



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

„A szeretet rengeteget jelent” – az édesanyákat ünnepeltük

Örömkönyvből és vicces pillanatokból sem volt hiány május első hétféjén a Városháza téren, ahol koncertekkel, táncbemutatókkal, vidám programokkal köszöntötték a hegyvidéki édesanyákat. Erre a két napra a gyerekek is „elfeledtek” a csínytevésről, hogy az anyukák még nyugodtabban ünnepelhessenek.

A Városháza téri vidám forgatógól kicsit távolabb egy kisfiú számolt valamit. „Mi jót csinálsz?” – szólítottam meg.

Apa is beleadott valamennyit, csak nem tudom, hogy mennyit. Most akarom kideríteni.” A hat éves Patrik aztán néhány pillanat

termett, ahol mindvégig megpróbált inkognitóban maradni. A felnőttek mögé bújva vette szemügyre a kínálatot. Választása végül egy csodaszép muskátlira esett. Kifizette az árát, majd elviharzott.

A nagy forgalom ellenére az eladó minden vásárlójának készségesen segített. Tanácsokat adott, és azt is elmondta, miképpen kell gondozni a növényeket.

– A mediterrán cserjém gyönyörűek, ám azokat hamar elkapkodták. De a többit is viszik.

– *Ha jól látom, csak ültethető növényeket árul...*

– Igen, hiszen ezekben az édesanyák jó sokáig gyönyörködhetnek. Az egyynári virágokból majdnem teljes a paletta. Vannak itt balkonnövények, levendula, fűszernövényekből pedig majd’ huszonötféle – sorolta.

is jöttek; volt, aki csak erre járt, és magának vett egy virágot. Nagyon jó a hangulat – tette hozzá a virágárus, akitől hamar búcsút kellett vennünk, hiszen az érdeklődők sora időközben egyre hosszabbá vált.

A Városháza téren május első hétféjén minden az édesanyák kedvéért történt. A látványos dívatbemutató nagy sikert arattak Takács Zsuzsanna kollekciói,

mindenki komolyabb csínytevés nélkül ünnepelt.

„A MOM Kulturális Központtal közösen igyekeztünk minden korosztályra gondolni. Értékes kezdeményezéseknek és színes műsoroknak adtunk helyet. Az időjárás is kegyes volt hozzánk. Nemcsak a gyerekeknek, de az édesanyáknak is sikerült örömet szerelnünk” – értékelte a kétnapos rendezvényt Wittmann Ildikó, a



Ö előbb óvatosan körbenézett, majd halkán válaszolt: „Számolom a pénzemet. Sokáig gyűjtöttem, mert tudtam, hogy anyának ajándékot szeretnék venni.

alatt tisztázta a vagyoni helyzetét. „Kétezer-háromszáznyolcvan forint. Ebből már jókat lehet venni!” – mondta, és egy gyors „szia!” után máris a virágárusnál



– *Melyik virág a legkelendőbb?* – kérdeztem Gonda Jánostól, akit sokan ismerősként köszöntöttek, hiszen a termelői piacra rendszeresen elhozza a portékáit.



– *Milyenek a vásárlók?* – Szerencsére nemcsak sokan vannak, de kedvesek is, a gyerekek pedig végtelenül aranyosak! Több kisserác is vásárolt tőlem. Felnőttek

emellett interaktív koncertek, érdekes programok vártak mindenkit. Ráadásul az apróságok is kitétek magukért, az anyukáknak alig-alig kellett rájuk szólniuk,



Virányosi Községi Ház művelődésszervezője, aki azt is „megsúgta”, hogy gyereknapi különleges meglepetésekkel készülnek.

(Folytatás a 11. oldalon)

Látványosan javult a közbiztonság

Régóta nem volt olyan kevés bűncselekmény és annyira eredményes a nyomozómunka a Hegyvidéken, mint tavaly – derül ki a XII. kerületi rendőrkapitányság éves beszámolójából. A rendőrségi munka eredményei mellett a térfigyelőkamera-hálózat bővítéséről, valamint a társasházi kamerarendszerek kialakítását támogató pályázat kiírásáról is szó esett a képviselő-testület legutóbbi ülésén.

nélkül kevesebb esetet regisztráltak, mint egy évvel korábban. A járműlopások és a lakásbetörések számában rendkívüli mértékű, nagyjából 40%-os visszaesés tapasztalható. A célzott akcióknak, köztük a rendszeres alkoholszondás ellenőrzéseknek köszönhetően a közlekedésbiztonsági helyzet is javult: a személyi sérüléssel járó balesetek száma 94-ről 81-re csökkent. Halálos baleset nem történt tavaly.

A Hegyvidéki Önkormányzat a múlt évben is támogatta a túlórán végzett közterületi szolgáltatásokat, továbbá nemrégiben két

Kiss János altábornagy és a Tartsay Vilmos utca, valamint a Csörzs utca és a Győri út sarkán – egészíti ki a meglévő kamerahálózatot.

Az idén először az önkormányzat pályázatot hirdet társasházak számára zárt rendszerű, képrögzítővel ellátott megfigyelőkamera vagy kamerarendszer telepítésére. A támogatás mértéke a telepítés összköltségének 30%-a, legfeljebb 250 ezer forint. A pályázati keret ötmillió forint, jelentős érdeklődés esetén azonban tovább növelhető ez az összeg. (További részletek a 2. oldalon olvashatók – a szerk.)



„Stratégiai célkitűzésünk a nagyon elleni bűncselekmények számának csökkentése, a nyomozás-eredményesség növelése, valamint a közlekedésbiztonság további javítása” – hangsúlyozta Sztanyó István rendőrkapitány az önkormányzat áprilisi képviselő-testületi ülésén annak kapcsán, hogy elkészült a hegyvidéki kapitányság összefoglalója elmúlt évi munkájáról. Mint a rendőr alezredes elmondta, tavaly az összes bűncselekmény száma 1708-ról 1390-re csökkent 2016-hoz képest, míg a nyomozás-eredményességi mutató 25,9%-ról 34,2%-ra emelkedett, ami a legjobb eredmény 2010 óta.

A Hegyvidéken élők biztonságérzetét leginkább meghatározó leggyakoribb nagyon elleni bűncselekmény-kategóriákban kivétel

új járművet adott át a helyi rendőrkapitányságnak. Vácsi János alpolgármester úgy vélte, kifejezetten biztatók a rendőrségi beszámolóban közzétett adatok. A kiváló eredményekhez, mint mondta, a rendőrség és az önkormányzat közrendvédelmi közalapítványa, valamint a Hegyvidéki Rendészet közötti együttműködés, továbbá az évről évre folyamatosan bővülő térfigyelőkamerahálózat is hozzájárult.

Az önkormányzat ebben az esztendőben újabb kamerákat akar elhelyezni a közterületeken. A képviselő-testület döntött a bővítés helyszíneiről: kilenc készülék a kerület felsőbb részeire, a Normafa környékére, a Svábhegyre és a Kútvölgybe kerülhet, kettő pedig az alsó, sűrűn lakott területen – a

Közlekedésszolgáltató eszköz, úgynevezett Futár-távírányítót biztosít a kerület az itt élő látásérzelmeknek. A képviselő-testület a szociális el-látásokról szóló rendelet módosításával lehetővé tette, hogy a vakok és gyengén látók hozzájussanak a kulcstartó méretű készülékhez, amellyel egy gombnyomással hallhatóvá válnak a tömegközlekedési eszközök megállóiban lévő elektronikus kijelzők feliratai. A Futár-távírányító egyes metrómegállók-nál segít megtalálni a mozgólépcsőt, és a gyalogos-átkelőhelyeknél elhelyezett lámpák hangosítására is használható. (Felhívás a 2. oldalon! – a szerk.) Új ellátásként a fejlesztést igénylő gyerekek szállítási költségeinek támogatásáról is döntöttek a képviselők.

(Folytatás a 3. oldalon)

„Tényleg vége?” – elballagtak a középiskolások

A virágárusok serényen kötik az újabb és újabb csokrokat, az utcákat ünneplőbe öltözött diákok és családtagjaik lepik el, díszbe borulnak a középiskolák – megszokott életképek ezek ballagás napján. Mi sem szeretnénk volna lemaradni a nagy eseményről, ezért három hegyvidéki középiskolába is ellátogattunk.

ARANY-SZELLEMIÉSÉ A TARISZNYÁKBAN

A szülők közül sokan zsebkendőt szorongattak – tudták, hogy örömkönyvek nélkül nehéz lesz végignézni a megható pillanato-kat. „Elindultak, kapcsolód be a kamerát!” – törte meg a várakozás

A tanári szoba előtt találkoz-tunk Patkó Lajossal, aki büszkén figyelte a ballagó tanulóereget.

– *Milyen érzés látni azokat, akik néhány esztendővel ezelőtt még kiskamaszként sétáltak végig ugyan-ezen a folyosón?* – kérdeztem az iskolaigazgatót.

– Sokszor átéltük már a pillanato-kat, amikor a végzőseink az utolsó hosszú csengetésre bejárák az iskolát. Bár a mostani búcsú nem sok időre szól, hiszen az érettségi idején is találkozunk, mégis megható számunkra ez a nap. Iga-zán akkor lesz vége az évknek, amikor átadjuk az érettségi bizonyítványokat.

– *Mit gondol, milyen jövő vár az „aranyos” diákokra?*

– Hozzánk eleve nagyon jó általános iskolai eredményekkel

mindegyikük magával viszi – reméljük, hogy a most ballagóknak is sikerült olyan útravalókat ad-nunk, amik segítik majd őket a felnőtt lét mindennapjaiban.

„Ilyenek voltunk, vadak és jók...” – beszélgetésünket a vég-zősök felszabadult éneke szakította fel. A fiatalok az udvarra érve csokrokkal és léggömbökkel a kezükben foglaltak helyet, és szív-hez szóló beszédek közepette vet-tek búcsút gimnáziumi éveiktől.

NEHÉZ LESZ A SZEPTEMBER

A Tamási Áron Általános Isko-la és Német Két Tannyelvű Nem-zetiségi Gimnáziumban a tizen-kettedikes lányok ugyanúgy csa-csogtak a folyosókon, mint bár-melyik tanóra előtt. Az utolsó becsengetés szerintük semmi



A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium végzősei

csendjét az egyik anyuka a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban. A diákok lassan, boldog mosollyal az arcukon járták végig az épületet, amelyhez megannyi felejthetetlen emlék köti őket.

érkeznek a gyerekek – az idén kilencszázán jelentkeztek hozzánk. A nálunk végzett diákok bekerül-nek az egyetemekre, a főiskolákra, külföldi tapasztalatokat szereznek, jó munkahelyeket találnak ma-guknak. Az Arany-szellemiséget

nem változtat majd a kapcsolatu-kon; a diákevek alatt kötetett barátságok elég erősek ahhoz, hogy leküzdjék a távolságot.

„Nagyon vártuk a ballagást, sokat készültünk az érettségire. (Folytatás az 5. oldalon)

Kameratelepítés önkormányzati segítséggel

Képröggitővel ellátott megfigyelőkamera vagy kamerarendszer elhelyezésére pályázhatnak a társasházak

A Hegyvidéki Önkormányzat ebben az évben először pályázatot hirdet társasházak számára zárt rendszerű, képröggitővel ellátott megfigyelőkamera vagy kamerarendszer telepítésére. A támogatás mértéke a telepítés összköltségének 30%-a, legfeljebb 250 ezer forint. A pályázati keret ötmillió forint, jelentős érdeklődés esetén azonban tovább növelhető ez az összeg.



Folyamatosan, 0–24 órában működik

Újabb segítséget kapnak a XII. kerületi társasházak, a Hegyvidéki Önkormányzat ugyanis vissza nem térítendő támogatást nyújt zárt rendszerű, képröggitővel ellátott megfigyelőkamera vagy kamerarendszer telepítésére. Az összesen ötmillió forint május

eleje óta pályázhatnak a legalább nyolclakásos lakóházak, a finanszírozás a költségek 30 százaléka, de legfeljebb 250 ezer forint lehet. Nagyon fontos, hogy az önkormányzat kizárólag a pályázati kiírásban foglaltaknak megfelelő műszaki tartalmú fejlesztést támogatja.

A közös tulajdonban lévő helyiségek, területek és épületrészek biztonságát szolgáló kamerának vagy kamerarendszernek 0–24 órában kell üzemelnie, a folyamatos működést minimum 15 perces áthidalási idővel rendelkező, szünetmentes tápforrás biztosítja. A kamera látóterében kizárólag magántulajdonú területek lehetnek, azaz a közterületekről nem készíthető felvétel.

További előírás a 15 méteren belüli láthatóság, a 3–5 méteren belüli arcfelismerés, valamint az, hogy a képen látható személy 10–15 méteres távolságból egyértelműen beazonosítható legyen. A rögzítőegységet védett helyiségben, kulcsra zárható szekrényben kell elhelyezni, az időbélyeggel és a kamerák telepítési pozíciójának adataival ellátott felvételek tárolása a jogszabályban meghatározott 15 nap. A zárható szekrény kulcsával rendelkező személy (a gondnok vagy a helyettese) adata-

it a rendőrség számára át kell adni, ennek hiányában a kamerarendszert nem veszik át.

Ami az elhelyezést illeti, a kamera legalább 2,5 méter magas-



Legalább 2,5 méter magasságban kell elhelyezni

ságban legyen, úgy, hogy ne lehessen segédeszköz nélkül hozzáférni, elfordítani, a felvételt megakadályozni. Több bejárat esetén alkalmazható olyan rendszer, ami közös rögzítőeszközt használ.

A pályázat részletesen megadja az eszközökre vonatkozó minimális műszaki tartalmat, amitől csak akkor lehet eltérni, ha a telepített egység jobb paraméterekkel rendelkezik. A kiírók szintén meghatározták a kivitelezővel szembeni elvárásokat, a pályázatokat ennek megfelelően előminősítik. Feltétel, hogy a telepítést végző vállalkozás vagy cég alkalmazásában álló tervező, szerelő rendelkezzen megfelelő rendőrhatalmával, szakmai és felelősségbiztosítással, valamint referenciákkal. A telepítéssel kapcsolatos jogi háttérrel a 2003. évi CXXXIII. törvény 25.

§ és a 2004. évi CXV. törvény 14/A. § szabályozza.

Nem vehetnek részt a pályázaton azok a lakóközösségek, amelyek perben állnak az önkormány-

zattal, vagy bármilyen tartozásuk van a kerület felé. Kizáró ok a megadott műszaki tartalomtól való eltérés, továbbá a személyi feltételek figyelmen kívül hagyása.

A részletes pályázati kiírás, az adatlap és a jelentkezési lap letölthető a www.hegyvidek.hu oldalról, vagy átvehető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán. A támogatásra a rendelkezésre álló összeg kimerüléskor, de legkésőbb 2018. augusztus 31-ig lehet pályázni. Eredményhirdetés egy hónappal a beadást követően lesz, a megítélt összeget az elszámolás leadásától számított 60 napon belül utalja át az önkormányzat.

(-os)

■ **Konzultációs lehetőség:** minden szerdán 10–12 óráig a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodáján.

Felhívás „Futár-távírányító” igénylésére

A Hegyvidéki Önkormányzat a kerületben élő látássérültek részére ún. „Futár-távírányító” készüléket biztosít, amely az önálló közlekedésben nyújt segítséget.

A készülék a megfelelően felszerelt gyalogos-átkelőhelyeknél elhelyezett lámpák hangosítására alkalmas. Az eszköz a hangszóróval ellátott FUTÁR-kijelzőkön lévő feliratokat egyetlen gombnyomással felolvassa, valamint az M4-es metrónál az éppen üzemelő mozgólépcsőket hangadással jelzi.

A készüléket azok a XII. kerületben állandó lakcímmel vagy tartózkodási hellyel rendelkező, legalább 67%-ban látássérült személyek igényelhetik, akik látássérülésüket igazolni tudják (orvos-

szakértői szakvélemény, Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége bármely tagszervezetében való tagságot igazoló arcképes igazolvány, vakok személyi járadékát megállapító határozat).

A távírányító iránti kérelem a polgármesteri hivatal népjóléti irodájához nyújtható be. A kérelem formanyomtatványa letölthető az önkormányzat honlapjáról (<https://www.hegyvidek.hu/ugyintezes/tamogatasszolgaltatas/gondoskodas/futar-taviranyito>), vagy átvehető a népjóléti irodán és az ügyfélszolgálaton (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.).

További részletekről a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06/70-938-8949-es telefonszámon lehet érdeklődni.

Rajzpályázat gyerekeknek

A Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőrkapitányság kerületi gyermekrajzpályázatot hirdet a 3–6, 7–10 és 10–14 éves korosztály számára az alábbi témákban:

3–6 éveseknek: „A RENDŐRÖK SEGÍTENEK”.
7–10 éveseknek: „A HŐS RENDŐR”.
11–14 éveseknek: „AZ INTERNET VESZÉLYEI”.

A címben jelzett témához kapcsolódó pályaműveket várunk, amelyekben megjelenik az alkotó szabad fantáziája.

A pályaművek mérete: A/4 vagy A/3.
Beküldési határidő: 2018. május 15.

A pályázati anyagokat Sztanyó István r. alezredes, a Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és az általa kijelölt munkatársak bírálják el.

A pályaművek hátoldalára, kérjük, olvashatóan írják rá a gyermek nevét, életkorát, címét és az oktatási intézmény nevét. Az eredményhirdetésre a Gesztenyész kertben 2018. június 9-én, a Hegyvidék Napok keretében kerül sor. A pontos időponttól értesítjük a díjazottakat.

A gyermekrajzpályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:

BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság
1122 Budapest, Maros utca 3–5.
Postacím: 1525 Budapest, Pf.: 61.

További információval Terjék László hivatalvezető (telefon: 457-5665) szolgál a kedves érdeklődők számára.

Sztanyó István r. alezredes
rendőrségi tanácsos
kapitányságvezető

Óvodai jelentkezés már online is

Lapunk megjelenésével egy időben zajlanak az óvodai jelentkezések, amelyek május 11-én 12 órakor zárulnak le. A kiválasztott óvodákba nemcsak személyesen, hanem online is lehet jelentkezni a Hegyvidéki Önkormányzat egyintezes.hegyvidek.hu címen elérhető elektronikus ügyintézési rendszerben.

Az online jelentkezés kényelmes és gyors, hiszen otthonról, vagy akár vidékről, külföldről a nap 24 órájában bármikor elintézhető, így nem kell felkeresni az óvodát, és ott feleslegesen sorban állni a papírmunka miatt. További előnye, hogy a szülők a lehető legrövidebb idő alatt, elektronikus úton kapják meg a felvételi hatá-

rozatot, és a későbbiekben már nem kell külön regisztrálni a menzakartyarendszer használatához, vagy a gyermekszállításra vonatkozó várakozási hozzájárulás igényléséhez.

Az ügyintézési portál használatát regisztrációhoz kötött, és a jogszabályi követelményeknek megfelelően egy alkalommal szemé-

lyes azonosításra van szükség, ami a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán soron kívül intézhető. Azoknak, akik már használták a hegyvidéki E-ügyintézés portált, nem kell újból regisztrálniuk. Abban az esetben sem szükséges újra megtenni ezt, ha valakinek már van belépési jogosultsága a központi Ügyfélkapu-rendszerben.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, a szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) önkormányzati rendeletének 35/A. §-ában foglaltakra tekintettel, 2018-ban is támogatni kívánja a 70 éven felüli személyek életfeltételeinek javítását a lakáson belüli akadálymentesítési munkák elvégzésével.

A pályázat célja a kerületi idős emberek otthonában önálló életvitelük fenntartásához szükséges akadálymentesítési munkák elvégzése az elvégzendő munkák költségének teljes vagy részleges támogatásával.

E célra az Önkormányzat a 2018. évi költségvetéséről szóló 46/2017. (XII. 20.) önkormányzati rendeletében 15 000 000 Ft-ot különített el.

Amennyiben a pályázó lakásában az Önkormányzat a kivitelezési munkákat ingyen, vagy a költségek 50%-ának megtérítése ellenében végzi, és a pályázó igényli, részére az Önkormányzat a a polgármester pozitív döntésétől számított 2 évig, a szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) önkormányzati rendelet 35/B. §-ában foglaltakra tekintettel, segélyhívó készülék térítésmentes kihelyezését is biztosítja.

A pályázattal összefüggő teendőket Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott Hegyvidéki Szociális Központ, valamint a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal (Népjóléti Iroda, Városfejlesztési Iroda) látja el.

PÁLYÁZATI FELTÉTELEK

Pályázók köre

Az Otthon megöregedni 2018. pályázat keretében elvégezhető munkákra 70 éven felüli, XII. kerületi bejelentett lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárok pályázhatnak, akik jövedelmüktől függően vállalják az átalakítási munkák költségének megfizetését az alábbiak szerint:

- az Önkormányzat a munkákat ingyenesen végzi el, amennyiben a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 150 000 Ft-ot nem haladja meg;



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Pályázati felhívás

Otthon megöregedni 2018.

- az Önkormányzat a munkák költségének 50%-át megtéríti, ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 150 000 Ft-ot meghaladja, de nem haladja meg a 200 000 Ft-ot;
- ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 200 000 Ft-ot meghaladja, és a pályázó igényli a munkák Önkormányzat által történő tervezését és/vagy elvégzését, a költségeket teljes mértékben meg kell fizetnie, de a tervezési munkákat részére az Önkormányzat térítésmentesen vállalja.

