



Bokrétáünnep a Zugligeti Általános Iskola új épületén

Az egykori Fácán vendéglő épületének megújításával és ahhoz kapcsolódóan egy új szárny kialakításával a duplájára bővül a Zugligeti Általános Iskola. A már szerkesztéskész épületszárnyban bokrétáünnepet tartott a Hegyvidéki Önkormányzat.

„Az elmúlt években Bernyák Adrienn igazgató vezetése alatt rendkívül keresett lett a Zugligeti Általános Iskola. A régi iskolaépület már majdnem minden zugában tanítanak, így mostanra elengedhetelenné vált a bővítés” – beszélt a nagyszabású beruházás háteréről Pokorni Zoltán abból az alkalomból, hogy a hagyományok szerint bokrétát, pontosabban egy szalagokkal díszített fácskát helyeztek el ünnepélyesen a szerkesztéskész épület tetején.

A Hegyvidéki Önkormányzat a Normafa-program keretében kapta meg az államtól a Fácános vagyonkezelési jogát, és a kormány biztosított forrást arra, hogy a területen található értékes épületeket megmentsék a pusztulás-

tól. Az egykori Fácán vendéglő épületének átalakításával és bővítésével a helyszűkével küszködő Zugligeti iskola újabb területet kap. A régi iskolaépületben az alsó tagozat működik, míg az új tömb-

több mint a duplájára nőtt, ezért döntött úgy az önkormányzat, hogy a régi iskolaépülettel szemközt régóta üresen álló, sokáig funkcióját kereső egykori Fácán vendéglő épületében teremt

iskola közel 3500 négyzetméterrel bővül. Ehhez több mint 330 tonna betonacélt, majdnem 60 tonna szerkezeti acélt és 3800 köbméter betont használnak fel – érzékeltette a fejlesztés mértékét.

teket a lépcsőkön kívül egy lift köti majd össze.

Az új épület különlegessége a természettudományi labor, a jól felszerelt informatikaterem, valamint az alkotóműhely, ahol a

tantárgyakhoz kapcsolódó elméleti ismereteket.

A „Zugliget ősmagjának” nevezte a fejlesztési helyszínt Nagy Gergely építész. A tervező felidézte, hogy az egykori Jäger-majorság a 19. században vígalmi központtá alakult át: a korszak sokat foglalkoztatott építész, Hild József tervei szerint készült el a szálló és a vendéglő ma is álló, de az elmúlt évtizedekben rendkívül lepusztult épülete. A hajdani Fácán vendéglő tömbje az 1920-as években esett át nagyobb átalakításra – a mostani felújítás során külsőleg ezt az állapotot rekonstruálják.

„Olyan épület kialakítása a cél, ahol otthonosan érzik magukat a gyerekek – mondta az építész. – Olyan közösségi tereket kívánunk létrehozni, amik nemcsak a tanórák közti kényeszerű időtöltés, hanem az együttléti szinterei lehetnek. A tágas aula, például, kiváló lehetőséget nyújt a közös tevékenységekhez.” Nagy Gergely említést tett arról is, hogy a kert minden oldalról és szintről meg lehet majd közelíteni, ami a gyönyörű természeti környezettel való kapcsolatot erősíti.

z.



Olyan épület kialakítása a cél, ahol otthonosan érzik magukat a gyerekek

be a felsősök költöznek, a tervek szerint már jövő szeptemberben.

Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy míg régebben minden évfolyamon csak egy-egy osztály volt a Zugligetiben, a jelentkezők növekvő száma miatt 2014 óta minden esztendőben párhuzamosan két első osztály indul. A tanulói létszám mára

vábbi helyet az intézmény számára.

„A Normafa látogatóközpontjának kialakítása mellett jelenleg ez a Hegyvidéki Önkormányzat legnagyobb beruházása” – emelte ki Váczi János alpolgármester. Míg a Hegyvidéki Kulturális Szalon új otthona mintegy 600 négyzetméteren jött létre, a Zugligeti

Az egykori Fácán vendéglő épületében és a hozzá kapcsolódó szárnyban nyolc osztálytermet, két csoporttermet, két szakelőadót, könyvtárszobát, 15x30 méteres tornatermet, gyógytornatermet, ebédlőt és melegítőkonyhát alakítanak ki a kivitelezők. Az új tömb akadálymentesen is megközelíthető és bejárható lesz, a szín-

Moholy-Nagy Művészeti Egyetem munkatársaival közösen tartanak foglalkozásokat – szölt a részletekről Bernyák Adrienn igazgató. Ezek az órákon lehetőséget nyílik az úgynevezett STEAM-módszer alkalmazására, amelynek lényege, hogy tárgyak alkotása teszi könnyebben érthetővé a reál és természettudományi

Pelus helyett „telus” – okoseszközök a családban

„Csak apa vagy anya meg ne tudja!” – ha egy fiatal ezt gondolja egy közösségi oldalon tett bejegyzéséről, akkor valószínűleg már gond van. Nem egyszerű kérdés, hogyan kezdjék el használni az okoseszközöket és az internetet az iskoláskorú gyerekek, néhány hasznos tanácsot azonban megfogalmaztak a meghívott előadók a Hegyvidéki ONvédelem Program keretében ismét meghirdetett Szülői Akadémia című beszélgetéssorozat első állomásán, a Virányos Általános Iskolában tartott összejövetelen.

„Amíg a gyerekeknek a pelus, szüleiknek a telus fontos” – fogalmazott humorosan dr. Gyurkó Szilvia pszichológus, gyermekjogi szakértő a virányosi diákok szüleinek meghirdetett fórumon. A Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány alapítója annak kapcsán nyitotta el a szöveget, hogy a gyerekek már születésüktől kezdve ellesik a digitális okoseszközök használatával kapcsolatos szülői mintákat. Beszélt egy kísérletről, aminek tapasztalatai szerint amikor az anyák szoptatás közben nézik a telefonjukat, gyermekeik feszültebbek, szorongással telibek lesznek, és az édesanyjukat kezdik ütogetni, hogy ismét szemkontaktust teremtsenek.

A pszichológus hangsúlyozta, hogy az okoseszközökkel való ismerkedés egy gyermek számára nem akkor kezdődik, amikor iskoláskorában megkapja az első mobiltelefonját. Sok szülő adja oda a saját mobilját a gyerekeknek, például utazásokkor, vagy amikor a rendelésben az orvosra várnak. Ezzel, ha időnként megtörténik, nincs semmi baj, ám ha rendszeressé, „azonnali, zsigeri reakcióvá”

válí, később problémát jelenthet a kamasznak, hiszen rögtön egy digitális eszközhöz nyúl, ha elúzná unalmát, vagy a feszültségét szeretné oldani.

