Magyarországra, mindig munka mellett sakkoztam, így lettem először mester, majd nemzetközi mester. Közben játszottam Debrecenben, Pécsett, Keszthelyen és a leghosszabb ideig a Vasasban" – mesélt pályafutásáról a „civilben" matematikus Boguszlavszkíj Jevgenyij, aki a magyar ranglistán többször bejutott az első ötvenbe. Számos alkalommal állhatott fel dobogóra: különösen büszke egy nagymestereket felvonultató, az egykori Jugoszláviában megszerzett győzelmére, valamint a magyar szeniorbajnokságban a 60 év feletti kategóriában – Káposztás Miklóst és Portisch Ferencet megelőzve – elért első helyére.

Boguszlavszkíj Jevgenyijt *(szemben)* senki sem tudta legyőzni a hegyvidéki elődöntőben

A hegyvidéki versenyt korábbi eredményei ellenére sem tartja könnyűnek, ahogyan fogalmazott, a rapid partikon bármi előfordulhat, ráadásul kiváló ellenfelekkel találkozott: „Gyors a verseny, ilyenkor pedig egy kicsit minden más. Könnyebb hibázni, ezért különösen fontos a koncentráció, ami viszont szellemileg és fizikailag egyaránt sokat kivesz a játékosokból." Szerinte ez a viadal is bizonyította, hogy a sakk frissen tartja a szellemet, ráadásul igazi társasági sport, amit amatőr szinten bármikor el lehet kezdeni.

Daróczi Krisztina, a Hegyvidéki Szociális Központ programvezetője arról beszélt, hogy a sakkverseny pontosan azokat a célokat erősíti, amik az időseknek szóló Szépkorúakért a Hegyvidéken programban is kiemelt helyet kapnak: „Azon dolgozunk, hogy a kerületben élő idősek jobban megismerjék egymást, valódi közösségeket alkossanak, és hasznosan, de még inkább kedvük szerint tölthessék el a szabad idejüket. Erre is nagyszerű alkalom a bajnokság, ahol akár ismeretségek, barátságok is köttethetnek."

A hétfordulós, körmérkőzéses minibajnokság végén mindenki ajándékcsomagot és emléklapot, míg az első három helyezett – sorrendben: Boguszlavszkíj Jevgenyij, Tuza József és Koronghy Gyula – oklevelet és érmet is kapott. Mivel Koronghy Gyula visszalépett az országos döntőben való részvételtől, helyette a 4. helyezett Kulcsár Dezső képviseli majd a Hegyvidéket a szeptember 13–14-i, nagykanizsai döntőben. Ott eldől, ki lesz az idén a Magyarországi Önkormányzatok Szenior Rapid Sakkbajnoka.

M.

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

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA ✧ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.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 BÉLA ügyvezető igazgató ✧ **Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:** https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsag/ – 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 őrzünk meg és nem küldünk vissza!**