A pályázat elbírálása során a rangsor kialakításánál további szempontja a pályázó egészségi állapota, kora, illetve ha a pályázó

- egyedül él,
- szociális alapszolgáltatást vesz igénybe (étkeztetés, házi segítségnyújtás, időskorúak nappali ellátása),
- önkormányzati bérlakásban él,
- jövedelme (a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem) a legalacsonyabb jövedelmi sávba tartozik, és azon belül is alacsonyabb jövedelemmel rendelkezik.

Pályázható műszaki átalakítások, támogatható munkák

- Fürdőszoba – csúszásmentes járólappal, zuhanyzó kialakítása fürdőkád kiszerezésével, kapaszkodók felszerelése.
- Konyha – burkolatcsere.
- Lakás egyéb helyiségeiben – azok funkcionális használatához szükséges átalakítási munkák elvégzése, akadálymentesítés (pl.: küszöbök megszüntetése, kapaszkodók kialakítása, ajtócsere, faliszekrények áthelyezése).
- Kertes házak esetén – járda kialakítása/javítása; feljáró, korlát kialakítása bejárati ajtóhoz.

Egy pályázó maximum 1 000 000 Ft értékű átalakítási munkák elvégzésére pályázhat. Az átalakítandó lakások száma függ a lakásonként igényelt munkák értékétől, illetve a pályázatra jelentkezők jövedelmi helyzetétől.

Egy lakásra csak egy pályázat nyújtható be. A pályázat a lakás akadálymentes használatának megvalósítását célozza meg, nem igényelhetők kifejezetten a lakás műszaki állapotának felújításával, értéknövelésével, karbantartásával kapcsolatos munkák, még önrész vállalása esetén sem.

A támogatásra még meg nem valósult munkákkal lehet pályázni. A kivitelezést az Önkormányzat által megbízott cég megbízóval felmutatását követően végzi el.

A pályázat elkészítésének módja

Pályázni írásban, a pályázati adatlap kitöltésével és az ott előírt mellékletek benyújtásával lehet. A pályázati eljárás legfontosabb határidői:

- A pályázat benyújtásához szükséges pályázati adatlap letölthető az Önkormányzat honlapjáról a képviselő-testületi ülést követően.
- Az adatlap elérhető még:
- a Polgármesteri Hivatal Népjóléti Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.),
- a Hegyvidéki Szociális Központban (1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. emelet),
- a Németszőlgy Gondozási Központban (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b),
- a Normafa Gondozási Központban (1121 Budapest, Normafa út 1.),
- a Virányos Gondozási Központban (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8.),
- a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (1126 Budapest, Böszörményi út 34/a).



SZEKELYUDVARHELY

Fenti intézmények munkatársai – szükség esetén – a részére a pályázati adatlap kitöltésében segítséget nyújtanak.

A pályázati adatlapon kívül becsatolandó további dokumentumok:

- a lakhatás jogcímét igazoló okirat (tulajdoni lap, bérleti szerződés stb.),
- a pályázó családjában az egy főre jutó jövedelmet bizonyító igazolások (a pályázat benyújtását megelőző havi jövedelem).

Hiánypótlásra nincs lehetőség. A határidőn túl érkező pályázatok elbírálására nem kerül sor, azok érdemi vizsgálat nélkül elutasításra kerülnek. A benyújtott pályázati anyag az elbírálást követően nem igényelhető vissza.

A pályázattal kapcsolatban további információ a 224-5900/5388-as telefonszámon vagy a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címen kérhető.

A pályázat folyamata

- A pályázó aláírásával ellátott pályázatokat 1 példányban, az Otthon megöregedni 2018. cím feltüntetésével, 2018. június 15-ig lehet személyesen benyújtani vagy postán beküldeni a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Irodájának címére (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), illetve e-mailben megküldeni a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címmel.
- A benyújtott pályázatok megalapozottságának ellenőrzése a Hegyvidéki Szociális Központ és annak szakértője által történik, majd a Városfejlesztési Iroda a tervezett munkálatokra vonatkozóan pénzügyi tervet készít legkésőbb 2018. augusztus 15-ig.
- Az Egységügyi és Szociális Bizottság javaslataira – 2018. szeptember 30-ig – a polgármester hoz döntést, a pályázat eredményéről a pályázók értesítésére ezt követően kerül sor.
- Az átalakítási munkák elvégzésének határideje 2019. március 31.

Tovább szépülnek a kerületi járdák

Az utóbbi hetekben több járda- és lépcsőépítés kezdődött meg a XII. kerületben. A fejlesztések minden esetben a gyalogosközlekedés javítását, a járókelők kényelmét szolgálják.

Jól halad a Napos úti beruházás, a szerkezettel együtt visszaépített lépcső ízléses térkő burkolatot és biztonsági korlátot kap. Az építkezés a tervek szerint má-

nyelmes közlekedést biztosító térkövel újraburkolták, a korábbi fakorlátot pedig biztonságos fémkorlátokra cserélték.

Nemcsak a lépcsőkön, hanem a járdák és úttestek felületi hibáinak kijavításán is folyamatosan dolgoznak a közbeszerzésen kiválasztott cégek. A Zalai úton, valamint a György Aladár, a Galgóczy és a Zirzen Janka utcá-



Új korlát épült a Kálló esperes utca nehezen járható szakaszán

ban végéig tart, a gyalogosforgalom addig is zavartalanul folyik az ideiglenesen kialakított falépcsőn.

A Kálló esperes utcai meredek járdán közlekedőknek jelent nagy segítséget a Hegyalja út és a Vércse utca között, mintegy 200 méter hosszán, szakaszosan elhelyezett korlát. A tervezők külön figyelmet fordítottak arra, hogy a kapaszkodók ne zavarják a környező társasházak megközelíthetőségét.

Szintén lakossági kérésre a Hegyvidéki Önkormányzat kiegészítette a Borbála lépcsőhöz vezető, korábban keskeny betonlapokkal burkolt részt, mert ez nehezen járható járdaszakasz volt. A kivitelezők a felületet ízléses, ké-

ban befejeződött a kátyúzás, a Gyimes és a Tündér utcában elhárították a nagyobb felületű beszakadásokat, míg a Mátyás király út elején megszüntették a járdasüllyedést.

A kátyúzás az észlelés sorrendjében történik, a balesetveszélyes úthibát 72 órán belül kijavítják. Az önkormányzat továbbra is szívesen fogadja a lakossági észrevételeket, a bejelentéseket a www.hegyvidek.hu honlapon és a kerületi mobilalkalmazáson keresztül várja. Mobiltelefonnal ráadásul a beazonosítás is egyszerűbb, hiszen a program rögzíti a helyszín koordinátáit, és elküldi a kátyúról készített fotókat.

(mm.)

Látványosan javult a közbiztonság

(Folytatás az 1. oldalról)

Egyes szülők számára komoly megterhelést jelent, hogy rendszeresen az ellátó intézménybe vigyék fogyatékkal élő, mozgáskorlátozott, tömegközlekedéssel nem szállítható gyermeküket, ezért az érintett családok negyedévente maximum 30 ezer forint összegben szállítási támogatást igényelhetnek az önkormányzattól.

A kerület által fenntartott Fejlesztő Napközi Otthon nappali ellátást biztosító fogyatékkal élő felnőttek számára, akiknek többségét idősödő szülők gondozzák. A szülők legnagyobb gondja, hogy nem tudják, mi lesz gyermekeikkel, miután ők már nem tudnak gondoskodni róluk. Erre kínálhat megoldást az úgynevezett támogatott lakhatás intézménye.

Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy az állam és az önkormányzat közös tulajdonában lévő ingatlanban – az önkormányzat beruházásában – alakítanak ki a gondozottak lakóhelyét, míg a szakmai kontroll és az üzemeltetés feladatát az állam vállalná. Ilyen jellegű állami és önkormányzati együttműködés először valósulhat meg Magyarországon.

Tavaly hirdette meg először az önkormányzat az „Otthon megőregedni” pályázatát, azzal a céllal, hogy segítséget nyújtson az idősek önálló életvitelének minél tovább történő fenntartásához. A 70 éven felüliek az idén is igényelhetik, hogy lakásaikban az önkormányzat – jövedelmi viszonyaiktól függően ingyen vagy kedvez-

ményesen – végeztesse el az akadálymentesítéshez szükséges munkákat. (További részletek a 2. oldalon – a szerk.)

Módosította a képviselő-testület az önkormányzat költségvetését. Pokorni Zoltán elmondta, hogy a legnagyobb tétel a Normafa-rehabilitációs programra kapott kormányzati támogatás jelenti, de a Tamási Áron iskola bővítésével és a háziorvosi rendelő fejlesztésével kapcsolatban is történtek átcsoportosítások.

Hatályon kívül helyezték a képviselők az adóügyek elektronikus ügyintézésére vonatkozó önkormányzati rendeletet, ezt a területet ugyanis már az új, adóigazgatási rendtartásról szóló törvény szabályozza. Az anyakönyvi események megrendezéséért fizetendő díjak kapcsán, a kormányhivatal ajánlására, könnyítették a korábbi feltételeket: a házassulók és a bejegyzett élettársi kapcsolatot létesíteni kívánó felek, ha visszalépnek, az eddigi 45 helyett legalább 15 nappal korábban igényelhetik vissza

A természeti értékek védelme érdekében a testület úgy módosította a fapótlási kötelezettség szabályait, hogy a nem engedélykö-

ri lengyel államfő, marsall, tábornagy mellszobra, amit a Szejm, azaz a lengyel parlament alsóháza a Budapest XII. kerületi Lengyel



teles építkezések esetén is előírható legyen a fapótlás. Ennek oka, hogy jelentős változások történtek az építési jogszabályokban, így számos munka már építési engedély nélkül vagy csak bejelentéssel elvégezhető.

A Logopédiai és Természetvédelmi Óvoda Alapítvány az önkormányzattal kötött köznevelési szerződés értelmében normál és logopédiai óvodai ellátást biztosít a XII. kerületben élő gyerekeknek. A tizenöt éves elzolt születt együttműködési megállapodás a tanév végén hatályát veszti, ezért – változtatlan feltételek mellett – újabb öt évvel meghosszabbítják a szerződést.

A megújuló Csörsz parkban kaphat helyet József Pilsudski egy-

Nemzetiségi Önkormányzat kezeltetésével ajánlott fel a Hegyvidéki Önkormányzatnak. A képviselők javasolták, hogy a leendő szobor környezetében olyan tájépítészeti megoldásokat alkalmazzanak a kivitelezők, amik a több évszázados múltra visszatekintő lengyel–magyar barátságára emlékeztetnek.

Az Álom utca évtizedek óta valódi utcaként funkcionál a kismagyarországi természetvédelmi terület határán, ám eddig erdőterületként volt nyilvántartva – most végre jogilag is úttá válhat, ez pedig megoldást jelenthet az ott élők számos problémájára. Az állami szervekkel zajló hosszas egyeztetések eredményeképpen a képviselő-testület arról hozhatott határozatot, hogy az erdőterület megosztása során kialakuló, közel háromezer négyzetméter területű, kivetett út megnevezésű ingatlan tulajdonjogát az önkormányzat ingyenesen vegye át az államtól.

z.

Közös takarítás a Városmajorban

A Hegyvidéken megszokott, hogy a zöld területek ápolását, rendben tartását nemcsak a helyi önkormányzat, hanem a lakók és a civil szervezetek is komolyan veszik. Számos sikeres környezetvédelmi programmal büszkélkedhet a XII. kerület: a teljesség igénye nélkül ilyen a komposztálókeret-osztás, a „TeSzedd” vagy a „Fogadj örökbe egy közterületet!” akció.

Május 25-én egy újabb, a remények szerint hagyományteremtő kezdeményezés indul a Városmajorban, ahová parktakarításra vár-

ja a környezetükért tenni akaró hegyvidékieket a szervező Majorka kávézó. Annyi már biztos, hogy a szomszédos Városmajori Gimnáziumból több diák csatlakozik a felhíváshoz.

A találkozót délután négy órakor lesz a kávézó előtt, a résztvevők onnan a Csaba utcai templom felé haladva tisztítják meg a területet. Szemeteszsákokat és kesztyűket mindenkinek biztosítanak a szervezők. Az összeszedett szemetet a Hegyvidéki Önkormányzat a saját költségén szállítja el. A programot

a Városmajori Gimnázium és a Fióka étterem támogatja.

„Hat óráig biztosan végzünk, a takarítás végén a segítőknek vendéglátást is megkínálunk” – mondta Bokor János, az ötletgazda. Mint hozzátette, kifejezetten közösségépítő rendezvényt szeretnének létrehozni, amely összehozza a környéken élőket. Akár egy baráti társaság is kialakulhat, ahová jó tartozni, és tagjaival érdemes idővel újra összejönni, más kezdeményezéseket elindítani.

-os

Meghívó településrendezési tervi egyeztetésre lakossági fórum keretében

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok, Érdekképviseleti, Civil és Gazdálkodó Szervezetek!

A partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 6/2017. (II. 27.) önkormányzati rendeletnek megfelelően ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat partnerségi véleményezésre bocsátja 3 területre készülő új Kerületi Építési Szabályzatok (a továbbiakban: KÉSZ) tervezeteit.

A 3 terület lehatárolása a következő:

– „Gyógyfű utca” KÉSZ: Maros utca–Magyar jakobinusok tere–Kék Golyó utca–Ráth György utca–Roskovics utca–Gyógyfű utca–Csaba utca,

– „Svábhegy” KÉSZ: Béla király út–9566/2 hrsz.–fogaskerekű vasút–Eötvös út–9322, 9324, 9325 hrsz.–fogaskerekű vasút–Golfpálya út–9305/3 hrsz.–Hegyhat út–Eötvös út–Normafa út–10487/1 hrsz.–10469/6 hrsz.–10469/5 hrsz.–10466/8 hrsz.–10466/9 hrsz.–10466/4 hrsz.–Csillagvölgyi út–10452 hrsz.–Csillagvölgyi út–10496/11–18 hrsz.–10496/7 hrsz. és

– „Királyhágó” KÉSZ: Németsvölgyi út–Királyhágó tér–Böszörményi út–Apor Vilmos tér–Stromfeld Aurél út.

A tervezet 2018. május 14-től tekinthető meg a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu), valamint a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Városrendezési és Főépítési Irodáján.

A széles körű társadalmi egyeztetés érdekében a fenti témában lakossági fórumot tartunk, melyre ezúton hívjuk Önöket. A

LAKOSSÁGI FÓRUM

időpontja: 2018. május 22. (kedd) 15 óra, helyszíne: polgármesteri hivatal, Budapest XII. kerület, Böszörményi út 23–25. alagsor I–II.

A tervekkel kapcsolatos javaslataikat és észrevételeiket 2018. május 30-ig várjuk írásban a következő címre:

– Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, Városrendezési és Főépítési Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25., vagy a ksz@hegyvidek.hu e-mail-címre.

További felvilágosítást a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Városrendezési és Főépítési Irodáján, a 224-5960-as telefonszámon kaphatnak, ahol az iroda munkatársai készséggel állnak a rendelkezésükre.

Felhívjuk tisztelt figyelmüket, hogy az önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu) elérhető a kerület egészére vonatkozó térinformatikai rendszer (Mínerva).

A térinformatikai rendszer segítségével teljes körűen tájékozódhatnak az aktuális szabályozási előírásokról, beépítési lehetőségekről. Lehetőség van a rendszerből utcanevra, házszámra, helyrajzi számra keresni, valamint méretarányos nyomtatást készíteni.

Együttműködésüket előre is köszönjük!

Dr. Váczai János alpolgármester



KERESSÜK EGYÜTT A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!

Melyik a Hegyvidék kedvenc virágüzlete? Amelyikre a legtöbb szavaznak!

A Hegyvidék Legjobb Cukrárszdáját, Pékségét, Fagyfaltozóját, Hentesét, Zöldségesét és Éttermét már megtaláltuk. Most keressük együtt a Hegyvidék kedvenc virágosát!

Melyik a Hegyvidék legkedveltebb virágosa?

Ahol kedvesek és figyelmesek az eladók? Ahol a legjobb a minőség?

Döntse el Ön!

A kerületben található virágüzletek közül keressük az itt élők kedvencét 2018. május 3-31. között. A legtöbb szavazatot szerző lesz a Hegyvidék kedvenc virágosa. A címet az a hegyvidéki üzlet nyeri el, amelyre a hegyvidek.hu/szavazas oldalon, és a Polgármesteri Hivatal portáján kihelyezett szavazólapokon a legtöbb szavazatot adják le. Az értékelésnél a beérkezett és összesített szavazatok száma dönt.

Szavazzon Ön is!

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



Önkormányzati rendeletek

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 11/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

AZ EGYES ANYAKÖNYVI ESEMÉNYEK ENGEDÉLYEZÉSÉNEK SZABÁLYAIRÓL, VALAMINT AZ ANYAKÖNYVI ESEMÉNYEKÉRT FIZETENDŐ DÍJAK MÉRTÉKÉRŐL SZÓLÓ 24/2017. (VI. 30.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az anyakönyvi eljárásról szóló 2010. évi I. törvény 96. §-ában kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

Az egyes anyakönyvi események engedélyezésének szabályairól, valamint az anyakönyvi eseményekért fizetendő díjak mértékéről szóló 24/2017. (VI. 30.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete 4. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„4. § (1) Az anyakönyvi esemény lebonyolításáért befizetett díjat a házassulók, illetve a bejegyzett élettársi kapcsolatot létesítő felek akkor igényelhetik vissza, ha:

a) az anyakönyvi eseményt annak megtartása előtt legalább 15 nappal írásban lemondják;

b) az anyakönyvi esemény megtartását a feleknek fel nem róható okból az azt igazoló okirat csatolásával írásban mondják le.

(2) Amennyiben az anyakönyvi esemény 15 napon belül kerül lemondásra, a házassulók, illetve a bejegyzett élettársi kapcsolatot létesíteni kívánók a befizetett összeg 50%-ának visszaigénylésére jogosultak.”

2. §

Ez a rendelet 2018. május 1. napján lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 12/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK SZERVEZETI ÉS MŰKÖDÉSI SZABÁLYZATÁRÓL SZÓLÓ 13/2013. (IV. 30.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) és d) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 13/2013. (IV. 30.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: SZMSZ) 51. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A Polgármesteri Hivatal a jegyző által elkészített és a polgármester által jóváhagyott Szervezeti és Működési Szabályzat szerint működik, amely részletezi a Polgármesteri Hivatal feladatait és belső (szervezeti egységek és köztisztviselők közötti) munkamegosztását.”

2. §

Az SZMSZ 7. mellékletének 1. pontjának 1.1. alpontja helyébe a következő rendelkezés lép:

(1. A Polgármesteri Hivatal belső szervezeti tagozódása, létszáma)

„1.1. Polgármesteri és Jegyzői Törzsakar, ezen belül helyezkedik el:

- a) a Titkárság,
- b) a Belső Ellenőrzési Csoport,
- c) a Képviselői Csoport,
- d) a Fenntartási Csoport,
- e) a referensek.”

3. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba. Hatályát veszti a 7. melléklet 1. pontjának 1.5. alpontja.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 13/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

AZ ÖNKORMÁNYZATI ADÓÜGYEK ELEKTRONIKUS ÚTON TÖRTÉNŐ INTÉZÉSÉNEK ELJÁRÁSI SZABÁLYAIRÓL SZÓLÓ 1/2017. (II. 24.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE HATÁLYON KÍVÜL HELYEZÉSÉRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, a helyi önkormányzatok és szerveik, a köztársasági megbízottak, valamint egyes centrális alárendeltségű szervek feladat- és hatásköireiről szóló 1991. évi XX. törvény 138. § (3) bekezdés c) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

Hatályát veszti az önkormányzati adóügyek elektronikus úton történő intézésének eljárás szabályairól szóló 1/2017. (II. 24.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete.

2. §

Ez a rendelet kihirdetését követő napon lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 14/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2018. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2018. évi költségvetéséről szóló 46/2017. (XII. 20.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. § (1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2018. évi költségvetési bevételek előirányzatait 22 768 027 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatait 25 103 432 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözetként a 2018. évi költségvetési hiány összege 2 335 405 ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány finanszírozását 2 335 405 ezer Ft maradvány felhasználásával biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2018. évi költségvetésének bevételi főösszege belső finanszírozási műveletekkel együtt 25 103 432 ezer forint, mely a kiadási főösszeggel egyező.”

2. §

(1) A Ör. 2. §-ának (1)–(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2018. évi működési költségvetésén belül a személyi juttatásokat 3 608 091 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 777 977 ezer forintban, dologi kiadásokat 6 194 640 ezer forintban, egyéb működési célú kiadásokat 1 223 293 ezer forintban állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2018. évi felhalmozási költségvetésén belül

a) beruházások előirányzatát 8 787 589 ezer forintban, felújítások előirányzatát 3 999 422 ezer forintban, egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 372 935 ezer forintban állapítja meg.”

(2) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt bevételi főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 1. melléklete helyébe e rendelet 1. melléklete lép.

(3) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt bevételi főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 2. melléklete helyébe e rendelet 2. melléklete lép.

(4) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdése szerinti bevételi-kiadási főösszegén belül a költségvetési szervek kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait, valamint az Önkormányzat kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait kiemelt feladatok szerinti bontásban, továbbá kötelező és önként vállalt önkormányzati, valamint állam-igazgatási feladatokra összevont meghatározó 3/a–3/b. melléklete helyébe e rendelet 3/a–3/b. melléklete lép.