„A fiatalokat nem lehet kizárni az online világból, hiszen az ebben



Rendkívül tanulságos lehet a „képernyőidőt” mérő alkalmazások használata

való jártasság nagyon fontos készség manapság, ugyanakkor korlátok közé szorítható a digitális eszközök használata” – vélekedett Gyurkó Szilvia, aki szerint rendkívül tanulságos lehet mindenkinek a „képernyőidőt” mérő alkalmazások használata. A szakértő óva intette a szülőket attól, hogy a jutalmazás vagy a büntetés eszköze legyen az internet. Amennyiben eltöltik a netet, a barátoknál, vagy nyilvános helyen úgyis lehet wifi-t találni, és a szülő elveszíti az esélyt, hogy hozzá forduljon a gyermeke, ha bajba kerül az online térben.

A Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány munkatársa a család minden tagja számára irányadó „internetes háziújs” kialakítását javasolja, amihez támogatást nyújthat a hintalovon.hu/adománybolt oldalról letölthető összeállítás. Azt ajánlja például,

hogy a közös étkezésekkor mindenki tegye félre a mobilt, és a telefonnézegetés az esti lefekvésnek se legyen része. A szülők feladatát, hogy minél több offline, azaz internetmentes programot szervezzenek a családnak, és minél többet

testen való áthaladáskor ne mobilozzanak. Ugyanígy a szelfizés kockázatait is nyomatékosítani kell bennük, hiszen számtalan tragikus baleset történt az elmúlt néhány évben amiatt, hogy fiatalok veszélyes helyeken fotózták magukat.

Bereznai Gyula telekommunikációs szakértő, a Magyar Telekom önkéntes oktatója arról beszélt, hogy a gyerekek első digitális eszköze akár egy okosóra is lehet. A kifejezetten számukra tervezett okosórák segítségével szükség esetén fel tudnak hívni néhány előre rögzített telefonszámot, míg a szülők nyomon tudják követni csemetéjüket.

Amikor már okostelefonnal jár valaki iskolába, az esetleges visszaélések elkerülése érdekében a Telekom munkatársa azt tanácsolja, használjon nem túl könnyen kitalálható jelszavakat, jelkódokat, például ujjlenyomattal vagy arcfelismeréssel történő azonosítást. A felnőtt-tartalmak korlátozására a szűrőprogramok telepítése a legjobb megoldás. Bár ezek sem jelentenek százszázalékos védelmet, sokkal jobb, ha használják a szülők a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság oldaláról (nmhh.hu) is letölthető alkalmazásokat, mintha semmi sem védene a gyerekeket.

sz.

■ A Hegyvidéki Önkormányzat által meghirdetett Szülői Akadémia novemberben az összes hegyvidéki általános iskolába eljut, az időpontokat a 8. oldalon közzétett felhívásban találhatják meg az érdeklődők.

Emlékezés a hősökre

A Hegyvidéki Önkormányzat a XII. polgármesteri hivatalnál közös gyertyagyújtással, míg a Politikai Foglyok Országos Szövetsége a Pethényi úti kopjafáknál koszorúzással emlékezett a nemzeti gyásznapon, november 4-én.

„Itt Nagy Imre beszél, a Magyar Népköztársaság minisztertanácsának elnöke. Ma hajnalban a szovjet csapatok támadást indítottak fővárosunk ellen azzal a nyilvántaló

Tito sem emelt kifogást. Sőt, a közvetítő szerepét is elvállalta, igaz, a jugoszláv vezető Kádár János helyett kezdetben Münnich Ferencet támogatta.

Ennél is dicselebb volt a nyugat és az Amerikai Egyesült Államok reakciója: Eisenhower, az USA elnöke napokkal korábban jelezte, hogy nem támogatja a forradalmat, ahogyan az európai nagyhatalmak sem álltak ki a magyarok mellett. Nem sikerült a semlegesítés elismertetése; hiába próbálkozott napokon keresztül a kormány, az ENSZ figyelmen ki-



Mécsesgyújtás a polgármesteri hivatal előtt

szándékkal, hogy megdöntsék a törvényes magyar demokratikus kormányt. Csapataink harcban állnak! A kormány a helyén van. Ezt közlöm az ország népével és a világ közvéleményével!” – ezt a közleményt olvasta be Nagy Imre 1956. november 4-én a rádióban, hogy így hívja fel a figyelmet a példátlan szovjet agresszióra. Segélykiáltása azonban süket fülekre talált, az inváziót és az esztelen vérontást tetlenül nézte végig a világ.

Addigra a szovjet vezetés megszerezte a szocialista államok politikai támogatását, még a korábban fekete báránynak számító

vül hagyta a kérést, pedig ellenkező esetben a megszállás jogilag is agresszióként minősült volna.

Így indult meg a katonai „megoldás” november 4-én, Konyev marsall irányításával. A Vörös Hadsereg addigra vagy körülvárta, vagy elfoglalta szinte az összes stratégiai szempontból fontos helyszínt és a jelentősebb városokat. A páncélosok hajnali négykor érkeztek a településekre, nyolc órákor már a Parlamentben voltak a szovjet katonák. Bár a honvédség nagyobb részét lefegyverezték, Magyarország nem adta meg magát harc nélkül.

(Folytatás a 3. oldalon)

Tájékoztató kedvezményes „Parkolj és utazz!” parkolási-átszállási zóna kialakításáról

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének döntése értelmében **2018. november 1-jétől** létrejött az ún. „Parkolj és utazz!” átszállási zóna, amellyel az önkormányzat kedvezményes parkolási lehetőséget kíván biztosítani a kerületi fizető parkolási övezeten kívül állandó kerületi lakcímmel rendelkező hegyvidéki polgárok számára.

FIGYELEM!
Az átszállási zóna kedvezményes lehetőséget csak a parkolási övezeten kívül lakó kerületi polgárok vehetik igénybe!



Apor Vilmos tér

Az átszállási zóna kedvezménye – előzetes regisztrációt követően – az önkormányzat e-ügyintézési rendszerén keresztül (egyintezes.hegyvidek.hu) vehető igénybe. A regisztráláshoz szükséges a személyes azonosítás, ezért egy alkalommal szükséges a polgármesteri hivattal kapcsolatba lépni, amit soron kívül megtehet személyesen az ügyfélszolgálaton. Amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://egyintezes.hegyvidek.hu> címen online regisztrálhat, ha a „Belépés” menüpontnál az Ügyfélkapu SSO lehetőséget választja.

A fenti regisztrációt követően az egyintezes.hegyvidek.hu felületen, az új ügy indítása alatt az „Átszállási zóna” funkciót válassza, regisztrálja, vagy jelölje meg azt a forgalmi rendszámot, amellyel az

átszállási zónát igénybe kívánja venni, és azt a bankkártyát, amelyen keresztül kiegyenlíti a naponta fizetendő rendszerhasználati díjat – amely a Budapest közigaz-

gatókóstszelefon használatával, az egyintezes.hegyvidek.hu felületen kiválasztva az „Átszállási zóna” funkciót, a napi rendszerhasználati díjat (700 Ft) meg kell fizetni.

gatási határain belül meghatározott két vonaljegy árának megfelelő összeg (700 Ft). A későbbiekben, szükség esetén, a fenti adatok módosíthatók, a napi használatot azonban jelentősen gyorsítja, egyszerűsíti, ha azokat nem a helyszínen kell rögzíteni.

A kártyaregisztrációkor történik egy egyszeri próbaterhelés 100 Ft értékben, amelyet a rendszer azonnal vissza is térít.

Az alábbi térkép és táblakép szemlélteti az átszállási zóna helyét, valamint a kezdetét és a végét jelző tábla képét. A helyszínrre érve parkoljon le, amennyiben van szabad parkolóhely. A táblák a terület elejét és végét mutatják, azon belül nincs konkrét parkolóhely kijelölve, parkolásra a szabad helyek használhatók.

Fenti eljárás naponta 8.00–18.00 óra között biztosít kedvezményes parkolást, 18.00 óra után az üzemi idő végéig a helyszínrre érvényes parkolási díjat meg kell fizetni.

A kedvezményes átszállási zóna igénybevételének további feltétele az, hogy az igénylőnek az önkormányzattal szemben várakozási díj- és pótdíj-, helyi adó vagy más jogcímen lejárt tartozása ne legyen.

Amennyiben további kérdései merülnek fel, kollégáink az alábbi telefonszámokon állnak rendelkezésre munkaidőben: +36/1-224-5900/5916, 5395, 5396 mellék.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Változtak a parkolási szabályok

November 1-jétől a Jagelló úton, valamint a Németsvölgyi út, a Szendi árok és az Apor Vilmos tér egy-egy szakaszán kedvezményes „Parkolj és utazz!” rendszert vehetnek igénybe a várakozási övezeten kívül élő XII. kerületi polgárok. A Böszörményi út–Királyhágó utca–Alkotás utca–Márvány utca–Győri út–Avar utca–Hegyalja út–Jagelló út által határolt területen pedig az ott lakók érdekében meghosszabbították a várakozási díjfizetési időszakot.

A Hegyvidéki Önkormányzat és a parkolási keretszabályokat megalkotó főváros egyeztetései eredményeképpen, Budapesten egyedülálló módon, a várakozási övezeten kívül élő, állandó XII. kerületi lakcímmel rendelkező hegyvidékiek november 1-je óta új, kedvezményes parkolási lehetőséget biztosító átszállási zónát vehetnek igénybe a Jagelló út Apor Vilmos tér és BAH-csomópont közötti szakaszán, valamint a Németsvölgyi út–Szendi árok–Apor Vilmos tér–Jagelló út által határolt területen. Az igénybevétele feltétele, hogy az érintettek regisztrálják magukat az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon, ne álljon fenn lejárt adótartozásuk az önkormányzattal szemben, valamint bankkártyával fizessék meg a 700 forintos alkalmankénti rendszerhasználati díjat, amivel 8.00–18.00 óráig lehet várakozni az említett útszakaszokon.

A „P+U”, azaz „Parkolj és utazz!” rendszer bevezetésének célja, hogy a várakozási övezeten kívül lakó kerületiek is könnyen át tudjanak szállni autójukból a városközpont felé közlekedő buszokra, villamosokra. Az átszállási zónát kísérleti jelleggel vezette be az önkormányzat, ezért folyamatosan vizsgálja az intézkedés hatásait. A lakók és a közlekedők az atszallasizona@hegyvidek.hu e-mail-címre küldhetik el az új rendszer működésével kapcsolatos észrevételeiket, javaslatukat.

után ingyenes felszíni parkolóhelyeket részesítették előnyben a fizetős mélygarázshelyekkel szemben, ami jelentősen szűkítette a munkából hazaérkező lakók parkolási lehetőségeit.

Fontos tudni, hogy a díjfizetési időszak meghosszabbítása nem érinti a területen élőket, azaz akik lakossági várakozási engedéllyel rendelkeznek, a saját zónájukban továbbra is ingyenesen parkolhatnak.

A nem itt élő autósok a parkolóautomatákon elhelyezett tájékoztatók segítségével értesülhetnek a változásról, mobilfizetés esetén pedig mindenki automatikus tájékoztatást kap a szolgáltatástól arról, hogy a most bevezetett 3123-as számú zónában 20.00 órakor áll le a díjfizetés.

FELHÍVÁS

Tisztelt Gépjárművezető!

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a 30/2010 (VI. 4.) Főv. Kgy. rendelet 5. számú mellékletében meghatározottak alapján **2018. november 1-jétől** a

Böszörményi út–Királyhágó utca–Alkotás utca–Márvány utca–Győri út–Avar utca–Hegyalja út–Jagelló út által határolt területen, beleértve a határoló utakat és tereket, a várakozási díjfizetés munkanapokon 8 és 20 óra között kötelező!

A TERÜLET MOBILPARKOLÁSI ZÓNAKÓDJA: 3123

A GAZDÁLKODÓI ZÓNAKÓD: 3124

KÖSZÖNJÜK, HOGY ÖN IS HOZZÁJÁRUL A HEGYVIDÉK PARKOLÁSI RENDJÉNEK FENNTARTÁSÁHOZ!

HEGYVIDÉKI VAGY?

PARKOLJ ÉS UTAZZ!

ÚJ, ÁTSZÁLLÁSI PARKOLÓZÓNA A KERÜLETBEN

Megkönnyítjük a munkába járást! Tegye le autóját a térképen jelölt zónában, és utazzon tömegközlekedéssel! **Kevesebb dugó, gyorsabb, környezetbarát közlekedés.**

2018. november 1-től érvénybe lép a Hegyvidéken az ún. „Parkolj és utazz!” átszállási parkoló zóna, amely kedvezményes parkolási lehetőséget biztosít a kerületi lakóhelyen (állandó lakcímmel) rendelkező, a fizető parkolási övezeten kívül lakó kerületi polgárok számára.