(5) Az Ör-nek az Önkormányzat bevételeinek részletes előirányzatait meghatározó 4. melléklete helyébe e rendelet 4. melléklete lép.

(6) Az Ör-nek a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat kiemelt feladatainak részletes előirányzatait meghatározó 5/a, 5/b, 5/c, 5/d. melléklete helyébe e rendelet 5/a, 5/b, 5/c, 5/d. melléklete lép.

(7) Az Ör-nek

a) a beruházási kiadásokat célonként meghatározó 6/a–6/b. melléklete helyébe e rendelet 6/a–6/b. melléklete lép;

b) a felújítási kiadásokat feladatonként meghatározó 7/a–7/b. melléklete helyébe e rendelet 7/a–7/b. melléklete lép;

c) működési és felhalmozási célú támogatásokat meghatározó 8/a–8/b. melléklete helyébe e rendelet 8/a–8/b. melléklete lép.

(8) Az Ör-nek az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatait meghatározó 9. melléklete helyébe e rendelet 9. melléklete lép.

3. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) Az Önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhatalmazást kapnak arra, hogy e rendelet mellékleti szerinti részletezésben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezessék és az abban foglaltakat végrehajtsák.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál és az Önkormányzat www.hegyvidek.hu honlapján közzétehető adatok címszó alatt tekinthetők meg.

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 15/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A KÖZKÖZTATÁSBAN ÉS A KÖZMŰVELŐDÉSben DOLGOZÓ KÖZALKALMAZOTTAK KITŰNTETŐ DÍJAINAK ALAPÍTÁSÁRÓL ÉS ADOMÁNYZÁSUK RENDJÉRŐL SZÓLÓ 9/1996. (VI. 5.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete Magyarország címereinek és zászlójának használatáról, valamint állami kitüntetéseiéről szóló 2011. évi CCII. törvény 24. § (9) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) és i) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A közoktatásban és a közművelődésben dolgozó közalkalmazottak kitüntető díjainak alapításáról és adományzásuk rendjéről szóló 9/1996. (VI. 5.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. § A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat által fenntartott nevelési, közművelődési, gazdasági intézményekben, valamint az állami fenntartású iskolákban, köznevelést segítő szakmai, sport és szakszolgálati intézményekben, az Önkormányzat kizárólagos tulajdonában lévő gazdasági társaságoknál (a továbbiakban: gazdasági társaságok) dolgozó közalkalmazottak, illetve munkavállalók huzamosabb időn át folytatott kiemelkedő munkájának elismerése céljából

- a) Életmű Díjat,
- b) Eötvös József-gyűrűt,
- c) Hegyvidék Ifjúsgágrt Díjat,
- d) Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díjat,
- e) Hegyvidék Gyermekéért Díjat és
- f) Segítő Kéz Díjat alapít.”

2. §

Az Ör. 6. § (1)–(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„6. § (1) Az Önkormányzat polgármesterre minden év június 15-éig javaslatot kér az 1. §-ban meghatározott önkormányzati fenntartású intézményektől, gazdasági társaságoktól, valamint az állami intézményfenntartói feladatokat ellátó szerv útján az állami fenntartású iskoláktól a díjak adományozására.

(2) Az (1) bekezdés szerinti javaslatokat az Önkormányzat által fenntartott óvodák vezetői által delegált két óvodavezetőből, az állami intézményfenntartói feladatokat ellátó szerv által delegált három állami fenntartású köznevelési intézmény igazgatójából, továbbá az Önkormányzat polgármesterre által kijelölt polgármesterből és a Képviselő-testület Oktatási és Kulturális Bizottságának elnökéből álló testület véleményezi. A véleményezett javaslatokat a polgármester a Képviselő-testület Oktatási és Kulturális Bizottsága elé terjeszti.”

3. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 16/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A SZOCIÁLIS RÁSOROLTSÁGTÓL FÜGGŐ PÉNZBELI ÉS TERMÉSZETBENI ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 2/2015. (II. 27.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 25. §-ának (3) bekezdésének b) pontjában, 32. §-ának (1) bekezdésének b) pontjában, 45. §-ában, 132. §-a (4) bekezdésének g) pontjában kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdésének 11a. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete a következő alcímmel, és 35/C. §-sal egészül ki:

„14. Közlekedésségitő eszköz látásérült személyek részére

35/C. §

(1) Az Önkormányzat térítésmentesen közlekedésségitő eszközök (Futár-távírányító) biztosít annak a személynek, aki orvosi szakvéleménnyel igazolja legalább 67%-os mértékű látásérülését.

(2) Ha a kérelmező nem jogosult a közlekedésségitő eszközre, erről az Önkormányzat polgármesterre írásban értesíti.”

2. §

Ez a rendelet 2018. május 1-jén lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 17/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A GYERMEKEK VÉDELMI BIZTOSÍTÓ PÉNZBELI ÉS TERMÉSZETBENI ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 40/2015. (XII. 22.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 18. §-ának (2) bekezdésében és 131. §-ának (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdésének 11. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A gyermekek védelmét biztosító pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 40/2015. (XII. 22.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének (a továbbiakban: Ör.) 3. § (1) bekezdése a következő f) ponttal egészül ki:

[(1) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat gyermekek védelmét biztosító pénzbeli ellátásáért

f) fejlesztést igénylő gyermekek támogatását nyújt.”

2. §

Az Ör. a következő 5/A. alcímmel egészül ki:

„5/A. Fejlesztést igénylő gyermekek támogatása

5/A. §

(1) Fejlesztést igénylő gyermekek szállítási költségeinek támogatása igényelhető, ha

a) a család olyan gyermek ellátásáról gondoskodik, aki a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat szakértői véleménye alapján folyamatos fejlesztésre és szállításra szorul, sajátos nevelési igényű (SNi) és a szakvélemény szerint a gyermek tömegközlekedéssel nem szállítható,

b) a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a jogosultsági összeghatár 140%-át.

(2) A támogatás napptári évenként legfeljebb négy alkalommal állapítható meg, új kérelem benyújtására a megállapítástól három hónap elteltével nyílik lehetőség.

(3) A támogatás összege negyedévente gyermekenként maximum 30 000 Ft.”

3. §

Az Ör. 12. §-a a következő (6) bekezdéssel egészül ki:

„(6) A fejlesztést igénylő gyermekek szállítási költségeinek támogatása iránti kérelemhez csatolni kell a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat szakértői véleményét arról, hogy a gyermek folyamatos fejlesztésre és szállításra szorul, sajátos nevelési igényű, és tömegközlekedéssel nem szállítható, valamint a fejlesztést végző szervezet igazolását az intézmény rendszeres látogatásáról.”

4. §

Ez a rendelet 2018. május 1-jén lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 18/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A FAPÓTLÁSI KÖTELEZETTSÉG ELŐÍRÁSÁIRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a környezet védelmének általános szabályairól szóló 1995. évi LIII. törvény 48. § (2) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, Magyarország Alaptörvénye 32. cikk (1) bekezdés a) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

(1) A Budapest Hegyvidék XII. kerület Városrendezési és Építési Szabályzatáról szóló 14/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendeletének 22. §-a szerinti fapótlási kötelezettséget az Önkormányzat polgármesterre írja elő, ha az ingatlanon lévő fat

a) építési engedély nélkül végezhető tevékenységgel összefüggésben vágják ki, és

b) az eljárás nem tartozik a jegyzőnek a fás szárú növények védelméről szóló 346/2008. (XII. 30.) Korm. rendeletben meghatározott környezetvédelmi államigazgatási hatósági hatáskörébe.

(2) A kötelezett az Önkormányzat polgármesterének határozata ellen – a határozat közlésétől számított 15 napon belül – fellebbezéssel élhet. A fellebbezést az Önkormányzat Képviselő-testülete bírálja el.

2. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba, és a hatálybalépést követően indult eljárásokban kell alkalmazni.

3. §

Hatályát veszti a fapótlási kötelezettség előírásával kapcsolatos Képviselő-testületi hatáskör polgármesterre történő átruházásáról szóló 22/2012. (VII.3.) Budapest XCI. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 19/2018. (IV. 27.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

AZ ÁLLAMHÁZTARTÁSON KÍVÜLI FORRÁSOK (TÁMOGATÁSOK) ÁTADÁSÁNAK, ÁTVÉTELÉNEK RENDJÉRŐL SZÓLÓ 5/2014. (III. 4.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETENEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 41. § (9) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

Az államháztartáson kívüli források (támogatások) átadásának, átvételének rend

Macskamenta és kígyónyelv

Óvodások főztek bájitalt a Mesevárbán

„Történt egyszer, hogy egy boszorkány varázslatával mesereplők foglalták el az óvoda udvarát. Megjelent a félelmetes hétfejű sárkány, a kíváncsi királykisasszony, az elátkozott békakirály, a hét törpe, sőt, még maga a boszorkány is. Sok bátor jelentkező kudarcot vallott már, hogy megtörje a varázslatot, de most összefog-

ótleletek, hogyan nézzen ki, milyen haja, orra, bibircsókja legyen” – avatott be minket Bócsi Zsigmondné, Marika néni. Az óvónő által vezetett állomás bőven tartogatott izgalmakat a csapatok számára: játékból macskamentát, krokodilfogat, kígyónyelvet és gyilkos galócát kellett keresniük, hogy elkészítsék a bájitalt, amivel



A hét törpe

tak az óvodák, és elküldték a legbátrabb, legtalpraesettebb és legokosabb gyerekeket. Ti vagytok azok?”

Ezzel a történettel indította el a Hegyvidéki Mesevár Óvoda a hegyvidéki nagycsoportosok számára meghirdetett kétnapos vetélkedőt. A Mesevár Napokra közel háromszáz gyermek érkezett az önkormányzati fenntartású intézményekből és a Zölderdő Óvodából. A vendéglátó pedagógusok és óvodások közös érdeme, hogy a kíváncsi királykisasszony, a békakirály, a hétfejű sárkány, a Hófehérke és a Kacor király meséjét az egyes állomásokon szép díszletek között, izgalmas játékok során eleveníthették fel a résztvevők.

„A boszorkány figuráját én készítettem, de a gyerekek adtak

megtörhető a banya átka, és a békakirályt visszaváltoztathatják királyfivá.

„Harmadik alkalommal hirdettük meg a Mesevár Napokat. Mindig öt mese köré szerveződnék a játékos feladványok, amik a gyerekek egyéni képességeit, a mozgásukat, gondolkodásukat, kreativitásukat éppúgy fejlesztik, mint a szociális kompetenciájukat, hiszen a feladatokat együttműködve, közösen kell megoldaniuk” – mondta Bátyai Éva, a Hegyvidéki Mesevár Óvoda vezetője. Mint hozzátette, a találkozón nem verseny, ezért rangsort sem állítanak fel: mindenki jutalomban részesül, miután a csapatok sikeresen teljesítették a próbatételeket.

d.

„Tényleg vége?” – elballagtak a középiskolások

(Folytatás az 1. oldalról)

Egyáltalán nem féltünk tőle. Meg egyébként is, már nincs mit tenni. De egyvalami biztos: ezután is ott leszünk egymásnak, nagyon jóban vagyunk! Persze, a tanárok hiányozni fognak” – mondta Varga Patrícia, aki mérnökként képzelel el a jövőjét.

A ballagás előtti percekben a 12. b osztályfőnökével sikerült váltanunk néhány szót: „Öt évet, közel ezer napot töltöttem együtt az osztályommal. Nehéz a búcsút, rengeteg szép emlék van. Az érettségire felkészültek a gyerekek. Nehéz lesz a szeptember, hiszen ők akkor már nem lesznek itt...” – beszélt őszintén az érzéseiről Szebeniné Orsányi Beatrix, aki ezután tanítványaival együtt járta végig az iskolát.

AZ ÁLMOK FOLYTATÓDNAK

A Városmajori Gimnázium, azaz a VMG végzősei – csakúgy, mint a többi iskolában – reményekkel és célokkal telepakolt tarisznyával vettek búcsút a diákevektől. Az ünnepség végén a gratulálók gyűrűjében kérdeztük a tizenkettedikes Horváth Aurélt, aki kiváló eredményeiért igazgatói dicséretben részesült.

– Emlékszel még arra a napra, amikor először léptél be a VMG épületébe?

– Megindító visszagondolni rá. A Városmajor Magyarország egyik legjobb gimnáziuma, kifejezetten ide akartam járni. Az első két évtől eltekintve könnyen vettem az akadályokat. Rengeteg öröm és sok kedves emlék köt ide.

– Milyen érzés elköszönni?

– Már a szalagavató is nehéz volt. Ez a mai az utolsó alkalom, amikor még diákként hallhattam a csengőszót. Nem könnyű felfogni, hogy véget ért ez a korszak, de a kisöcsém idejéről, biztos vagyok

benne, hogy sokszor visszajövök majd nosztalgizálni.

– Hogy érzed, sikerült kellőképpen felkészülni az érettségire?



A Tamási Áron gimnázium végzősei

– Matekból és fizikából nagyon jól állok, de a többitől sem félek, a tanárain nagyon jól felkészítettek. A BME mechatronika szakára szeretnék bekerülni, remélem, sikerül. Sok jót kaptam az iskolától, hálás vagyok mindennek!

A búcsúzó fiatalok szülei is hasonlóképpen érezték. „A nagyfi-am, Bence ballagott el. Vegyes érzések kavarnak bennem. Jó, hogy megérett a gyerek, és örülök, hogy ebbe az iskolába járt, hiszen nemcsak a tanári kar, de az osztályközösség is kiváló. Ugyanakkor érdekes belegondolni abba, hogy nemrég még óvodába vittük a fiunkat...” – mondta Bódis Attila.

„Nagy öröm volt látni az unokánkat, amikor átvette az igazgatói elismerést. A nővére is itt végzett. Mindketten nagyszerű gyerekek. Jó tudni, hogy nem hiába élünk!” – fogalmazott Laczik Pálné, aki büszke nagyszülőként vett részt az ünnepségen. „Múlik

az idő, de ez az élet rendje. Szuper iskolában tanulhatott a lányom” – tette hozzá Laczikné Nyéki Zsuzsanna, aki szerint a siker nemcsak

ték a kérdést: tényleg vége? A mai nap mindenki életében nagy esemény. A ballagók között ezúttal is sok a reménységünk, igazán tehetséges diákoktól vettünk most búcsút – fogalmazott dr. Szebedy Tas, a Városmajori Gimnázium igazgatója, aki lapunknak azt is elárulta, a végzősök nem attól tartanak, sikerül-e az érettségi vizsgájuk. – Ők nem amiatt izgulnak, megsz-e az érettségijük. Számukra az a kérdés, megsz-e a százalékos eredmény.”

Lantos Melindával a kijárat előtt találkoztunk. Elegáns ünneplőjében, csokrokkal a kezében idézte fel legkedvesebb emlékeit: „Rengeteg időt töltöttem itt... Az osztálykirándulások, a szalagavatók, a beszélgetések az ebédlőben mind olyan élmények, amiket sosem felejtök el. Sok értékes embert ismerhettem meg, velük mindenképpen tartom majd a kapcsolatot. Most arra törekszem, hogy

a megfelelő családi támogatáson, hanem a gyermeki akaraterőn is múlik.



A Városmajori Gimnázium végzősei

„Ez egy nagyon szép, ám fájdalmas alkalom számunkra, hiszen ismét remek diákok repülnek ki a Városmajori Gimnáziumból. A ballagás még a fiúkat is megérinti. Az utolsó napokban sokan feltet-

bekerüljek a pszichológia szakra. Ugyanolyan büszke szeretnék lenni magamra, mint amikor öt évvel ezelőtt megtudtam, hogy felvettek a VMG-be.”

B. M.

HEGYVIDÉKI VÉDELEM CSALÁDI NAP

2018. május 27. (vasárnap)
Ingyenes programok az egész család számára
10.00-18.00

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

Tematikus, mégis hagyományos rendezvény családok számára a Digitális Világ Veszélyei témájú társadalmi célú kampány keretében

Netes animációs játékok

Kézműves foglalkozások

Arcfestés

Gyermekmegőrző és bébisziget

Ugrólóvár

SZÍNPADI PROGRAMOK:

Bábszínház előadás
Pszichológus előadása – dr. Gyurkó Szilvia
IT szakember előadása – dr. Krasznay Csaba
Gyerekenekar – Szeder és Lóci
Internetjogász előadása – dr. Baracsi Katalin
Hajós András improvizációs gyerekműsora
Műsorvezető: Ábel Anita

TOVÁBBI PROGRAMOK:

- Momentán Társulat improvizációs zenés előadása
- Érdekes logikai játékokkal teli szoba
- Drámapedagógiai foglalkozások
- IT tanácsadó sarok
- A pszichológus válaszol

A programváltoztatás jogát fenntartjuk.

Minden további információ:
Esemény: ONvédelem Családi Nap

GYEREKNAP 2018

05.25-05.27. VÁROSHÁZA TÉR

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN 05.25.

17.00-18.30 CSÖRÖMPÖLÖK EGYÜTTES – „VIGYÁZZ, MERT FÜLLENTÜNK!”

19.00-20.30 CSÖRÖMPÖLÖK EGYÜTTES – MEGZENÉSÍTETT VERSEK FELNŐTTEKNEK

05.26. szombat

10:00-13:00 KÍSÉRŐ PROGRAMOK

- TÜNDEKERT – Meseösvény és MESTEr Tér
- Hajfónás • Kézműves programok • Arcfestés

05.27. vasárnap

10:00-13:00 KÍSÉRŐ PROGRAMOK

- FABATKA PORTA
- Kézműves programok
- 10:00-17:00 MintaKINCStár JÁTÉKSZIGET

05.26. szombat

CIRKUSZ – KA 15:30-16:30

NANA VORTEX 17:30-18:30

FOLKFONICS ZENEKAR 19:10-20:10

MÖNTÖR MÁTÉ 20:10-21:10

05.27. vasárnap

BATYU SZÍNHÁZ - AZ ELVARÁZSOLT MESÉK 10:30-11:15

JÁTSZUNK PANTOMIMET! Interaktív dramatikus játék a gyerekekkel 11:30-12:00

A FÓTI NÉPMŰVÉSZETI SZAKGIMNÁZIUM ÉS GIMNÁZIUM TANULÓINAK NÉPTÁNC BEMUTATÓJA ÉS TÁNC TANÍTÁS 15:15-15:45

BERTÓTI JOHANNA GYEREKKONCERTJE „FÜTYÜLÜNK A VILÁGRA” 16:00-17:00

KATÁNG EGYÜTTES „TARKABARKA DALOK” 17:30-18:30

GROUP CARIBBEAN – LATIN GITÁR EST 19:00-20:00

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

Odakint a virág, a sütőben már a spárga illatozik!

Öröm kilépni otthonról ezekben a napokban a Hegyvidéken. Az utcákat csodálatos illatok lengik be, a fák, bokrok roskadoznak a szebbnél szebb színekben pompázó virágoktól. Hétfévenként valóságos népvándorlás indul a Normafa és a János-hegy felé. A zöldségeseknél is egyre tarkább a paletta – nem csoda hát, ha az idénytermések felé fordulunk, és ezeket részesítjük előnyben a többivel szemben.

VEGYES ZÖLDSALÁTA JOGHURTOS VINAIGRETTE-TEL

Sokféleségében rejlik a szépsége ennek a zöldsalátának, amely színekben, formákban is bőségesen kínál változatosságot. Krémes, görög joghurt alapú öntetével pedig igazán kiadós fogás, reggelire, esetleg sült hús mellé is bátran ajánljuk.

Hozzávalók a salátához

rukkola
madársaláta
bébispenót
jégsaláta
újhagyma
kemény tojás

Hozzávalók a vinaigrette-hez

125 ml natúr görög joghurt
60 ml tej
15 ml dijoni mustár
30 ml citromlé
15 ml méz
15 ml apróra vágott petrezselyem
15 ml apróra vágott metélőhagyma
10 ml összetört fokhagyma
2,5 ml hagymapor
só és bors, ízlés szerint

A vinaigrette-hez vágjuk finomra a zöldfűszereket, törjük össze a fokhagymát, és minden



A spárgás csirkemell bármilyen hagyományos körettel tálalható

jóval. Paradicsomos alapja kissé savanykás ízt kölcsönöz neki, ami kifejezetten jólesik a dús zöldséget mellé.

Hozzávalók

45 dkg marhahús
2 evőkanál olívaolaj
1 közepes hagyma
3 zellerszár
3 sárgarépa
1,6 dl paradicsompüré
1 evőkanál szárított paradicsom
8 dl kockára vágott paradicsom
1 l marhaalaplé
½ l víz
leveslétsza
540 ml fehér bab
4 gerezd fokhagyma
só, bors, rozsmaring

Kockázzuk fel a hagymát, a zellert és a sárgarépát, s törjük össze a fokhagymát. Hevítünk olajat egy edényben, egy perc alatt pároljuk meg benne a fokhagymát, majd adjuk hozzá a hagymát és a felkockázott húst. Pároljuk puhára, időnként pótolva a vizet. Végül öntsük fel az alaplével, tegyük hozzá a zöldségeket, és fűszerezük.

Vágjuk apró csíkokra az aszalt paradicsomot, és keverjük bele a felkockázott paradicsommal együtt. Forraljuk fel, majd csökkentjük a hőt, és 40 percig főzzük. Végül adjuk hozzá a tésztát, a marhahúst és a babot. Főzzük még 15 percig, amíg a tészta megpuhul. Én most a Heppenheimer-féle szárított, házi csipetkét használtam hozzá, ami elég

sok vizet felszívott, úgyhogy a végén még pótolnom kellett a folyadékot.

SPÁRGÁVAL GÖNGYÖLT CSIRKEMELL FÜSTÖLT MANGALICÁVAL

Igazi tavaszi fogás ez a zöldséges húsrólád. A mangalicasonka és a friss, húsos zöld spárgák ihlették, amelyek végre feltűntek a zöldségeseknél. Könnyen, gyorsan elkészíthető, bármilyen hagyományos körettel tálalható, de jól illenek hozzá a párolt zöldségek, a grillezett paradicsom is.

Hozzávalók

60 dkg csirkemellfilé
10 dkg füstölt mangalicasonka
1 csokor zöld spárga
olívaolaj
só, bors

A spárgát teffonos tepsibe fektetjük, meglocsoljuk egy kevés olívaolajjal, sót és frissen tört borsot hintünk rá, alóntünk fél deci vizet, és betoljuk a 200 fokos sütőbe. Körülbelül negyed óra múl-

va illatozni kezd, utána még hagyhatjuk pár percig pirulni, aztán kivesszük, és pihentetjük, amíg a húst előkészítjük.

A csirkemelleket lehártázzuk, megszabadítjuk az inaktól, és lapjában kettévágjuk. Ha így is túl vastagok a szeletek, óvatosan kiklopfolhatjuk őket. Mindkét felületet enyhén megsózzuk, majd hajszálvékonyan szeletelt mangalicasonkát és egy-egy szál spárgát fektetünk rájuk. Feltekerjük, és hústüvel rögzítjük a göngyölegeket. Előre felforrósított grill serpenyőbe fektetjük, és minden oldalról alaposan átsütjük őket.

CITROMOS MÁKTORTA

A legjobb hidegen tálalni ezt az illatos, krémes desszertet, amelynek kontrasztos ízvilága mellett nagy előnye, hogy sosem szárad ki a piskótája. Mondjuk, nem is igen szoktunk neki időt hagyni ilyesmire...

Hozzávalók a tortához

5 tojás
20 dkg porcukor
12 dkg vaj
20 dkg darált mák
0,4 dl tej
½ tk fahéj



A citromos máktorta piskótája nem szárad ki

Hozzávalók a citromraguhoz

2 kisebb citrom leve
és reszelt héja
7,5 dkg porcukor
3 tojás sárgája
1 egész tojás
7 dkg vaj

A tortához keverjük ki a vajat a cukorral, majd adjuk hozzá a tojások sárgáját. Végül szórjuk bele a mákot, hintjük meg egy kevés fahéjjal, és öntsük fel a tejjel.

Ha homogén masszát kaptunk, verjük kemény habbá a tojások fehérjét, és forgassuk bele. Ezután szedjük sütőpapírral bélelt torta-gyűrűbe. Száznál-40 perc alatt ki-sül.

A citromraguhoz leeresztjük a citromok héját, kifacsarjuk a levüket, s kézi habverővel elkeverjük bennük a cukrot és a tojásokat. Tűzálló edényben melegíteni kezdjük, és sűrűre főzzük.

Végül lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a hideg vajkockákat. Ha kissé kihűlt, a torta tetejére öntjük, és egy éjszakára az egészet hűtőbe tesszük.

MOGYORÓS TRÜFFEL

Egy igazán delikát vendégváró, amivel váratlanul betoppanó látogatóinkat is elvarázsolhatjuk. Mert van valami különleges abban, amikor a zongorát díszítő porcelántojásból bolti desszertek helyett saját készítésű trüffelek bukkannak elő.

Hozzávalók

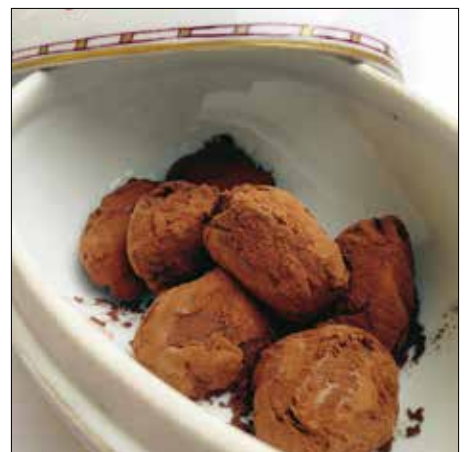
300 g mogyorópraliné
100 ml tejszín
30 ml Baileys
holland kakaópor

Hozzávalók a mogyorópralinéhoz

100 g mogyoró
100 g cukor
100 g tejszokoládé

A mogyorópralinéhoz 100 fokkal sütőben addig pírítjuk a mogyorót, amíg a vékony héj szétpattan rajta. Ekkor kivesszük, konyharuhába csavarjuk, és ledörzsöljük róla a héjat.

Serpenyőben felhevítjük a cukrot. Amikor már borostyánszínű,



Saját készítésű mogyorós trüffel

beledobjuk a mogyorót, gyors mozdulatokkal összeforgatjuk, majd az egészet elterítjük egy sütőpapíron, és hagyjuk kihűlni. Ha megdermedt, darabokra törjük, konyhai robotgéppel tesszük, és addig őröljük, amíg olajos, homogén pasztát kapunk belőle. Ezt összekeverjük az olvasztott csokoládéval, és kész is a mogyorópraliné.

Ehhez öntjük majd a tejszínt, kissé alagyújtunk, hogy felmelegedjen, és így teljesen homogén masszát kapunk. Ha már nem meleg, hozzáonthatjuk a Baileyst is, elkeverjük, és hűtőbe tesszük. Amikor a massa megdermedt, két kiskanállal galuskákat szaggatunk belőle, majd ezeket holland kakaóporba forgatjuk, és a deszert máris tálalható!

Fortélyos technikák, avagy mindent a húsról

Itthon egy klasszikus lakoma általában nem képzelhető el hús nélkül, így tisztában vagyunk azazal is, nem mindegy, milyen fogáshoz melyik húst dolgozzuk fel. Az alábbiakban néhány példát mutatunk be.

A húsokról általában elmondható, hogy teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, és vitaminok, egyéb szubsztanciák tápanyagok is találhatóak bennük. Okosan teszünk, ha minél alacsonyabb zsírtartalmú, minél kevesebb telített zsírsavat tartalmazó húsfajtát választunk, és minél kevesebb zsír- és sóanyagot tartalmazó húsfajtát választunk. A legnagyobb zsírtartalomindexe a libának, a kacsának, a disznóhúsnak és a kóvér marhahúsnak van, a legalacsonyabb a csirkének, a sovány marhának és a sovány sertés- és libahúsnak. A mangalica zsírja az egészségesek közé sorolható.

Sertés- és libahúsok. Hirtelensültekhez a karaj, a szűzérme, a tarja a legalkalmasabb, az utóbbi különösen flekkenhez, lacipecsenyéhez, tepsis húshoz kitűnő. Egyben sültékhez sovány combot, rövidkarajt érdemes választani, töltött húshoz pedig legjobb, ha dagadót vásárolunk. Kérjük meg a hentes, hogy szúrja fel, ő gyorsabban és biztonságosabban megoldja, mintha otthon, eles és megfelelő hosszúságú kés hiányában, magunk próbálkoznánk! Kocsonyához vegyünk mellső csülköt, körmöt, farkat, fejrészeket, darált húshoz pedig lapockát, bár a régi háziasszonyok ehhez is egyértelműen a dagadót ajánlják.

Marhahúsok. Húsleveshez legjobb a lábszár. Gulyásleveshez, pörköltre a bélszín végét, az úgy-

nevezett pacsnit vegyük, de remek gulyásleves készíthető lábszárból, fartöbblől, szegyből vagy lapockából is. Hirtelensültekhez legjobb a vesepecsenye, de kitűnő az érlelt rostélyos, vagy a hátszín is.

Húsleves. Akkor lesz jóízű, ha hideg vízben kezdjük főzni a húst. Ha forró vízbe tennénk, akkor hirtelen védőréteg keletkezne a húsdarabok felületén, amely megakadályozná a jó ízek beoldódását a levesbe. Amint felforr, óvatosan le kell szednünk róla a barna habot. Nem lesz zavaros a leves, ha zubogtatás helyett lassú tűzön, fedő alatt főzzük, vagy ha a levesbetét külön lábosban főzzük ki.

Különös trükk, hogy ha nem találunk elég ízesnek, feljavíthatjuk egy-két kockacukorral. Jó megjegyezni, hogy a húst egészben, mindig darabolás és szeletelés előtt kell hideg vízben megmosni! Még egy hasznos fortély: ha minden igyekezetünk ellenére zavaros lett a húslevesünk, tegyünk bele tojásfehérjét. Bármily meglepő, a szennyeződés lerakódik a héjban. Ha a leves kitisztult, kivethetjük belőle.

Húspuhítás. Azon áll, vagy bukik a hús elkészítésének sikere, hogy finom puha lesz-e a sült hús. A kivit csodaszernek tartják a szakemberek, kiváló tulajdonságai vannak a húspuhítás terén, ugyan- is nemcsak sok C-vitamint, ha-

ny olyan enzimfajta is tartalmaz, ami lebontja a fehérjét. Ezért a sötétebb színű, rágósnak látszó hús kerül a szatyrunkba, elég, ha egy kivit félbevágunk, és bedörzsöljük vele azt, úgy biztosan megpuhul, és könnyebb is lesz szeletelni. Ecettel is puhítható a hús. Keverjük össze az ecetet azonos mennyiségű erőlevessel, vagy ét-

mert az értékes leve mind kifolyik! Még forgatni sem szabad villával, sokkal inkább húslapáttal, húsfogóval. Akkor sült meg eléggé a hús, ha kanállal megnyomjuk, és a mélyedés megmarad.

Ügyeljünk arra is, hogy ne túl magas hőmérsékleten süssük, és ne túlságosan hosszú ideig. Az egybesült húst ne vegyük ki azonnal a kikapcsolt sütőből, hagyjuk benne tíz percig pihenni. Az így kihűtött húsokat könnyebben is tudjuk szeletelni.

A sülték, főleg az egybesült húsok a felszeletelés után általában nagyon szárazra válnak, még akkor is, ha sütés közben locsolgattuk őket. Ezért amikor a húst kivesszük a sütőből, azonnal csomagol-

juk alufóliába, és 10-15 percig hagyjuk pihenni, csak utána szeleteljük fel. Ha csirkét sütünk egészben, ne csak a külsőjét sózzuk be, hanem a belsejét is fűszerezzük meg, sőt, tehetünk bele egy fél citromot is, nagyon jó ízt ad neki! Amikor vékonyra lapított húspogácsát sütünk, kihagyhatjuk az olajat, helyette beszórhatjuk sóval a serpenyőt, így a húspogácsa a saját levetében sül meg, anélkül, hogy le- ragadna.

Jó kísérletezést kívánunk, és továbbra is várjuk a jobbnál jobb saját fortélyokat!

(Kövesdy)



Kiadós saláta reggelire, ebédhez

hözvalóval együtt tegyük shakerbe (vagy egy lezáráható befőttesüvegbe). Alaposan rázzuk össze, majd – közvetlenül tálalás előtt – öntsük a salátára. Vágjuk nagyjából hasonló méretűre a salátaleveleket, és jól keverjük össze. Tegyük egy nagy tálba, szórjuk meg a négyrészt vágott kemény tojással, és locsoljuk meg a vinaigrette-vel.

ZÖLDSÉGES BABLEVES MARHAHÚSSAL

Ezt az illatos, francia ragulevest gazdagon megpakoltuk minden



Gazdagon megpakolt francia raguleves

Iszalag a kertekben

Az iszalag nagyon különleges növénycsoport. Egyes változatai közkedvelt dísznövények, mások gyomok, és vannak közöttük védett vadvirágok is. Természetesen a kertekben csak a kertészetekben vásárolt dísznövényeket szeretnénk látni, de a Hegyvidéken szinte minden kerítésen ott kúszik a vad változat.

Az északi félteke mérsékelt éghajlatú területein élő iszalag nemzetség (*Clematis*) közel 300 fajt számlál. Többsége lágyszárú futónövény, nagy és színes virágokkal. A legszebb vad iszalagok a Távól-Keleten élnek, ahonnan már a 18. században eljutottak az első dísznövények Európába.

Azt az iszalagfajt azonban csak később fedezték fel Kínában, amelyikből a legtöbb mai nemesített változat származik. Mostanra a

érdemes már ültetéskor elhelyezni. Egy-egy tő akár három méter magasra is felkúszik, és egy méter széles bokrot is nevelhet. Az ültetés végén ne felejtsük el jól megöntözni! Mivel kedveli a meleget, szerencsés a déli házfal előtt, védett helyen nevelni, de ott is szükség lehet a téli takarásra. Ez készülhet avarból, szénából vagy akár laza komposztból is.

A közkedvelt nagy virágú dísznövények mellett hajlamosak vagyunk megfeledkezni arról, hogy Magyarországon is élnek őshonos iszalagok. Az erdei iszalag, vagy más néven folyondár, minden bolygatott erdőszélen, az összes kicsit is elhanyagolt kertben megtalálható. Virágai kicsik, fehérek, laza bogernyőben nyílnak nyár elején. Termései gyapjúcsumószerűen érnek.

A növény kedveli a meleget és a meszes talajt, így tökéletes élőhelyre talál a Hegyvidék lejtőin. Fákra kapaszkodó hajtásai fásodnak,



Vad iszalag

nemesített változatok száma több százra rúg, ráadásul évről évre érkeznek az újdonságok, nehogy a kertbarátok ráunjanak erre a különleges növényre.

A kerti iszalag alapesetben hatszirmú, akár tenyérnyi virágokat nevelő futónövény. Színe leggyakrabban a kék vagy lila valamelyik árnyalata, de a fehértől a vörösekig nagyon sok árnyalat elérhető.

A virág szerkezete az egyszerű mellett lehet telt, amikor a hat szirm mellé még egy csomó kisebb is társul a közepén, és vannak harangvirágszerűen zárt klematiszok is. Az egyszínűek mellett mintás változatokat is nemesítettek, amelyek közül a leggyakoribbak a szirmok közepén eltérő színű csíkok viselői. A virágok alakja és színbeli változatossága olyan nagy, hogy szinte lehetetlen felsorolni még a népszerű csoportokat is.

Ha sikerült kiválasztani a kívánatos klematisztervet a kertészeti katalógusból, vagy az árudából,



A kerti iszalag árnyékos helyen is szépen fejlődik

akkor először megfelelő helyet kell keresni neki a kertben. A növény a megvilágítással szemben nem igényes, félárnyékos, sőt árnyékos helyen is szépen fejlődik. Szereti viszont a tápanyagban gazdag talajt.

Fontos, hogy a növekedéshez támasztékra lesz szüksége, amelyet

lombhullatók, és évről évre újra kihajtanak. Ennek a kitartó növekedésnek köszönhető, hogy akár a tíz méter magas fák lombkoronáját is eléri, és beszóvi gyorsan nyúló hajtásaival.

A kertekben elsősorban a kerítésre és a kisebb fákra szokott fel futni, de gyakran szinte láthatatlanul átszövi a sövényeket is. Meglehetősen nehéz kiirtani. A kertészek leggyakoribb módszere a tő föld felett történő elvágása. Ezzel a lomb elhal, de nem tűnik el.

Az újjnyi vastag, kötélszerű szárat el is kell távolítani. Ez a munka nem könnyű, mert a szövedék könnyedén elbírja egy ember súlyát is, és ha nem vigyázunk, akkor az iszalaggal együtt a befutott növényből is nagy ágakat törhetünk le. Mindig használjunk kesztyűt, hogy a bozótharcban az iszalag foszló kérge ne tegyen kárt a kezünkben! Végleg csak akkor tűnik el, ha a föld alatt néhány centivel sikerül elvágunk a gyökérnyakat – így a következő évben nem hajt ki újra.

Ha már ilyen alaposan leromboltuk a hazai iszalagok nimbuszát, az igazság kedvéért mindenképpen szót kell ejtenünk a nemzetség kevesebb fejfájást okozó tagjáról is. A nedves rétek, árokpartok ritka vadvirága a havasi iszalag. Ez a gyönyörű, kék virág szinte tökéletes ellentéte az előbb leírt erdei iszalagnak. Vékony szára alig térdmagasságú, hajlékony, kecsesen ingadozó. Virágai szemérmesen lefelé néznek kék szirmaik

közül. Bár nagyon szép, szinte észrevétlen marad a májusi réteken, ahol annyi virág nyílik, és annyi zöld levél nyúlik a nap felé. Mintha megbánóan bocsánatot kérne bárdolatlanul viselkedő erdei rokona tetteiért...

(Barta)

Nem mindegy, mit eszünk!

cset jelent, míg szoptatás idején a többször lefeljebb 550 kcal. Tehát nem igaz a mondás, hogy a várandós nő kettő helyett eszik!

Mit tehetünk? A legfontosabb a mozgás. Egy óra kocogás 400 kcal, ugyanennyi kerékpározás 350-700 kcal, az úszás 250-600 kcal felhasználást jelent. Arra kell figyelni, hogy az egy-másfél órás mozgás során kiizzadjunk,

uborka, karfiol, spenót csak 15 kcal, míg a nyers gyümölcsök darabja, a gyümölcscukornak köszönhetően, átlagosan 100 kcal bevitelét jelenti. Vigyázzunk a banánnal, mert az másfélszer, az aszalt gyümölcsök háromszor ennyi kalóriát tartalmaznak!

Dr. Török Katalin hangsúlyozta: legyen az étel minőségi, tartalmazzon megfelelő mennyiségű

féllelkel pótoljuk! Természetesen a zsíradék sem elhanyagolható, a növényi zsírok nem növelik az érlelmeszedés kockázatát, ellentétben az állati zsírokkal, amelyek megemelik a koleszterin mennyiségét a vérben.

Egy liter tej 125 mg kalciumot tartalmaz, miközben nőknél a napi szükséglet 1000 mg – ennyi kell ahhoz, hogy lassuljon a csontok leépülése. A megoldás éppen ezért a kalciumtabletta szedése, már csak azért is, mert Magyarországon az átlagos kalciumbevitel a harmada az ajánlottnak.

A vashiány a magyar nők felét érinti. A növényi eredetű vas 10 százaléka, a húsban, tojásban lévő vas 40-50 százaléka szívódik fel. Ezért kell erre külön figyelniük a vegetáriánusoknak.

A vegyes étkezéssel általában elégséges mennyiségben visszük be a vitaminokat a szervezetünkbe, azonban a D-vitamint nem tudjuk étellel biztosítani. Ebből napi 2000 nemzetközi egység szedése javasolt (a maximum 4000), kivéve június és augusztus között, amennyiben naponta két órát a napon vagyunk – szigorúan 11 óra előtt és 15 óra után!

Végezetül dr. Török Katalin összefoglalta a napi ideális étrendet, ami legyen kb. 2000 kcal, tartalmazzon húst, tejterméket, teljes kiőrlésű lisztből készült ételeket és kevés állati eredetű zsíradékot. Minden étkezéshez járjon nyers zöldség és gyümölcs is.

sm.



Az az ideális, ha mindennap minden étkezéskor eszünk nyers zöldséget és gyümölcsöt

azonban még ez sem elég a valódi fogyáshoz.

Minden étel vízből, zsírokból, szénhidrátokból és fehérjékből áll. Amikor étrendet váltunk, ezeknek az alapanyagoknak a kalóriatartalmát kell figyelni. Tíz dekagramm zsír 930 kcal, függetlenül attól, hogy állati vagy növényi zsírról van szó. Tíz dekagramm cukor vagy liszt 410 kcal, a hús 540 kcal, a kenyér 300 kcal, a vaj vagy margarin 750 kcal. A dió, mandula, mogyoró 800 kcal, egy tojás 90 kcal.

Sokkal rosszabb a helyzet az édességeknél. Egy deci üdítő 40 kcal (ennyi a sör is), a csokoládé 580 kcal, a száraz bor 30, az édes 80 kcal. Ezzel szemben 10 deka

esszenciális aminosavat (a fehérjék aminosavakból állnak), amit az ember nem képes előállítani. Lényeges a nyomelemek, vitaminok, valamint a rostok bevitelére, és a folyadékbevitelről sem szabad elfeledkezni. Napi két-két és fél liter víz kell ahhoz, hogy a szervezetünk jól érezze magát. A folyadék növeli a vérvolument, megemeli a szervezetben a véráramlást, a sok vízzellet könnyebben távoznak a mérgeanyagok. A vastagbél vizet szív vissza, amikor nincs elég folyadék a szervezetben, ezért alakul ki krónikus székrekedés.

A fehérjéket hússal, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, a szénhidrátot a lassan felszívódó cukrokat tartalmazó teljes kiőrlésű gabona-

tartottak meg, ösztöklé az új épülethez költöző Hegyvidéki Kulturális Szalonban folytatódik. Az Idősek Egészség Iskolája is már az új helyen, a Törpe utca 2. szám alatt indul újra hosszabb szünet után. Menyhárt Éva arról a tervről is beszélt, hogy a Hegyvidéki Szociális Központtal együttműködve,

Lelki egészség gondozás a családdal

Szülés után a nők jelentős részénél előfordul, hogy egy természetesnek mondható testi-lelki állapot miatt rövid időre instabillá válik a hangulatuk. Bizonyos esetekben azonban a lehangoltság hónapokig fennmaradhat, sőt akár fokozódhat is – ilyenkor nyújthat segítséget a Szent János Kórházban működő Budai Család-központú Lelki Egészség Centrum, amely a szülés körüli mentális problémákkal foglalkozó előadás-sorozatát indította a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

„A család a legjobb közeg, ahol gyógyulni lehet” – idézte dr. Kurimay Tamás osztályvezető főorvos, a Budai Család-központú Lelki Egészség Centrum vezetője a világhírű családterapeutát és írónőt, Virginia Satirt. A Szent János Kórház keretei között létrehozott központ – ahogy a neve is utal rá – a különböző mentális problémákra, köztük a szülés körüli lelki gondokra, a család bevonásával igyekszik megoldást kínálni.