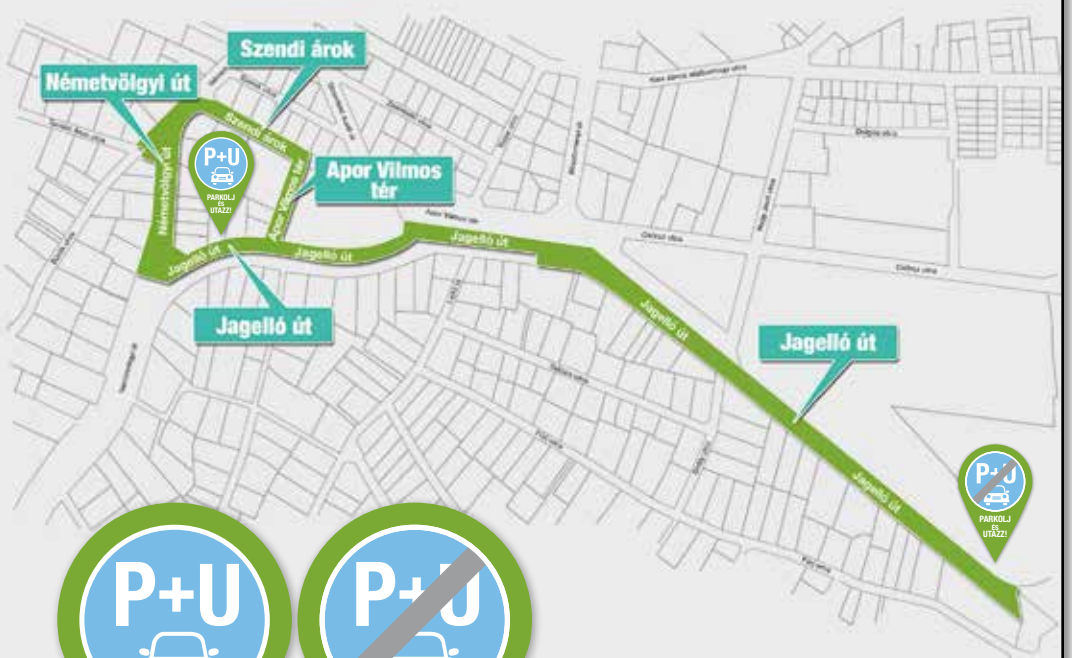
A „PARKOLJ ÉS UTAZZ! ÁTSZÁLLÁSI ZÓNA” – előzetes regisztrációt követően – az Önkormányzat e-ügyintézési rendszerén keresztül vehető igénybe, **használatáért naponta** a Budapest közigazgatási határain belül meghatározott, **két tömegközlekedési vonaljegy árának megfelelő rendszerhasználati díjat (700,- Ft) kell fizetni.**

A „Parkolj és utazz! átszállási zóna” kedvezményes használata a díjköteles napokon a 8.00-18.00 közötti időszakra vonatkozik.

Regisztráljon előzetesen a www.egyintezes.hegyvidek.hu felületen, és az „átszállási zóna” funkciót választva kövesse az utasításokat. **Parkoljon le a zónában.** Amennyiben benne van a rendszerben, okostelefon használatával, a www.egyintezes.hegyvidek.hu felületen az „átszállási zóna” funkció kiválasztás után tud fizetni. Az átszállási zónában a kedvezményes parkolás naponta **8.00 – 18.00 óra között** vehető igénybe, 18.00 óra után az üzemi idő végéig a helyszínrre érvényes parkolási díjat meg kell fizetni.

Az online rendszer 2018. november 1-től működik.

Az alábbi térképen láthatja a kedvezményes „PARKOLJ ÉS UTAZZ! átszállási zónát.



A zóna kezdetét és végét jelző táblák

Kérjük, olvassa el figyelmesen a regisztrációval és a zóna használatával kapcsolatos részletes tájékoztatást a www.hegyvidek.hu/atszallasiparkolozona weboldalon!

Amennyiben további kérdései merülnek fel, a kollégák az alábbi telefonszámokon állnak rendelkezésre:

+36 1 224 5900 / 5916, 5395, 5396 mellék.

PARKOLJ ÉS UTAZZ! GYORS, OLCSÓ, KÖRNYEZETTUDATOS!

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



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

2018. december 4-én 17.00 órakor

KÖZMEGHALLGATÁST

tart a

**Budapest Főváros XII. kerület
Lóvasút és Kulturális Rendezvényközpontban**
(XII., Zugligeti út 64.).

Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 54. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek. Kérdéseiket és javaslataikat előzetesen 2018. november 30-án 13.30-ig írásban a polgármesteri hivatal képviselői csoportjánál vagy elektronikus úton, a kiss.tunde@hegyvidek.hu e-mail-címen is benyújthatják.

Pokorni Zoltán polgármester

Nemzetiségi közmeghallgatások

Közeledik az év vége, amikor közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei. A közmeghallgatás tárgya: a nemzetiségi önkormányzat éves munkájáról szóló beszámoló, valamint a XII. kerület közösségét érintő és közérdeklődésre számot tartó minden téma.

A következő közmeghallgatások időpontja és helyszíne:
Lengyel nemzetiségi önkormányzat – november 23. 16.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

Német nemzetiségi önkormányzat – november 26. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

Szlovák nemzetiségi önkormányzat – november 27. 16.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

Görög nemzetiségi önkormányzat – november 28. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

Örmény nemzetiségi önkormányzat – december 4. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

Pavilonbérlet a hegyvidéki karácsonyi vásárra

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a hegyvidéki karácsonyi vásár pavilonjainak bérbevitelére.

A vásár helyszíne: a hegyvidéki polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított közösségi tér (a Böszörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).

A vásár időpontja: 2018. december 1–24.
(A vásárterület beépítése november 30-án történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m²
Bérlési díj: 11 000 Ft/nap.

Jelentkezési határidő: 2018. november 20.

Jelentkezés és további információk:
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat,
Gazdasági Ellátó Szolgálat,
Nóvé Katalin igazgató.
Cím: XII., Királyhágó utca 18.
(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.: 453/404.)
Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928.
Fax: 201-8716.
E-mail: novek@gesz12.hu

Forgalmi változások közműépítések miatt

A jó időt kihasználva a XII. kerület több pontján kezdtek közműfejlesztésekbe, valamint a közműépítés utáni helyreállítási munkálatokba a szolgáltatók. November első felében folytatódik a csatornaépítés a Gyimes utcában, a munkát az FCSM Mélyépítő Kft. bonyolítja. A vízművek megbízásából dolgozik az Almádi Textil Kft., a cég a Csörsz utcában, az Alkotás utca és a Nagy Jenő utca között végez vízvezeték-rekonstrukciót.

Zajlanak a távközlési hálózatfejlesztéseket követő helyreállítások is. A Hál-Ép Kft. kivitelezésében a Hajnóczy József, a Csaba, a Maros, a Szamos és a Városmajor utcában burkolatjavítás okozhat kisebb kényelmetlenségeket. Az építéssel érintett útszakaszokon ideiglenes forgalmi változásokra, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

(m.)

www.hegyvidek.hu

(Folytatás az 1. oldalról)

Október 23-a győztesei ismét az utcára mentek, hogy szembeszálljanak a sokszoros túlerővel, a világ akkori legnagyobb hadseregével. Budapest több pontján, a Széna téren, a Corvin közben, a Dob utcában, a Baross téren, valamint vidéken is fegyvert fogtak az emberek. Napokig tartották az állásokat, igazi hősként küzdöttek a szabadságért. Bár akkor elbuktak, önfeláldozásuk nem volt hiábavaló.



Fonti Krisztina alpolgármester

Rájuk, az ismert és névtelen hősökre, a harcok áldozataira emlékezett a november 4-i hagyományos gyertyagyújtáson a Hegyvidéki Önkormányzat. A szabadságharc leverésének 62. évfordulóján, a nemzeti gyásznapon ismét mécsesekkel telt meg a XII. kerületi polgármesteri hivatal főbejáratának lépcsője.