A szakember a Hegyvidéki Kulturális Szalonban megtartott sorozatindító előadásában elmondta, hogy a Budai Család-központú Lelki Egészség Centrum hivatalosan csak a múlt év óta működik, családcentrikus tevékenységüket azonban – ezen belül is a baba–mama–papa-programot – már mintegy másfél évtizede elindították. Első eseteik egyike volt az a szülés után pszichiátriai problémával küzdő édesanya, akinél azt tapasztalták, hogy sokkal gyorsabban javult az állapota, amikor a gyermekével együtt vett részt a terápiákon.

Kurimay Tamás szerint a várandóság idején és a szülés után a leggyakoribb probléma a depresszió, amelynek jele a letörtség, a hangulati zavar, valamint az, hogy az édesanya nem tudja megfelelően betölteni a családi funkcióit. A háttérben sokféle ok állhat: ez lehet a hátrányos szociális

A nők problémái – leginkább a depresszió – időnként a férfiaknál is jelentkeznek. Az apák körülbelül 5%-ánál figyelhető meg az úgynevezett Couvade-szindróma, amikor a várandós feleségükhöz hasonló tüneteket produkálnak. „Akár az anya, akár az apa depressziós, kezelésre van szükség,

tartottak meg, ösztöklé az új épülethez költöző Hegyvidéki Kulturális Szalonban folytatódik. Az Idősek Egészség Iskolája is már az új helyen, a Törpe utca 2. szám alatt indul újra hosszabb szünet után. Menyhárt Éva arról a tervről is beszélt, hogy a Hegyvidéki Szociális Központtal együttműködve,



A sorozatindító előadást Kurimay Tamás osztályvezető főorvos tartotta a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

helyzet, a munkanélküliség, az alkohol- és drogprobléma, vagy ha egyedül kell felnevelni a gyermeket.

A depresszió sokkal súlyosabb állapot a postpartum pszichózis, a szülés utáni hangulatváltozás szélsőséges, akár téveszmékkel, hallucinációkkal párosuló megnyilvánulása. Ez legtöbbször „derült égből villámcsapásként” éri a családokat, ugyanakkor az esetek túlnyomó része jól kezelhető. A főorvos említett tett a szintén kezelendő posztraumás stresszről is, ami egy rosszul sikerült szülés után léphet fel oly módon, hogy az édesanya rendszeresen újraélt traumáját.

mert a kezeletlen problémák a gyerekre is károsan hatnak” – hívta fel a figyelmet a professzor.

„A Hegyvidéki Kulturális Szalon tovább szeretné bővíteni az egészségmegőrzéssel kapcsolatos programjait” – mondta el lapunknak Menyhárt Éva, az intézmény vezetője. A Budai Család-központú Lelki Egészség Centrum új előadás-sorozata mellett megemlítette év eleje óta működő Alzheimer Cafét, amely klubjellegű összejöveteleken nyújt segítséget az Alzheimer-kórban szenvedő betegeknek és hozzátartozóiknak.

Az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem, amit eddig a MOM Kulturális Központban

a közösségi szolgálatot végző középiskolások bevonásával, az „egészségiskola” videóraihoz az előadásait igény szerint hához viszik az otthonukból kimozdulni nem tudó időseknek.

sz.

■ A Budai Család-központú Lelki Egészség Centrum május 16-án 14 órakor tartja következő programját a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Bősörményi út 34/a). Az előadás címe: „Amit ma a szoptatásról tudni kell – a csecsemő fejlődése és a szoptatás lélektani aspektusai”. Előadók: dr. Pelikán Anett pszichiáter és Albert Katalin pszichológus.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Piroska és a farkas – Domi báb-színháza május 13-án 10.30.

Hellas III. – Óvári Árpád digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő alkalma május 16-án 17.30. Athén több ezer éves története, kultúrája Európa életében meghatározó volt. A görög kultúrán fejlődött Róma építészete, képzőművészete. A civilizált világ ma is csodálattal szemléli alkotásait. Ezekből az alkotásokból mutat be a világörökség részét képező néhány építményt és múzeumokban féltve őrzött műtárgyat az előadás.

Kalyi Jag 40 éves – jubileumi galakoncert május 18-án 20.00. A Kalyi Jag a világon először hívta életre a roma folklórt és a roma nyelvi reformot 1978-ban, Varga Gusztáv alapításával. Az együttes a világ minden kontinensén 3500 koncertet adott. Tíz (arany-, platina- és gyémánt-) albumuk bizonyítja művészetük sikerét. Mára az igazi világművészeti klasszikusok közé sorolják őket, zenéjük több oktatási tananyagban is megtalálható.

Rajzold meg! – Rácz Gergő koncertje május 19-én 19.00. Rácz Gergő több mint huszonöt éve van a zenei pályán. Ez idő alatt számos sikeres formáció tagja volt, zeneszerzőként pedig nemcsak magának, hanem több ismert magyar énekesnek is írt slágert. Szólóelőadóként Bennünk a világ című szerzeményével vált ismertté, emellett a Csak állj mellém! és Bolondod voltam című számát is naponta játsszák a rádiók.

Lyukasóra Klub – interaktív irodalmi est május 22-én 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott

baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon.

Gaby Moreno – Get Closer Concerts május 24-én 20.00. A guatemalai származású multiinstrumentalista-szerző-énekesre először 2007-ben figyeltek fel, amikor első – és eddig egyetlen – latin-amerikai előadóként megnyerte a rangos amerikai John Lennon Dalszerzőversenyt. (Ma már ő az egyik zsűritag.) A következő évben kiadott debütáló albumával a kritikusok és a közönség kedvencévé vált. Moreno zenéjében egyaránt jelen van a latin-amerikai hagyomány, a mariachitól a bossa nován át a latin popig, valamint az észak-amerikai zenei örökség, a blues, a jazz, az R&B és a soul. A finom szövevény zenei minta és a kliséktől mentes dalszövegek teszik összetéveszthetetlenül személyes és érzékeny, spanyol és angol nyelvű dalait. Gaby Moreno pályafutása során először lép fel Magyarországon.

Édeskeserű – a Magyar Állami Népi Együttes műsora május 25-én 15.00 és 19.00. Nagy és nemes feladatra vállalkozik „erdélyi antológiájának” színpadra állításával az együttes. Az Édeskeserű szerves folytatása annak az évek óta tartó alkotói folyamatnak, ami korszerű folklorizálásával, a színház eszközeinek bátor alkalmazásával, makacs következetességgel mutat rá újra és újra gyökereinkre, hagyományos kultúránk fontosságára. Az előadás, miközben demonstrálja azt a sokszínű, egészen a középkorig visszanyúló táncos és zenei hagyományt, ami szinte napjainkig ránk öröklődött, nem leltár, és nem is tudományos szeszegzés. Annak bizonyítéka, hogy széthulló hagyományos közösségeink felgyülemlett javai – új közösségek révén – átmenthetők a ma embere számára.

Egy fantáziaalbum lapjai – Emilio Aversano hangversenye május 29-én 19.00. Sztárvendég: Korcsolán Orsolya (hegedű). Az elmult 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.

Szabadpólc május 30-án 15.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becsérélheti a Szabadpólc-on található kötetek bármelyikére. Az állomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becsérélhető 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 minoszi kultúra emlékeivel találkozunk. Theseus és Ariadne, a Labirintus, Theseus harca a Minotaurusszal, Daidalos és Ikaros története – a legismertebbek a sziget emléktárából. Kréta változatos hegyvidéke, Európa legnagyobb szurdok völgye számos túrára inspirál. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

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 zsidóüldözést, a gettót, a csillagviselést, a Dunába lövés történetét. Zoltán Gábor úgy érezte, ezek a szavak időközben sterilekké váltak, elkoptak. Még Radnóti sokat idézett Törödék-sorai („Oly korban éltem én e földön,/mikor az ember úgy elaljasult,/hogy önként, kéjjel ölt, nemcsak parancsra...”) sem biztos, nemcsak érzékelte 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 fotókiállítás június 1-jéig megtekinthető a Reich Károly Galériában. A belépés díjtalan.

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

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

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

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

Fakalinka szombaton 10.00. Fantázia, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozássorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségi felnevelési kiegészítő program a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

Gyermekbalett-tanfolyamok hétfőn és kedden 16.00, szerdán 17.30. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmstudio.hu, www.mmstudio.hu.

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

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdák mozgás-masszázs-terapeuta vezetésével. A szervezők minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

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

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

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

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

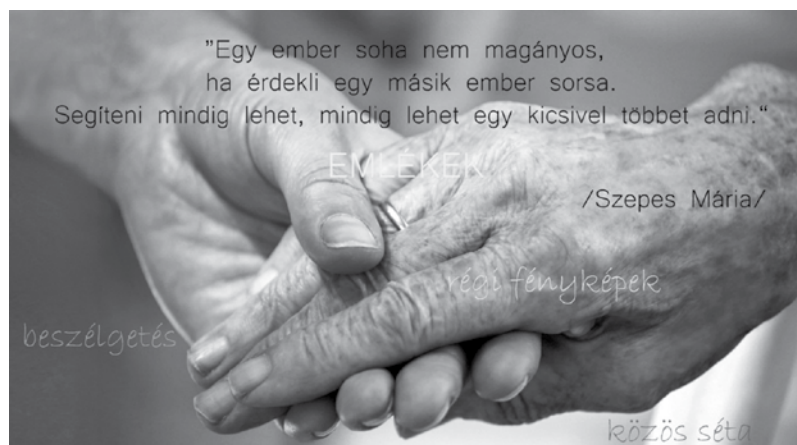
Szivárvány Show-tánc kedden és csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúly-képességet. Célcsoport: 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

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

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

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

A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT ÖNKÉNTES SEGÍTŐK JELENTKEZÉSÉT VÁRJA



„Egy ember soha nem magányos,
ha érdeklődik egy másik ember sorsa.
Segíteni mindig lehet, mindig lehet egy kicsivel többet adni.”

Egy ember soha nem magányos,
ha érdeklődik egy másik ember sorsa.
Segíteni mindig lehet, mindig lehet egy kicsivel többet adni.
/Szepes Mária/
Egy ember soha nem magányos,
ha érdeklődik egy másik ember sorsa.
Segíteni mindig lehet, mindig lehet egy kicsivel többet adni.
/Szepes Mária/
Egy ember soha nem magányos,
ha érdeklődik egy másik ember sorsa.
Segíteni mindig lehet, mindig lehet egy kicsivel többet adni.
/Szepes Mária/

MIRE VAN SZÜKSÉGE AZ IDŐSEKNEK?

- Beszélgetésre, társaságra
- Segítségre a hétköznapi életben
- Közös sétára
- Kíséretre szakorvosi ellátás igénybeviteléhez

MIRE SZÁMTHATNAK A KÉPZÉSRE JELENTKEZŐK?

- Oktatással történő felkészítésre
- Új emberek megismerésének lehetőségére, közös programokra
- Segítéshívás, öröm, elfogadás megtapasztalására

Részletes felvilágosítás és jelentkezés:

Telefon: 275-48-61

E-mail: onkentesprogram.hegyvidek@gmail.com

Személyesen az irodában: XII., Böszörményi út 20. VI. emelet

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Egész nyáron vár a legzöldebb budai vizes tábor!

Klimatizált pihenő-kerítéssel védett park, naponta más programok, sztárvendégek, hűtő vízű medencék az 5 csillagos MoM Sportban

USZODA ÉS SPORTEKÖZPONT
★★★★★

ÚSZÁS

FOCI-ÚSZÁS

PINGPONG-ÚSZÁS

TÁNC-ÚSZÁS

LEGO-ÚSZÁS

VÍZILABDA

SZINKRONÚSZÁS

INTENZÍV ÚSZÁS

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

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

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

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátiás készségeit és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5–10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól: kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1–3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; csontos.zoltan@omisk.hu.

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

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

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A Pestihegykúti Waldorf Iskola kiállítása közép- és felső tago-

zatos diákjainak munkáiból. Megtekinthető: május 14-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

A grafit képei – Visnyei Ilona képzőművész kiállításának megnyitója május 17-én 18.00. A kiállítás 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.

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-készítés. 18.00 Szeder-koncert. 21.00 HORRORfelolvasóSHOW. A belépés minden programra díjtalan.

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

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

Maszatoló foglalkozás 1,5–3 éveseknek szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. 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 eszközanyagot. Részvételi díj befizetése a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.

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



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

„Oh természet, oh dicső természet!” – Csurka Eszter képzőművész kiállítása megtekinthető: május 16-ig. Május 16. 18.00 Finisszáz. A természet hangjai. Közreműködnek: Lutter Imre Radnóti-díjas előadóművész és a Magyar Versmondók Egyesületének tagjai. A programon való részvétel ingyenes.

Műteremjáró séták: a Budai Rajziskola május 19-én 11.00. A Hegyvidék Galéria programsorozatának következő állomásán a Budai Rajziskola műhelytitkait ismerhetik meg a résztvevők. Az általános iskolások és gimnazisták rajzcsoporthoz tartozóknak, a grafikus és az aranyműves felnőttképzés óráinak munkájába tekinthetnek be a látogatók. A beszélgetést vezeti: Lázár Zsuzsa, a Budai Rajziskola alapító igazgatója. A programon való részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot a Hegyvidék Galériának kell jelezni: 225-7160, info@hegyvidekgaleria.hu.

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 adott 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, Lski

Kocsis Tibor festőművész, Menasági Péter DLA szobrászművész, Révész László képzőművész, Serényi H. Zsigmond festő- és grafikusművész. Kiállítás megnyitó: május 24-én 18.00. A kiállítás megtekinthető: június 21-ig. A programon való részvétel ingyenes.

Vetítéssel kísért előadás, beszélgetés Czöbel Béla (1883–1976) festőművész születésének 135. évfordulója alkalmából május 29-én 18.00. A művészről és a szentendrei Czöbel Múzeumban harmadikban újrendezett állandó kiállításról Kratochwill Mimi és Barki Gergely művészettörténészek beszélgetnek. A programon való részvétel ingyenes.



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

Ásóval a Biblia nyomában – a vallástörténeti előadás-sorozat következő alkalma május 14-én 14.00. Előadó: Szabó János történész, pszichológus, lelkész.

Memóriatorna 60 felettieknek május 14-én 16.00. Jegyzetfüzet és íróeszköz szükséges! A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Bibliaolvasási felőra – lelki GPS május 14-én és 28-án 17.30. Vezet: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Hegyvidéki Trianon Társaság. Május 15. 17.45 A magyar nemzetudat nagy pillanata – 1848 európai jelentősége. Vendégek: prof. dr. Kásler Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató főorvos, dr. Zachar Péter Krisztián történész. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János.

Budai Családközpontú Lelki Egységcentrum. Május 16. 14.00

Amit ma a szoptatásról tudunk kell (a csecsemő fejlődése és a szoptatás lélektani aspektusai) – dr. Pelikán Anett pszichiáter és Albert Katalin pszichológus előadása.

Alzheimer Café. Május 16. 16.00 Alzheimer-kór a családban, segítségnyújtás a mindennapokban. Személyközpontú gondoskodás. Vendég: Molnár László Simon mentálhigiénés szakember, szupervizor, a Rogers Központ munkatársa. Háziasszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes. A részvétel ingyenes.

A féltékenység indítékai – dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta előadása május 16-án 18.00.

Kortárs Alkotó Műhely május 18-án 13.30. A színek élménye mint terápia. Bevezetés a színvilágba, a színek hatásának felfedezése egymás között és a lelünkben. 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, művész-tanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör május 18-án 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művész-tanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

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

Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel május 19-én 9.00. A „Fauvizmus jegyében”. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nivódíjas festőművész. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-

196-7383, borom19@hotmail.com. Facebook: Magdolna Borombovits.

Salon Egyetem. Május 23. 14.00 Egészséges élelmiszerek, egészséges életmód. Előadó: dr. Barta József egyetemi magántanár (Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem).

Varázslók teadélutánja. Május 23. 16.00 Nyitás a családból, közvetlen, mindennapi kapcsolatok (munkahely, iskola stb.) és határai. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Zene-Fere Klub – Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozatának következő alkalma május 24-én 14.00. Vendég: Kovács János Kosuth-, Liszt- és Prima Primmissima díjas karmester, a Magyar Állami Operaház első karmestere, a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekarának vezető karmestere.

Hegyvidéki bélyeggyűjtő klubja és MOM-208 Bélyeggyűjtő kör találkozója május 25-én 13.00.

PC Magister Alapítvány és Kovács Imre Társaság. Május 25. 18.00 Az „elbeszélte történelem”. Az MSZMP 1958-as állásfoglalása a népi írók ellen. Előadó: dr. Dobszay Károly ny. egyetemi docens.

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 gyógyászattól az akupresszúráig (gyógyteák, borogatások, masszázások, kopogtatás, meditáció, vizualizáció, pozitív megerősítés).

(Folytatás a 12. oldalon)

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

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



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

www.hegyvidekkartya.hu; www.hegylakomagazin.hu

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

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



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

MOMSPORT GYEREK NAP

Időpont:
május 27. vasárnap, 10:00-14:00 óra

Helyszín:
MOM Sport kert, 1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.

Programok:

- póni lovaglás • gyereksarok • ugrálóvár •
- arcfestés • lufihajtogatás •
- kézműves foglalkozás •
- szabadterei játékok • mentőautó •

A belépés ingyenes!

MOMSPORT
www.momsporthu
www.facebook.com/MomSport

Supernádas
MB
Egyszerű Értékek

Furda borz, Lumír csiga és a többiek

„Ahány szerző, annyi sajátos világ, különböző helyszínek, figurák és történetek. Ráadásul nem csupán a szavak és a képek, hanem a film, a performansz, a zene, a színház és a fényképezés világában is otthonosan mozognak. Kerülj beljebb! Ahány világot ismersz, annyi ember vagy.”

Így vall Radim Kopáč, a sokszínű anyag kurátora a Cseh Centrum „12 világ – 12 kortárs cseh illusztrátor” című kiállításáról, amit most a Virányosi Közösségi Házban tekinthetnek meg a látogatók. A megnyitót előzték a szülői és óvodáskorú gyermekeik együtt nézegettek a tablókát a falakon, majd helyet foglaltak egy nagy asztal körül. A kicsik hamar birtokba vették az előre odakészített színező füzeteket és színes ceruzákat, majd elmélyült alkotásba kezdtek.

Az ablakpárkányon a Csodaceruza gyermekmagazin cseh gyermekirodalmi lapszáma, a Rakéta példányai sorakoztak. Sándor Csilla Mária főszerkesztő



Vhrstí rajza

kérdésemre elmondta, a két magazin készítői nagyon hasonlóan gondolkodnak: fontosnak tartják, hogy a gyerekek kezébe olyan olvasni-, nézegetnivaló kerüljön, amiben a szöveg és az illusztráció is magas színvonalú.

A Csirimójo Kiadó könyvújdonságaival is megismerkedhetünk az eseményen. Petr Stančík Furda borz előbb részecskegyor-

sítót, majd részecskeklasszát épít című mesekönyvéből – amelynek illusztrátora, Lucie Dvořáková a kiállításon is szerepel egyéb műveivel – Ligeti Kovács Judit színművész olvasott fel egy részletet. Furda borz egyszer segített egy üreg ásásában a rókának, aki ezért megajándékozta őt egy üveg boróka-borral, azt tanácsolva, hagyja azt néhány évig érni, mert akkor finomabb lesz. A borz azonban szerette volna minél hamarabb megkóstolni a nedűt. A bagoly azt mondta, építsen egy részecskegyorsítót, és helyezze bele az üveget. Sajnos Lumír, a csiga észrevétlenül belemászott a szerkezetbe, a tragédiát pedig csak úgy lehetett megakadályozni, ha Furda részecskeklasszát alakítja át találmányát.



Lucie Lomová rajza

nová (1970–), Petr Nikl (1960–), Jaromír Plachý (1986–), Vhrstí (Vojtech Jurik, 1975–). Munkáik május 31-ig láthatók a Virányosi Közösségi Házban (XII., Szarvas Gábor út 8/c), előzetes időpont-egyeztetést követően.

Balajthy Anna

Tamási a legnépszerűbb

Kiről, vagy melyik városrészről, közismert kerületi helyről kapják nevüket a Hegyvidéki Kulturális Szalon új termei? Pokorni Zoltán polgármester javaslatára erről lehetett szavazni online és papíron az elmúlt hetekben. A tervek szerint a látogatók szeptemberben

költőnő a Királyhágó utca és a Böszörményi út sarkán álló házban élt sokáig, lakása harminchárom éven át volt szerkesztőségi és baráti összejövetelek színhelye. Makovecz Imre, a magyar organikus építész nagy hatású képviselője, a Hegyvidék díszpolgára



A Hegyvidéki Kulturális Szalon új épülete a Törpe utca 2. alatt

vehetik birtokba a Városháza tér melletti, Törpe utca 2. szám alatti épületet.