Az ünnepségen a Himnusz elnevelését követően Rubold Ödön Jászai Mari-díjas színművész, a Nemzeti Színház tagja tolmácsolásában Füst Milán- és Nagy Gáspár-művek hangoztak el, Kovács Kata Krisztina pedig bukovinai és moldvai népdalokat énekelt. Fonti Krisztina alpolgármester gyűjtötte meg az első mécses, majd példáját követve a jelenlévők is

Emlékezés a hősökre

elhelyezték a tisztelgés gyertyáit az alkalmi emlékhelyen.

Másnap, november 5-én a Politikai Foglyok Országos Szövetsége (POFOSZ) tartott koszorúzást a Pethényi úti kopjafánál. A megemlékezésen többen saját emlékeiket is megosztották a jelenlévőkkel. Németh Árpádné elmondta, hogy 1956. október 26-án gyerekként csöppent a történelembe.

„Édesanyám elküldött kenyeret venni. Amikor kiértem az Andrássy útra, láttam a hőmpölygő tömeget. Én is beálltam az emberek közé, így a saját szememmel láttam, ahogy ledöntik Sztálin szobrát. Onnan teherautóval a rádióhoz mentünk, ahol már lövések is eldördültek, halottak feküdtek az utcán. Amikor hazaértem, édesanyám rémülten mondta, hogy akár bajba is kerülhettem volna, mire én csak annyit válaszoltam:



A POFOSZ XII. kerületi szervezete az idén is koszorúzott a Pethényi úti kopjafánál

Némethné arról is beszélt, hogy milyen nagy volt a lelkesedés október 23-án, legalább akkora volt a bánat november 4-én. Mindenki óriási tragédiaként élte meg a szabadságharc leverését.

Baranyai József Taszáron szolgált repülőgép-szerelőként, a lak-tanyában érte az orosz támadás.

„Egy tank szó szerint betolta az épület falát, a szovjetek gyorsan átvették az irányítást – mesélte. – Le kellett adnunk a fegyvereket,

inket, utána gyalog indultam haza. Négy nap alatt értem Cell-dömölkre. November tizedikén egy nálam maradt kézigránátot a rendőrség előtt álló tankra dob-tam, amiből lett egy kisebb ribillió. Mivel a katonatanács tagja voltam, december harmincegyedikén statáriális bíróság elé akartak állítani, de egy szovjet alezre-des megakadályozta ezt, így nem lett kivégzés. Helyette tizennégy hónap elzárást kaptam.”

Az elhangzottakat Szatmáry László azzal egészítette ki, hogy nagy szükség van a szemtanúk visszaemlékezéseinek megőrzésére és továbbadására. „A POFOSZ mindent megtesz azért, hogy ötvenhat szellemisége fennmaradjon, és a következő generációk megismerjék az igaz történeteket” – mondta a szervezési elnökhelyettes, aki külön is kiemelte a Hegyvidéki Önkormányzat támogatását rendezvényeik lebonyolításához.

sm.

Teljesen megújul a Tállya utcai park

A Hegyvidéki Önkormányzat 100 millió forint támogatást kapott a főváros „TÉR_KÖZ 2018” pályázatán, így jövőre teljes egészében megújulhat a Tállya utcai park. A közösségi tervezés részeként november 21-ig szavazhatnak a környéken élők az egyes fejlesztési elemek tartalmáról.

Mivel a közelben nincs hasonló közösségi terület, amit a környékeliek sportolás és pihenés céljára használhatnának, a Tállya utcai park fejlesztése évek óta a Hegyvidéki Önkormányzat napirendjén szerepel. 2014-ben kiépítette a gumiburkolatú sportpályát, lecserélte az előregedett játszóeszközöket, azonban a park átfogó megújítására forráshiány miatt eddig nem került sor.

Ez év áprilisában „TÉR_KÖZ 2018” címmel pályázatot írt ki a főváros a kerületi önkormányzatok városrehabilitációs munkáinak támogatására, a XII. kerületi képviselő-testület pedig egyhangúlag amellel döntött, hogy a Tállya utcai játszótér és park fejlesztésére nyújtja be támogatási igényét. A projekt sikeressége érdekében az önkormányzat előzetes felmérést végzett a környéken élők körében, így már a pályázati anyag koncepciótervében is megjelentek a terület használatával kapcsolatos lakossági igények és vélemények.

A nagyszabású fejlesztési program támogatására a főváros 100 millió forintot ítélt meg, ezt az összeget a tervek szerint 128 millió forinttal egészíti ki az önkor-

mányzat. A 228 millió forint tervezett összköltségű, hiánypótló beruházás elsősorban a környéken lakók, valamint a közelben lévő iskolába és óvodába járó gyerekek kikapcsolódását szolgálja.

A fejlesztés egyik célja, hogy olyan társadalmi csoportoknak és korosztályoknak is biztosítsa a sportolás és aktív pihenés lehetőségét, amelyek számára ez itt elérhetetlen volt. Ennek jegyében a

lekednek a lépcsőkön és a lejtőkön, szabadon tudjanak mozogni a terület legnagyobb részén. A játszótéren mozgássérült gyerekeknek és fiataloknak tervezett játékok is lesznek, hogy közösen tölthessék idejüket a sérültek és az egészségesek.

A társadalmi integráció mellett a környezeti fenntarthatóság szempontjai is kiemelt figyelmet kapnak a projekt során, például



A park átfogó megújítására eddig forráshiány miatt nem került sor

játszó- és sporteszközök, továbbá a park berendezéseinek kiválasztása során nemcsak a gyerekek, hanem a fiatal felnőttek, a közepkorú, valamint a legidősebb korosztály igényeit is figyelembe kívánják venni.

A park átalakításával – a szintkülönbségek ellenére is – lehetővé válik, hogy a mozgásukban korlátozottak, a mozgássérültek, a babakocsis szülők, valamint akik nehezebben és bizonytalanul köz-

ökölógiai alapú csapadékvíz-kezelés valósulna meg a parkban. A közel négyezer négyzetméteres zöld területen a növényzet frissítésén túl a köztérek, sétányok megújítását, a közvilágítás fejlesztését, térfelügyelő kamerák felszerelését, valamint a vezeték nélküli internetezéshez szükséges eszközök telepítését egyaránt tervezték az önkormányzat.

Az előbbiekben említett módon a játszótér is átépülne, a felnőttek



számára kültéri fitneszeszközök helyeznénk ki, továbbá a domborzati adottságokat kihasználva kilátópont létesülhet a pihenőhelyen. Egy illemhely kialakítása és a parkolási körülmények rendezése ugyancsak része a fejlesztési programnak.

Noha a környékeliket már a pályázati anyag összeállításába is bevonta az önkormányzat, a közösségi tervezés tovább folytatódik. A napokban kapták meg a környéken élők azt a tájékoztató anyagot, amely alapján szavazhatnak, véleményt nyilváníthatnak az egyes programok tartalmával kapcsolatban. Az elektronikus és papíralapú szavazásra 2018. november 21-ig van lehetőség.

A beérkezett szavazatok, vélemények alapján készülnek el a tervek, amiket decemberben lakossági konzultáció keretében mutatnak be az érdeklődőknek. A kivitelezés a társadalmi egyeztetések és a tervek véglegesítése után jövőre kezdődik, a projekt befejezése 2019. szeptember végére várható.

sz.

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi felnőtt lakosság számára 2018-ban is elindítja azt a **prevenációs programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍV SN Országos Betegsegylettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek), továbbá **2018. szeptember elsejétől Magyarországon először a rizikófaktor szűrések mellett a nyaki ütődér, hasi aortatágulat és Doppler vizsgálatok is bevezetésre kerülnek.** A szűrésekre olyan 50-65 év közötti pácienseket várunk, akiket nem kezelnek kardiológiai és érproblémákkal más intézményben. A szűrések eredménye az értékelések után lesz átvethető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorral történnek, folyadékként vizet lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezéké enni és innivalót hozzanak magukkal.

A szűrőnapok időpontjai:

2018. szeptember 1.	8.00-14.00 ✓
2018. október 27.	8.00-14.00 ✓
2018. november 3.	8.00-14.00 ✓
2018. december 1.	8.00-14.00

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, az aktuális szűrést megelőző két hétben.

Telefonos bejelentkezés: Gyúgye Mariannánál munkanapokon 8-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (20) 825-8084

A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban a Semmelweis Egyetem Érsebészeti Klinika alagsori ambulanciáján (1122 Budapest, Városmajor utca 68.) kerül sor.



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

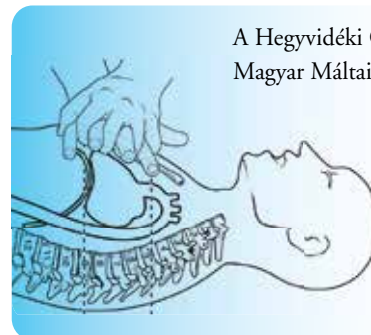


ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZÉKÉNT



Magyarországon évente több mint huszonötezer – naponta körülbelül hetven – ember hal meg hirtelen szívhalál következtében. Az első percekben még visszafordítható az állapot, ezért fontos az újraélesztés mielőbbi elkezdése. A hirtelen halál tünete az eszmélet elvesztése, a pulzus, illetve a légzés azonnali leállása. A túlélés érdekében a szívet működtető elektromos hálózat rendellenes működését kell helyreállítani egy elektromos sokkot előidéző készülékkel, a defibrillátor segítségével.

A XII. kerületben nyolc „ÉLETMENTŐ PONT” került kialakításra: beltéri Életmentő Pont a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban, a MoM Sportban, a Városmajor utcai uszodában, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, a Budai Középiskolában, a BM Nemzetközi Oktatási Központban, valamint kültéri Életmentő Pont a Királyhágó téren és mobil Életmentő Pont a 24 órás szolgálatot teljesítő Hegyvidéki Rendészet autójában. Így a nyolc „ÉLETMENTŐ PONT”-on található defibrillátorok hirtelen keringésleállás esetén életet menthetnek. A gyors beavatkozás ilyen helyzetekben különösen fontos: minden segítség nélkül eltelt perccel 10%-kal csökken az életesély.



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület közreműködésével

2018. október 18-án 15.00-kor,
2018. november 22-én 15.00-kor és
2018. december 6-án 15.00-kor
laikusok részére újraélesztés oktatása és elsajátítása tanfolyam indul, amelyre önkéntes alapon várjuk a jelentkezőket az aktuális oktatást megelőző két hétben.

Az Egészséges Hegyvidék alprogramjának célja, hogy minél több civil ember ismerje meg a hirtelen halállal járó tüneteket, és a mindennapokban bátran merje használni a defibrillátor készüléket, segítve a bajbajutott embertársaikon.



A tanfolyamok állandó helyszíne:

Hegyvidéki Kulturális Szalon, 1126 Budapest, Törpe utca 2.,
A megadott időpontokra jelentkezni a (06-1)224-5987-es telefonszámon (hétfőn: 12-17 óráig, kedden, szerdán, csütörtökön, pénteken: 8-tól 13 óráig) vagy a esze.dora@hegyvidek.hu e-mail címen lehet.

A KEZED ÉLETET MENTHET!

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



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

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

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

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

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

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

■ 2018. május 26., 10-től 14 óráig ✓

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

■ 2018. június 9., 10-től 15 óráig ✓

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

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

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

■ 2018. október 27., 10-től 14 óráig ✓

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

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

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

A 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 szakszolgálatán.

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

„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:

2018. szeptember 27., 18 óra ✓
Az urológiai szűrés fontossága
2018. október 25., 17 óra ✓
Szűrővizsgálatok:
a megelőzés szerepe
2018. november 29., 17 óra
Mozgásszervi fejlődés:
gyermekkori szűrés fontossága

Helyszín:
Hegyvidéki Kulturális Szalon
1126 Budapest, Törpe utca 2.



www.egeszsegeshegyvidek.hu



Őszi gesztenyefamentés

Nincsenek beteg fák a Gesztenyés kert Novotelhez tartozó közel 2 hektáros területén. Ez nagyban köszönhető a „Mentsük meg a Gesztenyés kert fáit!” elnevezésű közösségi környezetvédelmi programnak, amelyet immár huszonhatodik alkalommal hirdettek meg az ötletgazda, Gerstl József – az idén november 17-re.



A Novotel Budapest City főkeresze elmondta, hogy a hagyományos, azaz fehér virágú gesztenyefák legnagyobb ellensége az aknázómoly. Ha nyár közepén elsárgult levelű, félig kopár példányokat látunk, az szinte biztosan a rovar jelenlétére utal. A megoldás – a kémiai védelem, azaz a permetezés, injektlálás mellett – a lehullott levelek összegyűjtése és elszállítás, hiszen ezzel a telet az avarban átvészoló lárvák élőhely nélkül maradnak. Ha pedig a leveleket elégetik, vagy komposztálják, a lepkék nem tudnak kikelni a következő nyáron.

Az évek során egyre többen csatlakoztak az akcióhoz. Állandó vendég, és most is eljön Bálint György, azaz Bálint gazda, aki szokása szerint szemrevételezi majd a fasort, és véleményt mond a növények állapotáról.

A program délelőtt 10.30-kor a köszöntőkkel kezdődik, a Győri

Zeneművészeti Egyetem növendékeinek tolmácsolásában felcsendül a környezetvédelemről írt dal, majd a tervek szerint Horváth Charlie lép színpadra. Valamennyi önkéntest megvendégelik; a felhíváshoz csatlakozó, a Jagello úti parkoló területére meghirdetett első Budai Gesztenyefesztivál szervezői mindenkinek egy pohár

forró gesztenyés almakoktelt ajánlottak fel.