A kezdeményezés érdekes tanulsága, hogy a voksolók túlnyomó többsége a Hegyvidékhez kötődő híres emberekről nevezné el a termeket. A legtöbben Tamási Áronra szavaztak, aki élete utolsó két évtizedében az Alkotás utcában, az egykori MOM gyár közvetlen szomszédságában lakott. Az erdélyi születésű íróról a rendszerváltás idején keresztelték el a Mártonhegyi úti iskolát, ez év őszétől pedig a Hegyvidéki Kulturális Szalon nagyterme is az ő nevét viseli majd.

Népszerű volt a szavazók körében Nemes Nagy Ágnes költő és Makovecz Imre építész is, róluk két másik termet neveznek el. A

gyerekkorában a XII. kerületben lakott, és úgy tervezte, a nyugdíjas éveit is itt éli le. Bár a feleségének és saját magának tervezett Városháza utcai ház felépült, a beköltözést már nem érthette meg. A különleges, gömbölyded épületben nemrég nyílt meg a Makovecz Központ és Archívum.

Az önkormányzat azt is szavazásra bocsátotta, milyen legyen a Hegyvidéki Kulturális Szalon új emblémája, ami az épület homlokzatán, valamint a plakátokon, programfüzetekben, szóróanyagokban lesz majd látható. Az internetes szavazáson Szász Veronika munkája lett a befutó, amelyben az eddig is használt pillangómotívum modernebb formában jelenik meg.

z.



Jaromír Plachý rajza

Merülés a Galéria 12-ben

Ismét különleges tárlattal örvendeztette meg a kerületi művésztársakat a Galéria 12. A Hajnóczy József utcai kávézó és borbárban Makkai-Kovács Beatrix festőművész egyedi hangvételű, a színéhez és formákhoz bátran nyúló képeit tekinthetik meg az érdeklődők.

A Galéria 12 közösségépítő erejére hívta fel a figyelmet a Merülés című kiállítást megnyitó Sikota Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat Oktatási és Kulturális Bizottságának elnöke. Mint fogalmazott, a G 12 az otthon érzését közvetíti felénk. „A Galéria 12 Egyesületet vezető Borza Teréznek köszönhetően hónapról hónapra találkozhatunk hegyvidéki művészekkel, és gyönyörködhünk munkáikban” – tette hozzá.

A tárlatot méltató Barabás Zsófi festőművész arról beszélt, hogy Vaszilij Kandinszkij szerint a képzőművészet legnehezebben művelhető ága az absztrakt festészet. Erre bizonyították a 2016-ban készített, nagyméretű, 16 mezőre felosztott,

Kertben című Makkai-Kovács Beatrix-festmény, amelynek a jobb felső sarkában látható részlet, a valóságtól, a természet leképező, ábrázoló jellegétől elszakadva, az

A művész minden egyes festménye egy állítás, állásfoglalás, költemény, amit a semmiből terem. A néző csak akkor tud hozzájuk kapcsolódni, megérinteni



Makkai-Kovács Beatrix a Kertben című festménye előtt

egész képet az absztrakt irányába indítja el. Ez a kis négyzet egy évvel később a Több fény című vásznon nyert új értelmet.

Makkai-Kovács Beatrix tavaly festett képein a tárgy nélküli dominál, a transzparensz színek mégis érzeteket keltenek a nézőben: felfedezhetjük a vízpartot, a nádat, a finoman áramló hangokat. Munkái izgalmas egymásutániságban mesélnek a megélt helyzetekről és új lehetőségekről – mondta Barabás Zsófi.

őket, ha kicsit megnyílik. Hagyja, hogy a színek, formák hassanak rá, hiszen az absztrakt képeknél különösen fontos az érzés, a belehelyezkedés. Így történhet meg, hogy a kitakarások, ráfestések, érzéki felvillanások a befogadó lelke mélyén elraktározott emlékeket hívják elő. Épp ezért érdemes rászánni az időt a Barcsay-díjas Makkai-Kovács Beatrix képeire, s hagyni, hogy belénk ivódjanak, gazdagítsák saját képtárunkat.

mm.

■ A Merülés című kiállítás május 26-ig megtekinthető a XII., Hajnóczy József utca 21. alatti Galéria 12 Kávézó és Borbárban.



Fénytörés

Gálakoncert születésnapra

Kárpáti Dódi, a Quimby együttes népszerű trombitása, énekes a tavalyi GetCloser Jazz Festen saját formációjával, a Privát Projektet játszott a MOM Kulturális Központban, az Erik Truffaz Quartet „előzenekaraként”. Most ugyanitt – zenészbarátai társaságában, telt ház előtt – gálakoncerttel ünnepelt meg 60. születésnapját, s nem véletlen, hogy meghívásának örömmel tett eleget a világhírű francia trombitás is.

A képzőművészként is aktív Dódi hat nagyméretű tusrajzával díszített színpadon valóságos hangszerzenél ígért változatos programot. Az alapformáció az egész est folyamán a Privát négyese volt, ehhez kapcsolódtak a vendégművészek, Dódi barátai. A magyar jazzdobosok doyenje, Kőszegi Imre ült a Gretsch-szerelés mellé, Szaniszló Richárd vibrafonon, de még inkább az elektronikus Mallet Katon játszott, amin marimba és más instrumentumok hangzása is megszólaltatható. A közelmúltban elhunyt Vasvári Pál fiának, Mártonnak ugyancsak fontos szerep jutott. Apja nyomdokain haladva a hazai szcéná egyik legjobb basszusgitárosává nőtte ki magát, a nagyszabású koncert zenei rendezője is ő volt. Többször ízelítőt kaptunk Dódi szimbolikus, filozofikus,

olykor szurrealista szövegvilágából, nem beszélve sajátos trombitasoundjáról. Természetesen a Quimby is fellépett, Kiss Tibor énekes-gitáros vezetésével a közkedvelt Lepedőország című darabot adták elő együtt.

Frankie Látó, a Franciaországban élő vajdasági hegedűvirtuóz játéka már többször megcsodálhattuk ezen a színpadon. Most is zajos sikert aratott minden szóló-

Dódi a híres sztenderdet, a My Funny Valentine-t is beleszórtte egyik saját részébe.

Különleges produkció volt Márkos Albert csellójátéka és Horváth Sára Nina éneke a Szeremlem, szerelem című magyar népdalban. Az illusztris vendégek sorát gyarapította az ifjú lengyel zongoristalány, Kasia Pietrzko, aki frenetikus szólóival nagyban hozzájárult a forró hangulathoz,

óriási duót játszókkal is. Kőszegi Imre szentivén-játékával és szólójának elegáns kivitelezett, ötletes fordulataival lopta be magát a szívekbe.

Természetesen az ünnepelt köszöntése sem maradhatott el. Miközben a tizennégy muzsikussal megfogadta a szünni nem akaró tapsvihart, Kőszegi Imre a zongora mellé ült, és halkán belekezdett az ismert dallamba, majd a zenészek és a közönség együtt énekelték el a Happy Birthdayt.

A koncert közepén váratlan áramkimaradás zavarta meg a programot, de a bizonytalan folytatás ellenére sem távozott senki a MOM-kult-ból. A kényszerű szünet után még nagyobb odaadással játszottak a zenészek, Dódi pedig azzal nyugtatta meg a nézőket, hogy az előtérben kapható lemezeik garantáltan áramszünet nélkül készültek...

Márton Attila



Mi mással, mint zenéléssel ünnepelt a 60 éves Kárpáti Dódi

„A szeretet rengeteget jelent” – az édesanyákat ünnepeltük

(Folytatás az 1. oldalról)

A színpadon egymást váltották a fellépők. Sokakkal együtt a kicsik körében igen nagy népszerűségnek örvendő Zabszalma együttes is felejthetetlen pillanatokkal ajándékozta meg a közönséget.



„Nem először járunk a Hegyvidéken. Ahogy mindenhová, úgy ide is mindig örömmel jövünk. Az Ajándék című dalunk kifejezetten alkalomhoz illőre sikerült. Megható volt látni, hogy néhány anyuka szemében könnyecsek csillantak meg... Persze, humorból sem volt hiány: a naphívogató dalunk talán túl jól is sikerült, hiszen közben lebarnultunk” – osztotta meg élményeit Nyakas Péter zenekarvezető, aki társaival együtt immár tíz éve azért járja az országot, hogy mosolyt csaljon az arcokra.

A koncertek között sem unatkoztak a látogatók, akik kedvükre

válogathattak az izgalmas szórakozási lehetőségek között. „Az összes játékot kipróbáltam! A zuhanó ördög tetszett a legjobban, mert ott az volt a feladat, hogy a figurákat beledobjuk egy csőbe, amiből aztán az üstbe pottyantak. Anyát már felköszöntöttem,

Nemcsak virágot és csokoládét, de rajzot és verset is kap majd. Biztos vagyok benne, hogy mindnek örülni fog” – reménykedett Zoltán.

„Fontosnak tartjuk, hogy a hagyományokat és a népművészeti motívumokat a mai gyerekek számára is vonzóvá tegyük. A többi között zsinórmintás üdvözlőkártyát készítenek, amelyet zselés tollal díszítenek, a fonalat pedig nem hímezzük, hanem tekerjük. A múlt értékeivel és a modern kor eszközeivel dolgozunk. Leginkább olyan technikákat mutatunk be, amiknek

fejlesztő hatása is van. Hiszünk abban, hogy ez a fajta vizuális élmény egy olyan magocska, ami sokáig megmarad a gyerekekben” – fogalmazott Sevela Zsuzsanna, a Mintakincstár vezetője, aki hozzátette, hogy május utolsó vasárnapján ők is különleges meglepetésekkel várják majd a kicsiket.

„Bár már nem vagyok gyerek, semmiért sem hagynám ki az alkalmat, hogy felköszöntsem az anyukámat. Arra gondoltam, ha már ilyen csodaszép időnk van, akkor a szabadban ünnepeljük meg ezt a napot. Nagyon jó itt lenni, a környezet és a hangulat is remek!” – mondta az egyetemista Mónika, aki virággal és ízletes ebéddel kedveskedett édesanyjának.

A Városháza téren több anyuka is meghatódva hallgatta végig

gyermeké köszöntését. „Egy csokor virágot, édességet és egy gyönyörű, kézzel készített üdvözlőkártyát kaptam, amelyben leírták

az a szeretet, amit ezektől az ördögfióktól kapok, rengeteget jelent nekem. Fantasztikus napom volt, boldog vagyok!” – lel-



a gyerekek, hogy miért szeretnek. Hálás vagyok a sorsnak, amiért ilyen csodálatos családdal ajándékozott meg! Anyának lenni, persze, nem mindig könnyű, de

kendezett Petra, akinek két gyermeke és férje mondott hálát a mindennapokért, amiket ő varázsol idillivé.

Boussebaa Mimi

Az ekevastól az atomenergetikáig

Sohasem könnyű egy kisközszégből indulva valami maradandót, nagyot alkotni. Ez adatott meg Balogh Ernőnek, aki fontos szerepet kapott a Paksi Atomerőmű megépítésében. Az évtizedekig a Hegyvidéken élő okleveles mérnök hosszú és eredményes életútját foglalja össze a Fábíán Erzsébet szerkesztésében megjelent „Hittel és akarattal az ekevastól az atomenergetikáig és...” című kötet, amit a Hegyvidék Galériában mutattak be a nagyközönségnek.

A könyvet méltató dr. Korényi Zoltán arról beszélt, hogy küldetéssel jövünk erre a világra, és a folytonosság jegyében hagyjuk majd el. Mindezt azzal a szándékkal tesszük, hogy nyomot hagyjunk magunk után. A tárgyak ugyan eltűnnek idővel, a szellemi örökség azonban megmarad: ez a küldetése a most megjelent könyvnek, amelynek kulcsfogalmai az ekevas, az atomenergia, a hit és az



röviden mesélt Balogh Ernő életútjáról is.

Az okleveles villamosmérnök Nagysápon született. Felváltva otthon és a felvidéki Tőhöl községben járta az iskoláit, a bécsi döntéssel ugyanis az elcsatolt részek visszakérültek Magyarországhoz. Nagykörösön, majd Esztergomban vé-

bejutott az Erőmű Beruházási Vállalathoz (ERBE), ez a cég küldte ki őt Egyiptomba, az El-tabini erőmű építéséhez. Nyolc hónapot töltött el ott, azt követően Indiában, a dzsungel közepén, egy szénerőmű kialakításában közreműködött. Döntő szerepe volt abban, hogy a megrendelő elfogadta a magyar szabvány szerinti terveket, és megépíthetett az erőmű.

Szakmai pályája csúcsa az atomkorszak, az ERBE ugyanis 1985-ig irányította az építészterelési, valamint az üzembe helyezési munkákat, amikben Balogh Ernő főmérnökként elvitatlan érdemeket szerzett. Neki is köszönhető, hogy Paks1 ma is ott van a legjobb, legbiztonságosabb atomerőművek között.

Szívén viselte a megújuló energiák hazai meghonosítását, az ő menedzselésével valósult meg a többi között az első magyar szélkerekek Inotán. Ahogyan dr. Korényi Zoltán fogalmazott, Balogh Ernő munkásságát Anatole France gondolata írja le a legjobban: „Az élet szép, de élni tudni kell, az élet egy harc, és benne győzni kell.”

Mester Sándor, az „örök barát” köszönetet mondott a könyvért, hozzátéve, hogy nem mindennapi teljesítmény 88 évesen évtizedekre visszatekintő könyvet írni. Balogh Ernő mindezt azzal egészítette ki, hogy a szövegben az utolsó simításokat a felesége, Balogh Ernőné Magdi végezte el. Egy némileg fájó emléket is megosztotta a közönséggel, amikor elmondta, hogy bár ő vette fel elsőként a kapcsolatot a Nobel-díjas Wigner Jenővel, akiről a vállalat vezetésének összefoglalót is írt, mégsem találkozhatott vele személyesen a tudós paksi látogatásakor. **MM.**



A szerző, Balogh Ernő és unokái

akarát. Utóbbiak azok az értékek, amik nélkül nem érvényesülhetünk az életben. Balogh Ernő felmenői között református lelkészeket is találunk, az ekevas a földművelő szülőkre, míg az atomenergia a tizenhét paksi évről utal – sorolta a címzetes egyetemi docens, aki

gezte a középiskolát, 1951-ben vették fel a Műegyetem villamosági karára. 1956 áprilisában végzett, májusban már a Mátравidéki Erőműben kapott állást.

A forradalom idején a munkástanácsban tevékenykedett, ezért börtönbe vetették. Később mégis

A kavics keresése

Az Antal-Lusztig-gyűjtemény albumának bemutatója a Hegyvidék Galériában

Az Antal-Lusztig-gyűjtemény az egyik legjelentősebb magyar magángyűjtemény, közel 5000 darabból áll. Debrecen városa és az ottani Déri Múzeum közösen elhatározta, hogy a kollektív megközelítéssel felélt reprezentatív kötetekben teszi közzé. Erről a különleges sorozatról, a gyűjtés mibenlétéről beszélgettek a Hegyvidék Galériában Antal Péter műgyűjtő, ügyvéd, Nagy T. Katalin művészettörténész, kurátor, valamint a moderátor, Balázs Attila galériavezető. A vendégeket Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere és Komo-

eladását Nagy T. Katalin. Mint elmondta, a hat művész – Barcsay Jenő (Katona, Románia, 1900–Budapest, 1988), Vajda Lajos (Zalaezergesz, 1908–Budakeszi, 1941), Ámos Imre (Nagykálló, 1907–Ohrdruf, Németország, 1944), Korniss Dezső (Beszterce, Románia, 1908–Budapest, 1984), Anna Margit (Borota, 1913–Budapest, 1991), Bálint Endre (Budapest, 1914–Budapest, 1986) – élete szorosan összefonódott Szentendrével. Négyen közülük az Európai Iskola tagjaként közös szellemi platformról indultak.

licitált élete első budapesti BÁV-aukcióján. Ebben az esztendőben kereste fel Anna Margitot. A kölcsönös rokonszenv később bensőséges, mondhatni anya-fiú kapcsolattá alakult közöttük. Ennek köszönhető, hogy mind Anna Margit, mind Ámos Imre-művekben kivételesen gazdag a gyűjtemény, az alkotások nagy részét a gyűjtő ajándékba kapta a festőnőtől. Bálint Endrével 1973-ban találkozott. A már nagybeteg Vajda Júliát, Vajda Lajos feleségét 1981-ben látogatta meg, egy grafikát választott Vajda Lajostól, később sikerült je-



Sokan voltak kíváncsiak az Antal-Lusztig-gyűjtemény történetére

lay Szabolcs, Debrecen kulturális alpolgármestere köszöntötte.

A 600 oldalas könyv anyagából válogatott, „Fátyolsáv fények, csurranó színek” – Barcsay Jenő, Vajda Lajos, Ámos Imre, Anna Margit, Korniss Dezső és Bálint Endre című kiállítás március óta látogatható a debreceni MODEM földszintjén. Az Antal-Lusztig-gyűjtemény tulajdonosa a debreceni születésű és ma is Debrecenben élő ügyvéd, dr. Antal Péter. Gyűjteményének neve emléket állít anyai nagyapjának, Lusztig Sámuelnek, aki megtanította a tárgyak és a művészet szeretetére, tisztelésére.

„Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy a gyűjtővel egyetértésben én válogathatom ki és rendezhetem kötetekbe e pazar kollektív legszebb és legjelentősebb darabjait” – kezdte vitett képes

Barcsay 1928-ban járt először a Duna-parti városkában, Vajda és Korniss 1935 nyarán motívumokat gyűjteni érkezett oda és Szigetmonostorra, közös célként ekkor fogalmazták meg a bartóki modell követésének programját. Még ugyanabban az évben Ámos Imre, Anna Margit és Bálint Endre is Szentendrére látogattak, Vajda hívására. Rajzaikon nem a népművészet, hanem a helyi építészet és tárgyi világ tradicionális elemeit dolgozták fel. Ezt az 1936-ra kiteljesedett metódust Vajda és Korniss alkalmazni vélte arra, hogy hídszerepet töltsön be Kelet és Nyugat, a bizánci és preklasszikus tradíció és az avantgárd között.

lontós Vajda-művekre is szert tennie. Barcsayhoz 1976-ban jutott el. Az alkotások tüzetes vizsgálata során sok új adattal gazdagodtak a szakmabeliek. Hiteles címekre bukkantak a művek hátoldalán, amelyek másik felén nemegyszer rajzot, festményt is találtak.

Mi ad inspirációt a művészeknek, gyűjtőknek, kutatóknak, nézőknek? Az album címoldalán található Pílinusz-ídézet részletei talán választolnak a kérdésre: „A világ halála után az üdvözültek fehérek kavicsot kapnak kezükbe, melyre rá lesz írva valódi nevük. Amikor a folyóparton kavicsot kerestünk, mit is kerestünk a gyermekkor mitológikus partjain? Nem egy kavicsot, hanem a mi kavicsunkat, valódi nevünket, azonosságunkat, identitásunkat – amit azóta is keressünk minden valódi érzelmünkben és gondolatunkban.”

B. Anna

(Folytatás a 11. oldalról)

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

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

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

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 órákor. Normafa: május 22-én, június 5-én. Margitsziget: május 15-én és 29-én, június 12-én.

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

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

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

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

Jóga az egészséges gerincért kedden 8.50–9.50. Jogaoktató: 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. Vezető: Latin Anikó. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

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

Pilates Szávai Andreával szerdán 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

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

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

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

Hatha jóga segédesszűkkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Jogaoktató: Ott Cecília.

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

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei 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: 13000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

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

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

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

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

Kiskakukk játszótér kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kakuk Andrea hitoktató pedagógus. A részvétel ingyenes.

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



SZÉPKORÚAKÉRT
A HEGYVIDÉKEN

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programjai

Önképzőkör – könyvképzőkör a Hegyvidéki Kulturális Szalonban május 14-én 11.00–12.30. Emlékezés gróf Esterházy Jánosra. A gróf életét ismerteti: Rétfalvi Judit Mária. Utána Elekes Irén beszél Esterházy Lujza Szívek az ár ellen című könyvéről. További információk: Wolf Magda, 06/30/996-0963, magdaw2017@gmail.com.

Rozi-szalon – beszélgetés, kézműveskedés minden páratlan hét szerdáján (legközelebb: május 23-án) 13.00–16.00-ig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezető: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

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

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

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



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.
HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Múzeumok Majálisa május 13-án a Magyar Nemzeti Múzeumban. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény izgalmas programokkal készül az egy napos rendezvényre.

Görgy Artúr-élméket május 14-én 18.00. Görgy Artúr (1818–1916) születésének kétszázadik évfordulója alkalmából vetítéssel egybekötött előadás mutatja be a hadvezér pályáját, valamint a budai vár 1849-es visszafoglalását. Előadó: Hermann Róbert történész. Helyszín: Hegyvidék Galéria, XII., Királyhágó tér 10. Az előadás ingyenesen látogatható.

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 (gyereknapi), 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 képek, érdekességek keretében. Megtekinthető: május 27-ig.

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



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 tízenyolc éve minden tavasszal és ősszel várják a szervezők a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncszalaggal. A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival – a Kenderkőc Népi Játsszóház vezetésével –, alkalmanként pedig a Gyurmarci marcipángyurmázás fortélyaival. Minden alkalommal fából készült népi körhinta fonott vesszőkosaraiba ülhetnek, amelyet a Fáborka Porta játékmestere irányít. Képzett arcfestő gyerekek számára alkalmas festékekkel bármilyen igény

szerint ki tudja festeni őket. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

Május 11. 16.00–19.00 Fabatka Porta. Kenderkőc Népi Játsszóház – kézműves-foglalkozás, arcfestés. Gyurmarci marcipángyurmázás. Fakutya zenekar (moldvai-csángó népzene).