Tizenegyedtől indul a lombgyűjtés, a szükséges eszközöket a szervezők bocsátják az önkéntesek rendelkezésére, de mindenkit arra buzdítanak, hogy ha kedve tartja, vigye magával kedvenc kerti szerzőköt. A résztvevők felújítanak négy padot, és a szokásos faültetés sem marad el. A korábban betegség, viharkár miatt eltávolított példányok helyére minden évben új csemeték kerülnek. A FŐKERT Zrt. ezúttal négy, a Budai Gesztenyefesztivál egy többszörösen iskolázott, előnevelt fát ajánlott fel.

2000 óta közel harminc az aknázómoly ellenálló, rózsaszín virágú gesztenyefával gazdagított a park. Ezek közül tízet a Hegyvidéki Önkormányzat biztosított, amely évek óta támogatja a kezdeményezést.

M.

Az izgalmas nevű vérehulló fecskéfű szinte minden hegyvidéki kertben előfordul. Baljós-latú elnevezése alapján akár a halloweennel is összefüggésbe hozhatnánk, pedig a valóságban legfeljebb gyomként okozhat ijedtséget. Persze, aki ismeri, inkább gyógynövényként tekint rá, és megóv néhány tövet gyomláláskor.

A vérehulló fecskéfű különleges neve érdemel egy kis magyarázatot. A jelző a narancssárga levélre utal, ami bőven folyik a legkisebb sérülésből is – különösen eső után. Ezt a nedvet színezte vérvörösre a népnyelv, amely egyébként különös gazdagságban adományozott táj- és egyéb neveket a növénynek.

A teljesség igénye nélkül hívják, például, cinadónak, arannyal versengőnek, mennyieajándéknak, méreggyőzőfünek, kecsketejnek és kutyatejnek, gódircnak, vasfünek, zártörőfünek, méreggyőzőfünek, vereslőfünek, és a vérehullás számtalan szinonimájával is illetik. Érdekes módon egyes vidékeken az egyszerű burján néven ismerik, ami általánosságban a haszontalan gyom népi elnevezése.

A tudományos név (*Chelidonium majus*) a görög „fecske” szó és a latin „nagy” jelző elegye, azaz a „majus” itt nem a hónapra utal, mint azt elsőre gondolhatnánk. Érdekes, hogy a keresztelést végző híres svéd botanikus, Linné – aki vélhetőleg valahol Skandináviában találkozott vele – szintén a fecskéhez kötötte a növényt, ahogyan a magyar név is tartalmazza a madár nevét, és még jó néhány más európai nyelv. Ennek magyarázata a virágzási időben keresen-

Vérehulló fecskéfű

dő, ami – a nemzetközi népi megfigyelés szerint – egybeesik a szárnnyas itt tartózkodásának időszakával. Most már csak azon kellene töprengeni, hogy a fecskék vajon ugyanannyi időt töltenek-e a messzi Svédországban, mint nálunk.

A vérehulló fecskéfű a mákfélék családjába tartozik, egyetlen fajként képviseli nemzetségét. Elterjedési területe felöleli egész Európát – az északi területek kivételével

magas is lehet. A légiesen ringó, szeldelt, világoszöld levelek között elszórva nyílnak a négyszirmú, sárga virágok. Termése hosszú, vékony toktermés, amiben – nem meglepő módon – apró, fekete magok ülnek. Az egész növény törékeny, akár egy óvatlan érintésre elpattan a szára, és láthatóvá válik a névadó sárga nedv.

Ez a nedv a növény szempontjából a seb elfertőződését hivatott gyorsan és hatékonyan megakadályozni.

lomcsillapító és görcsoldó hatása miatt kedvelt, emellett külsőleg szemölcsirtásra is ajánlható. Ez az a felhasználási terület, ami a legismertebb, és ami veszélytelensége miatt házilag is alkalmazható. Nincs más dolgunk, mint a frissen letört hajtásból szívargó nedvet a szemölcsre kenni. Ha nem jelentkezik erős bőrirritáció, akkor a kezelést naponta kétszer (reggel, amikor elmelegyünk, és este, amikor hazatérünk) megismételhet-



A gyógynövény világoszöld, szeldelt levelei között elszórva nyílnak négyszirmú, sárga virágai

vel – és Észak-Amerika keleti partvidékének mérsékelt övi peremét. Ahol pedig vadon előfordul, ott általában az erdők szélén, tisztásokon látható. Gyorsan képes új területeket meghódítani, ezért a parlagok, töltések, útszélek és kertek egyik első növénye lehet. Így jut a hegyvidéki erdőkből a mi kertjeinkbe is, ahol minden adott a növénynek a gyors növekedéséhez és szaporodásához.

Az első évben inkább laposan elterülő levélrozzettát nevel, aztán a következő esztendőktől fejlődik laza bokra, amely akár egy méter

lyozni. Ezért aztán széles spektrumú baktériumölő hatása van, amit támogat a sebet kemény burokkal lezáró gyanta. A népi gyógyászat elsődlegesen a tejnedvet használta, de mivel ez a lé ott van az egész növényben, tulajdonképpen minden része alkalmazható. Otthoni felhasználása azonban nem javasolt, mert a tejnedv belsőleg mérgezőséget okozhat.

Hatását egyesek a morfiumhoz, mások a papaverinhez hasonlítják, ami nem is csoda, hiszen ezek a rokon mákfélék alkaloidjai. A gyógyászatban elsősorban fájda-

juk, mindaddig, amíg a szemölcs elmúlik, vagy el nem fogy/fagy a gyógynövény.

Jó hír, hogy bár a fecskék rég elköltöztek, a vérehulló fecskéfű a védett hegyvidéki kertekben vígan zöldell és virágzik még most, november elején is, ezzel biztosítva a szemölcsirtás utolsó, tél előtti esélyét mindnyájunknak. Ha pedig lemaradunk róla, egészen bizonyos, hogy jövőre még nagyobb számban és még gazdagabban hajt ki ott, ahol egyszerű megvetette karógyökerét.

(Barta)

„INTEGRÁLT ÉPÍTÉSZETI TERVEZÉS, AVAGY A "SMART-SÀG" KEZDETE”

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

A SMART CSUPÁN EGY ELCSÉPELT FOGALOM?

- Mit jelent ez a kifejezés az épületeink, településeink tekintetében?
- Mennyivel fizet többet a fűtésért, aki rossz irányba tájolja a családi házat?
- Miért nem jó túl sok szigetelést rakni egy irodaházra?



Ilyen és ezekhez hasonló kérdésekre válaszol Reith András, egy építész, és a témában nemzetközi kutatásokat végző szakember szemszögéből.

Előadó: Dr. Reith András, PhD

Helyszín: Barabás Villa Rendezvényterem
(1122 Budapest, Városmajor utca 44.)