Május 25. 16.00–19.00 Fabatka Porta. Kenderkőc Népi Játsszóház – kézműves-foglalkozás, arcfestés.

17.00–18.30 Csörömpölők együttes – gyermekműsor: Vigyázz, mert föllentünk!

19.00–20.30 Csörömpölők együttes – megzenésített versek felolvasás.

Gyermekirodalmi klub szülőknek, nagyszülőknek és pedagógusoknak május 14-én 18.30. Mester-ségük címer: illusztrátor. A beszélgetést vezeti: Sándor Csilla, a Csodaceruza gyermekirodalmi magazin alapító-főszerkesztője, a Magyar Gyermekirodalmi Intézet alapítója. A programon a részvétel ingyenes.

Angoltársalgási klub május 14-én és 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.

Szerkesszük együtt a Csodaceruza! Május 19–21. (Svábhgyei Pünkösdi Búcsú): Készítsd el a saját mini Csodaceruza lapszámodat szerkesztőasztalunknál! Próbáld ki néhány új technikát, válassz ki néhány verset, találd ki fejtörőket! A foglalkozást vezetik: a Csodaceruza alkotói. A program 6–12 éves gyerekeknek ajánlott. A részvétel ingyenes.

(Folytatás a 14. oldalon)

Lakossági ágaprítási program

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

2018. május 20-ig lehet jelentkezni a hegyvidéki zöld iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra. Az akció keretében a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).



A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m³ zöldhulladék aprítása biztosított.

Az ágak, gallyak előkészítése:

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

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

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

A jelentkezés módja:

- online a www.komposztmester.hu honlapon vagy személyesen a zöld irodában (Kiss János altábornagy utca 43–45., földszinti iroda) 2018. május 20-ig lehet jelentkezni, regisztrálni.

További információk: www.komposztmester.hu; 06/30-544-8778.

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

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



HEGYVIDÉKI
ZÖLD IRODA

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



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön XII. kerületi lakos, látogasson el

2018. május 12-én szombaton 9 órától

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

A muskátliosztás helyszínei:

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

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

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

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

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

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

TALÁLKOZÓ
Szép Ilona vendéglő előtt
Budakeszi út 3.

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

REGISZTRÁCIÓ
www.budastep.hu

Interreg
CENTRAL EUROPE
UGB

HEGYVIDÉKI
ZÖLD IRODA

**SVÁBHEGYI
PÜNKÖSDI BÚCSÚ**

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

DIANA-PARK, 2018. MÁJUS 19 - 20 - 21.

CSALÁDI PROGRAMOK, KÉZMŰVES VÁSÁR, SRAMLIZENE,
TÁNC, SVÁB ÉTELKÜLÖNLEGESSÉGEK, ITALOK

MÁJUS 19. SZOMBAT

17.00 - 18.00 A HEIMATTÖNE ZENEKAR JÁTSZIK
18.00 - 19.00 ÜNNEPI MISE
19.00 - 22.00 A HEIMATTÖNE ZENEKAR JÁTSZIK

MÁJUS 20. VASÁRNAP

10.00 MEGNYITÓ, KOCSIS ISTVÁN ATYA MEGÁLDJA A BÚCSÚT
10.10 - 11.00 A KERÜLETI NEMZETISÉGI ISKOLÁK ÉS A NORMAFA ÓVODA
TANULÓINAK FELLÉPÉSE
10.00 - 13.00 KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
10.00 - 16.00 HORGONYT FEL - ÉLMÉNYEK ÉS JÁTÉKKALANDOK
11.00 - 12.00 PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE
11.10 - 12.00 MESEBŐLCSŐ - CSERNIK SZENDE SZÉKELY MESEMONDÓ ELŐADÁSA
15.00 - 15.45 LOCHBERG REGIONÁLIS TÁNCSCSOPORT ZSÁMBÉKRŐL
15.45 - 16.00 BUDAKESTI HAGYOMÁNYŐRZŐ ASSZONYKÖRUS ÉS DALÁRDA
16.15 - 17.00 MEZŐFALVI NÉMET NEMZETISÉGI TÁNCSCSOPORT
17.00 - 18.00 A ZWICKL POLKA PARTY ZENEKAR JÁTSZIK
18.00 - 19.00 PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE
19.00 - 22.00 A ZWICKL POLKA PARTY ZENEKAR JÁTSZIK

MÁJUS 21. HÉTFŐ

10.00 - 13.00 KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
10.00 - 10.30 RINGLEIN TÁNCSCSOPORT BUDAJENŐRŐL
11.00 - 12.00 „ELFELEDETT MÉZESCSÓK” - KOVÁCSOVICS FRUZZSINA KONCERTJE
15.00 - 16.00 SZOMORER JUNGS ZENEKAR
16.00 - 17.00 ÜNNEPI MISE
17.00 MEGEMLEKEZÉS A HŐSÖK EMLÉKMŰVÉNél
17.30 - 18.30 SZOMORER JUNGS ZENEKAR

A belépés díjmentes.
Információ: Jókai Klub, 06 1 395 8284
Virányosi Közösségi Ház, 06 1 200 8713

www.jokaiklub.com

Lecsó egy kis csavarral
FŐZŐVERSENY A HEGYVIDÉKI NAPOK KERETÉBEN
2018

06.10.
(vasárnap)
Helyszín: Budapest XII. ker.,
Gesztenyés kert

Idén egy bográcsos klasszikus a lecsó kerül a középpontba a Hegyvidéki Napok keretében szervezett főzőversenyen. Ha Ön is szeretné elkápráztatni bográcsban készült ételével a zsűrit, akkor jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű, amatőr, főzni szerető csapatok jelentkezését várjuk

Zsűri tagok:

Wossala Rozina
magyar szakács
és televíziós személyiség

Bereznay Tamás
séf

Várvizi Péter
séf

9.00-12.30 előkészítés és az ételek készítése
12.30-13.30 zsűrizés, eredményhirdetés

A NEVEZÉS FELTÉTELEI

- A csapatoknak lecsót kell készíteni a bográcsban, de nem a klasszikus értelemben, hanem kreativitásukat kihasználva kell a klasszikus ételt újragondolniuk.
- A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstoláshoz (zsűrizéshez) szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközről.
- Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
- A csapatok létszáma maximum 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
- Az elkészült ételek értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használhatók fel.
- A csapatokban kizárólag amatőr, főzni szerető emberek lehetnek, profi séf, szakács nem lehet a csapat tagja.
- A nevezés díjmentes.

A SZERVEZŐK BIZTOSÍTJÁK

- csapatonként 5 x 5 m-es főzőhely + tűzfifa a tüzeléshez + fémtálca a tűzfifa alá
- vízvételi lehetőség
- 1 db sörpad szett (1 asztal + 2 pad)
- hulladékgyűjtő zsák

ÉRTÉKELÉS, DÍJAZÁS

Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Minden induló csapat ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS JELENTKEZÉS

E-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu
Telefon: 06 1 224 59 00 / 5935, Mobil: 06 30 863 70 35
A jelentkezésen kérjük feltüntetni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó elérhetőségeit (név, e-mail cím, telefonszám).
Jelentkezési határidő: 2018. május 28.

Hegyvidéki napok

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Éttermek

(Folytatás a 12. oldalról)

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: Erdődy Gábor. Belépődíj: 1000 Ft.

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

Tánc-tábor június 18-22-én 8.00-16.30. Társastánc-tábor 6-12 éves gyerekeknek sok-sok változatos programmal, táncal és vidámsággal, immár harmadik éve! Ízelítőül: Disney tematikus napok, állatidomítás, bohócarcfestés, jelmez- és díszletkészítés, gyurmaparti, balerinafotózás, mozi. A tábor végén táncverseny és bemutató a szülőknél. Ellátás: ebéd, uzsonna, gyümölcs és szörp. Táborvezető és táncinató: Székely Attila és asszisztensei. A tábor díja: 30 000 Ft/5 nap, étkezéssel. 1 nap, ellátással: 7000 Ft. Testvérkedvezmény: 3000 Ft/fő. Információ: www.harmoniatanclub.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 ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncoktatás óvodásoknak pénteken 15.00-16.00, kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.15-17.45.

Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

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

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

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

Ifjúsági sakkszakör 6 éves kortól szerdán 17.00-18.30. Vezető:

Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncoktatás szerdán és pénteken 18.00-20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, 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 megőrzése, a gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csonttrikulálás. Heti két-három alkalommal, minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Deák Enikő.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30-18.00-ig kezdődnek, 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. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

Egészségjóra 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 akaratunkat. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

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

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

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00-11.00 és 11.00-12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsáné Bucsi 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 látogatónak: 500 Ft/klubnap.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00-10.00 (kivételek: 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. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi

díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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



XII., HOLLÓS ÚT 5.
TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Bran-koncert és tánccház május 26-án 18.00. Az autentikus ír népzene egyik legkiválóbb hazai formációja, a Bran együttes fennállásának 25. esztendőjét ünnepli az idén. A zenei programot hagyományosan

vetítéssel egybekötött előadás vezet 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. Belépődíj: 1200 Ft.

A Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoporthoz kiállítás május 15.-június 16-ig. Az alkotócsoporthoz 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 fókuszot. Vezető: Ládonyi Bori (BoriArt dance&training). Érdeklődés: 06/20-99-88-586.

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

DEXA csontsűrűségmérés a Margit Medical Centerben

1027 Budapest, Henger u. 2/B.
www.margitmedical.hu

A készülék alkalmas a **csonttrikulálás (osteoporosis) igazolására vagy kizárására** és a **törési kockázat becsülésére. Zsír- és izomállomány mérés!**

Beutaló nem szükséges! A vizsgálat térítésköteles! A leletet a vizsgálat végén azonnal kézbe adjuk!

Bejelentkezés: munkanapokon 8-14 óra között, (06-1) 998-00-10-es telefonszámon vagy bármikor e-mail útján a csontsuruseg@margitmedical.hu email címen.



MARGIT MEDICAL CENTER

Tel.: +36 1 998 0000
e-mail: info@margitmedical.hu
www.facebook.com/margitmedical
www.margitmedical.hu

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2018. évi program

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

Az előadások témái:

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

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



www.egzszegehegyvidek.hu



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 örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, és fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejezőképességük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com.

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

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

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett

oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul csütörtökön 10.00–11.00. Babaangol 22–36 hónapos korú gyerekeknek. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. A nemzetközileg elismert tanulási rendszer a gyermek természetes képességére épít, a speciálisan kifejlesztett tananyag ismételt otthoni hallgatása és a játékos foglalkozások pozitív, vidámsággal teli környezete megadja számára azt, hogy az angol a második anyanyelve lehessen. Előjelentkezés szükséges! Érdeklődés: Endre Judit, 06/30-313-6822 vagy www.helendoron.hu. 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, kislátásoknak, 4 éves kortól. Kishaladó: 10.45–11.45, alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól. 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezető: Patáki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázós, irányított foglalkozás,

amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12 000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%.

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

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

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

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

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan 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. Vezető: Barta Sylvia okleveles

aerobikoktató és ZumbaBasic-, ZumbaGold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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

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

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

Etká-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00.

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

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

„Ismerkedés a számítógéppel” – idősebbeknek kedden 9.00–11.00 (kezdő), 11.00–13.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. A következő tanfolyam május 29-én indul. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. Megfelelő számú jelentkező esetén indul.

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

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Május 17.: Látogatás a Kresz Géza Mentőmuzeumba. Május 24.: Kirándulás az Aeroparkba (repülőgép-múzeum). Múzeumlátogatás, kiránduláskor a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban találkozik.

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

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

Nézz a szellemgéphe. A kulturális sokszínűség napja. Lichter Péter kiállítás megnyitóját május 23-án 18.00. 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 Geonczee Pincészet támogatja. A kiállítás megtekinthető: június 6-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 10.00–18.00.



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 szombati 16.00–20.00. (A kiállításról a 10. oldalon olvashatnak.) (Folytatás a 16. oldalon)

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Tisztelt Vásárlóink!

A Hegyvidék Bevásárlóközpont
mélygarázsában

AZ ELSŐ ÓRA PARKOLÁS INGYENES,
utána minden megkezdett fél óra 200 Ft.

1124 BUDAPEST, APOR VILMOS TÉR 11-12.



BAJOR GIZZI SZÍNÉSZMÚZEUM
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 225-3161, 375-1184
WWW.SZINHÁZINTÉZET.HU,
WWW.OSZMI.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

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

Koncertek a Bajor-villában május 30-án 19.00. A program házigazdája a Musiciens Libres, egy fiatal zenészekből álló csapat, amely magas művészi szinten reprezentálja a klasszikus zenei értéket, ugyanakkor repertoárjában fontos szerepet kapnak az átíratok, amik a legváltozatosabb kombinációkban (duóktól a triókon át a nagyobb létszámú és akár meglepő hangszerelésű együttesig) szólalnak meg. Belépő: 1500 Ft/fő.

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



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

Lőrincz Zsóka fotókiállítása. Megnyitő: május 11. 18.00. Megnyitja: Niksz Gyula fotográfus. Megtekinthe-

tő: június 15-ig, a könyvtár nyitvatar-tási idejében.

Kézműves-foglalkozás gyere-keknek május 12-én 10.00–12.00.

Ketten írunk, avagy Molnár Krisztina Rita szerzőtársat keres – meseíró és illusztráló pályázat gyerekeknek. A pályázók Molnár Krisztina Rita Téli este a világitótoronyban című mesé-jéhez kell elkészíteniük egy elképzelt befejezést. Részletek a könyvtárban vagy a honlapon.



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

A programok ingyenesek!

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

Torna a szabadban kedden 17.00–18.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.), csütörtökön 17.00–18.00 óráig a Devecseri parkban, a Svábhegyen.

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

Nordic walking-kirándulások: részletek az egyesület honlapján.

Böngészde a Városmajorban, a kistemplom előtt (XII., Csaba utca 5.) május 19-én 15.00–18.00. Magyar nyelvű művek ingyen!

Nyílt nap az Izotóp Intézetben május 26-án 10.00. Az Izotóp Intézet Kft. (XII., Konkoly-Thege Miklós út 29–33.), amely ebben az évben ünnepli fennállása huszonötödik évfordulóját, jelentős és eredményes erőfeszítéseket tesz a környezetterhelés minimalizálása érdekében. A cég minden évben nyílt napot tart, hogy az érdeklődők megismerkedjenek a radiógyógyszerek gyártásának folyamatával, a kutatóreaktor működésével. A program elősegítheti a fiatalok pályaválasztását. A részvétel feltétele a betöltött 16. életév. Előzetes regisztráció szükséges május 17-ig: 391-0802 (telefon), 392-2575 (fax), izotop@izotop.hu.

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

A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete minden hónap harmadik szerdáján 15.00 óráig várja az érdeklődőket klubnapra a Némethvígy Gondozási

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

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

A Felsősziget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiket várunk: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-

9650. A klubház szolgáltatásai térítmentesek.

Felsősziget Klubház Önszolgáltató Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetenkénti találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiket várunk: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felszigetklubhaz@gmail.com.

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



A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoja díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes

egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

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

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

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

TAVNYITO.hu
KapuTávirányító Szaküzlet
500 féle távirányító!
L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

HAGYOMÁNYOS ÉRTÉKREND!
Ruhajavítás
Ruhatisztítás
Szőnyegtisztítás
Buda szívében!
...ahol a kézi munka, érték!
1122 Budapest, Maros utca 27.
Te.: +36 1 214 5375, +36 70 383 6784

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



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

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

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

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

■ 2018. április 28., 10-től 14 óráig ✓

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

■ 2018. május 26., 10-től 14 óráig

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

■ 2018. június 9., 10-től 15 óráig

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

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

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

■ 2018. október 27., 10-től 14 óráig

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

■ 2018. november 24., 10-től 14 óráig

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

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG



1. BECSOMAGOLNI 2. BECSÚSZTATNI 3. BEDOBNI

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

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

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

LEGYEN TISZTÁBB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!

A kutyapiszokgyűjtők helyéről a www.lepjunk12.hu weboldalon tájékozódhat.



Támogatók:



Ajánlja fel
adója 1+1%-át!

ADÓBEVALLÁS ✓

2018-BAN IS ELKÉSZÍTI SZJA BEVALLÁS TERVEZETÉT
ÖN HELYETT, HOGY FELHŐTLENÜL TELJEN A CSALÁDI IDŐ.

RÉSZLETEK: ESZJA.NAV.GOV.HU
KÉSZÜLT A NEMZETI ADÓ- ÉS VÁMHIVATAL MEGBÍZÁSÁBÓL.

e-SZJA  Nemzeti Adó-
és Vámhivatal

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtaoblakdoktor.hu 24 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést. 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

ZÁRSZERVIZ vállalkozás asztalosok, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszóbökö, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigetési László, 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempezés gipszkartonozás, szúnyogpadlóztát, víz-, villanyzerelés, nagytakarítást, parkettázást, fagyást, ács-alpínista-, kőművmunkát vállal. delabr@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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



MINDENFAJTA kapszolt, gerébtkos, bukó-, nyíló-, tessaurer ajtók és ablakok teljes körű és szakértői javítását és szigetelését vállalom! Többéves, magas szintű szakmai tapasztalattal, 1 év garanciával! 06/70-901-1351.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITASMUNKÁK

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

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

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

ÁPOLÓ hozzátartozó nélküli idős báci gondozza, akár otthallással is. Tiszességgel, becsülettel. 06/70-362-7699.



ANYAGI segítségére szoruló nyugdíjossal, ügyvéd által elkészített életjáradéki szerződést kötnek. Elérhetőség: 06/20-914-4813.

KÜLFÖLDÖN dolgozó orvos-gyógyásztervező házaspár életjáradék-szerződést kötne. Tel.: +36/30-668-8822.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árúsítás. XII., Ugcosa u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

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

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

17 ÉV TAPASZTALATÁVAL vállalkunk teljes körű kertfenntartással, kertápolással, kertépítéssel. Druida Kör Kertészet, Magyar Krisztián: +36/20-962-5347.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSSZÁLLÍTÁS

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

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előterek. Bádagos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpínista technológiával. Kőművmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinnmunka.hu

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rúcs ajtó, feltető, üsző- és tolokajuk gyártása, ajtóbebiztosítás, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

LAKÁSFELJÚJTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettakeresés, -javítás, -ciszolás, csempezés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelvény garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

KŐMŰVESMUNKÁK, szobafestés-mázolás, felújítás vállalkozás (kisebbit is), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az afat elengedjük. 06/20-941-4200.

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

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

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

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

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

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

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács György.

CSERÉPKÁLVHA- és kandallóépítés. Kéménybelelése és -építése. M.: 06/30-961-8397.

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

INGATLANOK FELJÚJTÁSA. Külső-belső teljes körű javítása. Hőszigetelés, utólagos vízszigetelések, tetőszigetelések javítása. 1986 óta kerületi iparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

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

LAKÁSFELJÚJTÁST vállalkoz teljes körű kivételéssel. Tel.: 06/30-585-9450.

TAKARÍTÁS

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

TÁRSASHÁZAK közös képviselő, 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 kezeléséért. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezo.hu

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLÉSEMÉNY

„BUDAVÁR ’89” Ingatlanközvetítő Magániroda: 201-7719, Zwilling.

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

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

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

VÁROSKÜTI úton 2001-ben épült, 148 nm-es, panorámás, nagy teraszos, emeleti, cirkós lakás, garázzsokkal, 109000000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

GELLÉRT ténél 77 nm-es, polgári, cirkós, liftes, emeleti lakás 49900000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

REMETKERTVÁROSBAN 250 nm-es, 1991-ben épült, hatszobás ház (kétfalakossá alakítható), csendes utcában, 94000000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

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

400 EZER FORINTOT fizetnék előre, 3 hónapra bérletként lakást. Amerikai-magyar házaspár. 06/30-590-2571.

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

BAKOSLAK Ingatlan KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és 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.

HŰVÖSVÖLGYI út csendes mellékutcájában 98 nm-es, négyszobás, cirkófűtéses, zöldövezeti, négylakos, jó állapotú, társasházi lakás, garázssal, tárolókkal, 89900000 Ft-ért eladó. ingatlanegyszer.com/hirdetes/56657. T.: 06/30-559-5064.

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

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

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

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.

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

SASHEGY LÁBÁNÁL, XII. kerületben 80 nm-es, felújítandó öröklakás, keres társasházban tulajdonostól magánszemélynek eladó. 06/20-418-2052.

IDŐSEKNEK ideális, Feneketlen-tónál lévő, 27 nm-es, összkomfortos öröklakásom két külön bejáratú szobás, tizenkettedik kerületi önkormányzatira cserélném. 06/30-751-7053.

ELCERÉLNÉNK XII. k.-i, családi ház jellegű, önkormányzati, társasházi lakásunkat – 77 nm + 18 nm terasz, utcai, földszinti, kerthasználattal, kocsibeállóval – kisebbre: 50-55 nm-es, 2 szobás, erkélyvel. Panel kizárt, 2 vagy 3 szintes téglalapútel érdekel. utcai. Különbözői díjat kérünk. 06/20-351-8290.

XII., THOMÁN I. utcai, komfortos, 53 nm-es lakás eladó. 06/30-441-7236.

MARGÁRETA utcára néző, II. em. (lift nincs), bútorozatlan, egyedi fűtésű, 36 nm-es, erkélyes lakás kiadó. 80 E Ft + rezsi. Tel.: 06/20-947-5102.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

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

MAGÁNSZEMÉLY venne tulajdonostól Istenhegyi út-XI., Gazdagrét között, zöldövezeti, keres házban kétszobás, I. emeleti, erkélyes lakást, kocsibeállóval. 06-20/324-9108.

ISTENHEGYEN 2 önálló lakássá osztható, 155 nm, sorházi, szélső lakás garázssal eladó. Szomszédától lépcsőház határolja. 06/20-324-9108.

ÜJLIPÓTVÁROSBAN eladó egy 99 nm-es, 3 szoba + hallos, magasföldszinti lakás, nagy teraszos kertkapcsolattal, 74 M Ft-ért. Sétátávolságra üzletek, szolgáltatók, orvosi rendelők és gyógyszerár, valamint a Szent István park, így ideális a belvárosba költözni vágyók számára. Tel.: 06/30-359-4079.

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507.

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

MATEKANULÁS félélemek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal. Felkészítés középiskolai felvételi-re. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁS vállalkozás tapasztalt pedagógus. 06/20-571-7554.

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

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

AMERIKAITÓL angolul. 06/70-242-2611.

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

VEGYES

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

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

KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). **19.00-20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.30-19.30 Zugligeti Általános iskola (XII., Zugligeti út 113.).
Szerda 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00-17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

NIA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Csütörtök 17.30-18.30. Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42-46.).
A Nia egy sajátos, keleti filozófiával átitott, nyugatis stílusú tánc. A módszert kilenc mozgásformából gyúrták össze.

ZUMBA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30-19.30. XII., Városmajor utca 29., tornaterem.

ÚSZÁS
Vasárnap 8.00-12.30. (Kivéve: május 20.)
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).

Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Június 2.: Csepel-sziget. Túrávezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.50 Közvágó-

híd, HÉV-végállomás. **Indulás:** 8.05-kor Ráckeve felé (jegy: Szigetszentmiklósi).
Útvonal: Szigetszentmiklós, HÉV-állomás–Duna-sor–Úszóláp–tanösvény–Ádám Jenő sétány–Emese Park, Középkori Skanzen–Szigethalom, alsó HÉV-állomás. **Táv-szint:** 15 km, +-50 m. **Érkezés Budapestre:** 17.00.
Költség: 2400 Ft.
A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Árdy Lajosné (356-0073).

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

HEGYVIDÉKI SPORTMIX
Játékos sportdelután alsó tagozatos diákoknak.
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Péntek 15.30-16.30. XII., Városmajor utca 29. (tornaterem).

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

INTEGRAL YOGA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Csütörtök 20.00-21.00. XII., Kiss János altábornagy utca 31-33.

MUDITAYOGA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 17.30-19.00. Péntek 16.30-18.00. XII., Győri út 2/b.
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

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.

Közösségépítő Hegyvidéki Olimpia

A Hegyvidéki Olimpiát nyolc évvel ezelőtt Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére indította útjára az önkormányzati sportprogramokat szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. Az általános iskolák ötödikesei számára kiírt nagyszabású sportverseny célja, hogy a diákok megtapasztalják az ókori görög ötkarikás játékok szellemiségét: az ép-

ra, ahol a saját maguk készítette ruhákban, a görög városállamok zászlai alatt állva meghallgatták az eredeti olimpiai himnuszt, amit magyarul megismételtek. Felcsendült görögül az olimpiai eskü is, ennek rövidített változatát szintén magyarul mondták el a gyerekek.

A szokásoknak megfelelően fellobbant az olimpiai láng, fá-

köszöntő Gilicze Zoltán, aki elmondta, hogy ezek tulajdonképpen leegyszerűsített változatai az ókori olimpiai küzdelmeinek. „Itt valóban nem a győzelem a fontos, hanem az, hogy a gyerekek a pályán legyőzzék saját magukat, és ezáltal is örök élményekkel gazdagodjanak” – fogalmazott a polgármesteri hivatal oktatási és köznevelődési irodájának vezetője. Ép-

ületi Központ vezetője a program közösségépítő erejére hívta fel a figyelmet. Külön megemlítette, hogy a Hegyvidéki Olimpián az összes tankerületi iskola mellett a sajátos nevelési igényű tanulókkal foglalkozó Gennaro Verolino is képviseltette magát.

A verseny zárásaként az ifjú sportolókat igazi görög lakoma várta, amihez a szervezők gyű-



Minden eddiginél többen, tíz hegyvidéki iskolából közel ötszázan vettek részt a Hegyvidéki Olimpián

testben ép lélek, a fair play és önmagunk legyőzésének fontosságát.

Ezúttal minden korábbi alkalomnál többen, tíz kerületi iskolából közel ötszázán gyűltek össze a Testnevelési Egyetem Dr. Koltai Jenő Sportközpontjában, hogy teljesítsék a feladatokat. A csapatok ókori görög zene kíséretében vonultak az atlétikai pályá-

lyás váltó vitte a rendeltetési helyére, a pálya közepén felállított üstöhöz. Ezt követően kezdődhetett meg a nemes küzdelem. A fiatalok 100 méteres és a maratont helyettesítő 1500 méteres futásban, kislabdababában, távolugrásban, valamint birkózásban mérték össze tudásukat.

A versenyzámok szimbolikus jelentéséről is szólt a résztvevőket

pen ezért kérték meg a szervezők a szülőket arra, hogy minél közelebbről szurkoljanak, hiszen ez pluszmotivációt ad és örömforrást jelent a diákoknak.

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-t irányító Móczán Mónika mindezt azzal egészítette ki, hogy a családok a vendéglátásban is segítettek, míg Hajnissné Anda Éva, a Közép-Budai Tanke-

mölcsasztallal járultak hozzá. Természetesen nem hiányozhattak az ajándékok sem, mindenkinek járt az aranyérmes helyettesítő kerámia emléklapok és az édesség. Iskolánként a diáksport-bajnokságokban legjobban szereplő két-két tanuló olimpiai bajnokok kézjegyével ellátott pólót is hazavihettek.

M.



A HSE Természetjárók Királyháza-MOM csapata kétnapos nyílt vizeitúrákat szervez Esztergomból Budapestre

2018. június 16-17.

Indulás - érkezés:
Találkozó 16.-án, szombat reggel 7-kor a Római-parton (Rómaiúdfürdő SE: III. ker Nánási út 53.), érkezés ugyanoda vasárnap délután.

Szállás és költségek:
A Szentendrei-szigetcsúcson található táborhelyen, saját sátorban.
Zuhanyzási lehetőség térítés ellenében.
Vacsorát is lehet igényelni, kb. 2000-Ft/fő áron.
A hajóbérlés és -szállítás, a sátorhely, valamint a különbusszal Esztergomba utazás költsége kb. 6000-Ft/fő (létszámtól és hajótípustól függően)



Információ és jelentkezés:
Lukács Miklós: +3630 670-1029
kiralyhazam1936@gmail.com
www.facebook.com/ktt.mom/
Jelentkezni 2018.05.31-ig lehet 3000-Ft előleg befizetésével, hajótípus és vacsora igény megadásával

Evező- és úszótudás szükséges!



NYÁRI TÁBOR 2018
ÉS INTENZÍV ÚSZÓTANFOLYAM

Úszó tábor (8.00 - 16.00):

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

Ár: 25.000 Ft
Testvér kedvezmény: 500 Ft/gyermek

Intenzív úszótanfolyam (1 hetes/4 alkalmas):

Turnusok:
• június 18. – június 21.
• június 25. – június 28.
• július 02. – július 05.
• július 09. – július 12.
• július 16. – július 19.
• július 23. – július 26.
• július 30. – aug. 02.
• aug. 06. – aug. 09.

Kezds:
1. óra: 16.30-17.30
2. óra: 17.30-18.30

Felnőtt úszás:
18.30-19.30 (kedd és csütörtök)

Aqua fitness az 1-6. héten:
18.30-19.30 (hétfő és szerda)

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

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

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

Kapcsolat és információ:
e-mail: info@hegyvidekiuszoiiskola.hu
www.hegyvidekiuszoiiskola.hu
www.facebook.com/hegyvidekiuszoiiskola



Diáksport-bajnokság: egy szoros, egy sima

Egyéni és csapatversenyekkel folytatódott a Hegyvidék legnépesebb sportprogramja. A több ezer általános és középiskolást mozgásra hívó diáksportbajnokságon a tankerülethez tartozó iskolák mellett egyházi és alapítványi iskolák is elindulnak.

Az idén is az egész versenysorozat egyik legnépesebb mezőnye gyűlt össze a Testnevelési Egyetem



Magasan a lécfölött

Dr. Koltai Jenő Sportközpontjában megrendezett atlétikabajnokságon. Közel háromszáz felső tagozatos diák és gimnazista 100, 300, 400 és 1500 méteres síkfutásban, kislabdahajításban, távolugrásban, súlylökésben és magasugrásban mérte össze tudását. Összesen 126 érmet osztottak ki a szervezők, a 7–8. osztályosok között a Jókai Mór iskola, a középiskolások versenyében a Városmajori Gimnázium szerepelt a legjobban.

Néhány nappal később egy teljesen más kihívás várt a vállalkozó kedvű kisiskolásokra. Az immár hagyományos túraversenyt a Szépjuháznétól, illetve a Normafától indult, az Erzsébet-kilátó előtti téren még helyismereti totót is kitöltött a közel száz résztvevő.

A szervezők „zsíroskenyér-partival” kedveskedtek a gyerekeknek. Győztest nem hirdettek; a legtöbb alsós diák a Tamásiból, a Pannóniából és a Németszőlygyiből érkezett, így ezek az iskolák tudtak előrelépni a pontversenyben.

Javában tartanak a labdajáték-bajnokságok. Röplabdában a negyedik korcsoportban a fiúk között egy vendégiskola, a Lauder

Minden téren sikerült túlszárnyalni a négy évvel ezelőtti eredményeket, a Váci János hegyvidéki alpolgármester által is védnökölt torna nyugodtan nevezhető a legkevésbé versenyének. Öt kontinensről és harminckét országból ugyanis hatvanhárom versenyző érkezett a magyar fővárosba, ezzel az idei volt minden idők legnépesebb világbajnoksága és világkupája, amin a magyar csapat az eddigi legjobb eredményét érte el. A küzdelmi kategóriában megszerzett első és a

technikai divízióban kivívtat harmadik hely azt jelentette, hogy a válogatotté lett az összetett győzelem, ami most először sikerült az IKF által rendezett világbajnokságok történetében. A versenyt az internetes közvetítésnek köszönhetően 162 országban követték nyomon, ami szintén rekordnak számít.

Egyéniben a magyarok összesen 227 érmet, 67 aranyat, 77 ezüstöt és 83 bronzot szereztek. A tizenkét elsőseggel, hét második és ugyanennyi harmadik helyre záró hegyvidéki kempósok közül ketten is

Magyar éremeső a kempo-világbajnokságon

2014 után ismét a MOM Sport Uszoda és Sportközpont adott otthont az IKF Kempo Világbajnokságnak, amit a szabályoknak megfelelően a 16 éves aluliak számára világbajnokságként rendeztek meg. Négy tatamin zajlottak az események, kata, fegyveres kata, szinkron kata, önvédelem, submission, semi kempo, knock down, kempo kumite (14 év alattiaknak), full kempo és kempo MMA szabályrendszerekben hirdettek győzteseket.

Minden téren sikerült túlszárnyalni a négy évvel ezelőtti eredményeket, a Váci János hegyvidéki alpolgármester által is védnökölt torna nyugodtan nevezhető a legkevésbé versenyének. Öt kontinensről és harminckét országból ugyanis hatvanhárom versenyző érkezett a magyar fővárosba, ezzel az idei volt minden idők legnépesebb világbajnoksága és világkupája, amin a magyar csapat az eddigi legjobb eredményét érte el. A küzdelmi kategóriában megszerzett első és a

technikai divízióban kivívtat harmadik hely azt jelentette, hogy a válogatotté lett az összetett győzelem, ami most először sikerült az IKF által rendezett világbajnokságok történetében. A versenyt az internetes közvetítésnek köszönhetően 162 országban követték nyomon, ami szintén rekordnak számít.

Egyéniben a magyarok összesen 227 érmet, 67 aranyat, 77 ezüstöt és 83 bronzot szereztek. A tizenkét elsőseggel, hét második és ugyanennyi harmadik helyre záró hegyvidéki kempósok közül ketten is

tripláztak. A tavalyi világbajnoki címét megvédő Lacza Ábel submission, semi kempo és full kempo kategóriában sem talált legyőzőre, míg az önvédelem-technikai számban bronzéremnek örülhetett.

Szilárdi Olivér submission, semi kempo és kempo kumite versenyszámban bizonyult a világ legjobbjának. Rajtuk kívül Komlencz Roland két arannyal és egy bronzal, Ódor Lili egy arannyal és három ezüsttel, Gebe Márton és Hulik Bertalan egy arannyal és két ezüsttel, Ódor Erik egy arannyal és egy bronzal, míg Karácsonyi Krisztián és Kovács-Siklósi Lázár két bronzal zárta a viadalt.

erős mezőnyben, nagyszerűen felkészített ellenfelekkel szemben ért el történelmi sikert a magyar válogatottnak. „Nagyon büszke vagyok a tanítványaimra, mert jól felkészül-

komoly kihívás, hiszen egy súlycsoporttal feljebb, a 95 kilósok között kellett helytállnom” – foglalta össze tapasztalatait a még csak 16 éves versenyző, hozzátéve, hogy a követ-



Immár másodszor adott otthont a MOM Sport az IKF Kempo Világbajnokságnak



Rászámolás

Érthetően elégedetten értékelt Lacza Ádám Illés, a Magyar Kempo Szövetség elnöke és a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia Kempo Szakosztályának vezetője. Mint kiemelte, rendkívül

tek, és mindent kiadtak magukból a tatamin – mondta. – Úgy érzem, hosszú évek munkája ért be ezen a vészen, klub- és szövetségi szinten egyaránt.”

A versenyzők fizikai erejéről és technikai tudásáról is beszélt az önvédelem számban Lacza Ábel bronzot, egyéniben submission, semi

kempo és full kempo kategóriákban aranyéremt nyert Szabó Tibor Benedek, aki két számban címvédést is ünnepelehetett. „Mindegyik győzelemért alaposan megizzadtam, különösen a submission volt

kező világbajnokságon semi kempóban szeretne zsinórban ötödször nyerni.

A tornán döntés született a jövő évi világbajnokság helyszínéről, a Nemzetközi Kempo Szövetség elnöksége a spanyolországi Guadalajara városának adta a rendezési jogát. Még egy jelentős sportdiplomáciai sikert is elkönyvelhetett a magyar szövetség, Amato Zaharia, az IKF elnöke a kempóért végzett kiemelkedő munkája elismeréseként 5. dan fokozatot adományozott Lacza Ádám Illésnek.

sm.

■ **Összetett csapatvégeredmény:** 1. Magyarország, 2. Románia, 3. Argentína, 4. Oroszország, 5. Hollandia, 6. Algéria.

Idilli otthon a város közepén

Már a látványtervek alapján is figyelemre méltó az a 2019 végére felépülő lakópark, amely a múlt eleganciáját, a jövő komfortját és a természet csábító közelségét ötvözi. Green Court különleges, formabontó épületegyüttese minden szegletében megtesztésíti álmaink otthonát, ahova mindig jó hazatérni.

Az ingatlanpiac ismét fénykorát éli: a régi, romos, elhagyott épületek lassan már csak az emlékeinkben omladoznak. Gombamód szaporodnak a lakóparkok, a várost járva egyre több építkezésnek lehetünk szemtanúi.

Választékból nincs hiány, de ha a megfelelő otthon kiválasztásáról van szó, akkor a döntés közel sem egyszerű. Mert – valljuk be – valahol, a szívünk mélyén mindannyian olyan fészekre vágyunk, ami egyszerre része a pezsgő budapesti életnek és a csendes, természetközeli, már-már vidéki idillnek. Éppen emiatt sokan küzdenek az örök dilemmával: költözünk az agglomerációba, vagy maradunk itt, a zajos centrumban?

Nos, egyebek mellett ezért is figyelemre méltó a Pesti Házak Zrt. és a Codic International S.A. közös projektje, ami tökéletesen ötvözi a nyugalomra vágyó városlakók igényeit. A különleges épületkomplexum megálmodóinak ugyanis sikerült formába önteniük azokat a vágyakat, amiket mindaddig csak amolyan „ingatlanfantazmagóriának” hittünk.

A komplexum egy irodarészből és két lakóépületből áll: a Green Court Office a terület Dózsa

György úti frontján, míg a Green Court Residence a Kassák park felőli oldalon helyezkedik majd el. Az épületek ölelésében egy új belső parkot is kialakítanak, ahol nemcsak a kisgyermekes családokat, de a természetes kikapcsolódásra vágyó fiatalokat is elvárásolja a zöld terület nyugalma.

A Green Court minden korosztály számára tartogat valamilyen lehetőséget. A lurkóknak nem kell hajnalra időzíteniük a vekkert, hiszen a közkedvelt Meséskert tagóvoda és a Pannónia Általános Iskola is közel van. Ha pedig bárki zsiráfot, oroszánt, elefántot, pingvint vagy más egzotikus állatot szeretne látni, néhány perc alatt



eljuthat a Fővárosi Állat- és Növénykertbe.

A szomszédban található Közép-Európa legnagyobb bevásárlóközpontja, a WestEnd City Center, ahol több száz üzlet, étterem és szórakozási lehetőség várja a Green Court Residence lakóit. A kultúra

kedvelői a József Attila Színházba, a Margitszigeti Szabadtéri Színpadra és a Vígszínházba is bérletet válthatnak, hiszen Budapest legfontosabb színterei ugyancsak könnyen elérhetők. Aki pedig friss portékára vágyik, bármikor leugorhat a Leher téri piacra, ahol a kedves kofáktól szerezheti be a vasárnapi ebéd minőségű hozzávalóit.

A Green Court leendő lakója metróval, busszal és villamossal is hazajuthat – ha meg vonattal utazna valahova, akkor a nehéz csomagok cipelésével sem lesz gondja, hiszen közel van a Nyugati pályaudvar. A méltán híres budapesti éjszaka újabb arcát mutathatja meg, a közkedvelt bulihelyek szín-

felvételére a József Attila Színházba, a Margitszigeti Szabadtéri Színpadra és a Vígszínházba is bérletet válthatnak, hiszen Budapest legfontosabb színterei ugyancsak könnyen elérhetők. Aki pedig friss portékára vágyik, bármikor leugorhat a Leher téri piacra, ahol a kedves kofáktól szerezheti be a vasárnapi ebéd minőségű hozzávalóit.

tervezésükkel a város közepén, a közkedvelt bulihelyek szí-



figyelemre. A parkok ölelte Green Court ugyanis a látványtervek alapján igazi építészeti remekműnek tűnik. A tervezők számára fontos szempont volt, hogy olyan lakóépületet alkossanak meg, ami

figyelemre. A parkok ölelte Green Court ugyanis a látványtervek alapján igazi építészeti remekműnek tűnik. A tervezők számára fontos szempont volt, hogy olyan lakóépületet alkossanak meg, ami

tervezésükkel a város közepén, a közkedvelt bulihelyek szí-

figyelemre. A parkok ölelte Green Court ugyanis a látványtervek alapján igazi építészeti remekműnek tűnik. A tervezők számára fontos szempont volt, hogy olyan lakóépületet alkossanak meg, ami

figyelemre. A parkok ölelte Green Court ugyanis a látványtervek alapján igazi építészeti remekműnek tűnik. A tervezők számára fontos szempont volt, hogy olyan lakóépületet alkossanak meg, ami

figyelemre. A parkok ölelte Green Court ugyanis a látványtervek alapján igazi építészeti remekműnek tűnik. A tervezők számára fontos szempont volt, hogy olyan lakóépületet alkossanak meg, ami

figyelemre. A parkok ölelte Green Court ugyanis a látványtervek alapján igazi építészeti remekműnek tűnik. A tervezők számára fontos szempont volt, hogy olyan lakóépületet alkossanak meg, ami

figyelemre. A parkok ölelte Green Court ugyanis a látványtervek alapján igazi építészeti remekműnek tűnik. A tervezők számára fontos szempont volt, hogy olyan lakóépületet alkossanak meg, ami



lakóknak, de az ismeretlen betérők-től sem kell tartaniuk. A kerékpáros szellemiségnek a földszinten külön biciklitárolót építenek ki.

A nyolcemeletes épületegyüttesben 134 lakás lesz, az érdeklődők egy-, két-, három- és négyszobás lakások közül válogathatnak. A Green Court projekt szakemberei fontosnak tartják, hogy már az építkezés során is kooperáljanak a leendő lakókkal, akik egy előre meghatározott határidőig lehetőséget kapnak a személyes konzultációra, így nemcsak az alaprajzi elrendezést gondolhatják újra, de a burkolóanyagok kiválasztásában is részt vehetnek.

Az épületegyüttes 2019 végére készül el. A különleges, formabontó komplexumban a fiatalok, a családostól és az idősebbek is megtalálhatják számításukat. A nagyvárosi lét szabadsága, a modern igényesség, a multidező elegancia és a természet csábító nyugalma egészen új dimenziókat nyit meg mindazoknak, akik olyan otthonról álmodtak, ahová mindig jó hazatérni. A látványtervek és a koncepció alapján a Green Court pontosan ilyen hely lesz.

(x)

Értékesítés telefonszáma: **06 1 700 4276**