Időpont: 2018. november 13. 18:00

INGYENES PROGRAM Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



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

www.klimabarathu
www.facebook.com/klimabarathu

Lakossági papír-, elektronikai- és veszélyeshulladék-gyűjtés

A szelektív hulladékgyűjtés célja, hogy a hulladékok kezelése a lehető legoptimálisabb módon valósulhasson meg. Így lehet, például, a kidobott újságból, szóróanyagból, kartonpapírból újrapiapír. A veszélyes hulladéknak minősülő, elhasznált elektronikai eszközök esetében pedig a begyűjtést követően kézi és gépi bontósoron nyerik ki a hasznosítható anyagfajtákat, amik ezután a hazai fémfeldolgozóhoz kerülnek, a tovább már nem használható anyagfajtákat pedig ártalmatlanítják.

Kérjük, hogy járuljon hozzá környezetünk megóvásához, és a háztartásában feleslegessé vált papírhulladékot és veszélyes hulladékokat hozza el, és adja le

a **Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Irodája** által szervezett gyűjtés során,
2018. november 17-én, szombaton 8 és 12 óra között

a **Tamási Áron utca 51. szám alatt található parkolóban.**

(A helyszín a Thomán István utca felől is könnyen megközelíthető,
a Thomán István utca és Sólyom utca kereszteződésétől.)

Az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

- elektronikai hulladékok (olyan gépek, készülékek, amik árammal, akkumulátorral vagy elemmel működnek),
- festékmarekadékok, ragasztók, csiszoló- és korrózióvédő anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok), ecset, rongy stb.,
- bőrhulladékok,
- szerves oldószerek, hígítók,
- olajos szilárd hulladékok (rongy, szűrő-/felitató anyagok),
- fémvázas olajsűrűk,
- növényvédő és rovar-, rágcsálóirtó szerek, fakonzerváló anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok),
- kiürült hajtógáz sprayflakonok (légfrissítők, hajlakkos, csavarlazítók, gyógyszeres, festékes stb.),
- használt akkumulátorok,
- „szárazelem” (kis kapacitású galván áramforrások: gombelem, lúgos akku),
- azbeszttartalmú hulladék (törött pala stb.),
- fáradt olaj és használt étolaj,
- emulzióhulladék, kondenzvíz,
- gyógyszerhulladék,
- klf./vegyes, kis kiserelésű háztartási, fotó- és finomvegyeszer (savak, lúgok, fertőtlenítő- és tisztítószerek, kozmetikumok, hívó, fixír stb.),
- egyéb szennyezett csomagolási hulladékok (kivéve: hajtógáz sprayflakonok),
- fényforrások (klf. higanytartalmú izzók, fénycsővek),
- egyéb higanytartalmú eszközök (lázmérő stb.),
- használt gumibroncsok (legfeljebb 8 db/fő mennyiségben).

A vegyes papírhulladékot 5 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

Felhívjuk figyelmüket, hogy az akció keretében, **kizárólag hegyvidéki lakosoktól, háztartási mennyiségű hulladékot** áll módunkban átvenni! További információk a +36/70-953-1852-es vagy a 224-5961-es telefonszámon kérhetők.



HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Bonbon színház – Színház?!

BonBon Matiné november 10-én 9.30. Két színész, egy mesélő, semmi díszlet. Mégis sok minden kiderül a BonBon Matiné 45 perces interaktív műsorában arról, mit is jelenti a színház. Tarr Ferenc gyerekszínházi rendező évenként áttervezett előadásának célja, hogy a hangszerismertető koncertekhez hasonlóan a színház eszköztárát is megismertesse a gyerekekkel, rengeteg nevetésen és poénon keresztül megmutassa, mi is a színház varázsa, és egy-egy előadás során mikre érdemes figyelni. Előadják: Kelenhegyi Olga Sára, Molnár György, Tarr Ferenc. Rendezte: Tarr Ferenc. Az előadás az NKA támogatásának köszönhetően jött létre. Az előadás megtekintése 5 éves kortól ajánlott. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában. A koncertek kezdő időpontja minden alkalommal szombat 9.30. A négy alkalomra szóló bérlet ára: 6000 Ft/fő. Az előadások alkalmankénti ára: 1500 Ft. Helyfoglalás érkezési sorrendben!

Zurgó november 16-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok, a Zurgó együttes moldvai csángó magyar táncházában. 20.00–21.00 Táncok Gyurka Fábiánnal. 21.00–22.00 Táncok. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél. 22.30–00.30 Táncok: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (fúvolya). Állandó vendég: Barna Gyuri (hegedű), Szabó Márton (fúvolya). Táncot tanít: Fülöp Attila. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek kaphatók a táncház előtt.

Mit eszik a micso? november 17-én 10.30. Keresztesi József pécsi költő a kortárs gyermekirodalom talán legkülönlegesebb, legmókásabb világába repíti olvasóit. Különös lényekről, helyzetekről, történetekről mesél egyszerű játékos és bölcs verseiben. Bekukkanthatunk a kamrába, a szekrénybe, a fürdőszobába, és mindenhol csodába botlunk. Mit eszik a vapi? Mi a csuda az a lápi trotty? Hová tűnt el a gombfocicsapat hímeves csatára? Ki vadászik pudingra? Az előadás sok-sok izgalmas kérdésre ad választ bábokkal, zenével és nevetéssel. Jegyárak: gyerekek 500 Ft, kísérőknek 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

Kellemes húsvéti ünnepek! november 11-én 19.00. A Játékszín és a TG Production bemutatja. Jean Poiret és Georges Lautner forgatókönyvéből készült 1984-ben a francia filmgyártás egyik legnagyobb sikere Sophie Marceau és Jean-Paul Belmondo főszereplésével. A történet a húsvéti szünetben játszódik. A Casanova-életmódot folytató francia iparmágnás a feleségét vitte ki a reptérre. Hazafelé felvesz egy csinos stoppos lányt, aki éppen szakított a barátjával, és nincs hol laknia. A férfi felajánlja, töltsen nála az éjszakát. A bizonyalmak akkor kezdődnek, amikor a feleség váratlanul hazajön... Jegyár: 4900 Ft, 3900 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a jatekszin.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Nyugdíjasklub november 16-án és 30-án. 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Urbán Orsi-Révész Richárd Duo – Hegyvidéki Smooth Jazz Club november 23-án 19.30. Az I Know You Love Me című lemez bemutatónak. A hazai jazzélet két kiválósága, Urbán Orsi énekes és Révész Richárd zongorista egy új, izgalmas albummal üdvöztet meg az igényes zene kedvelőit. A koncerten a lemez dalai, soul- és popslágerek, jazzrökökzöldek és latin kompozíciók csendülnek fel virtuóz és szenvedélyes előadásban. Jegyár: 1500 Ft.

70 éves a Corvinus Közgáz Néptáncgyűttes november 24-én 14.00. Jubileumi előadásán a táncgyűttes 70 éves történetének legemlékezetesebb koreográfiáit, valamint legújabb Primások nyomán – Felvidék című műsorát láthatják a nézők. Közreműködők: az alkotóközösség hét generációjának táncosai és zenészei. Lenyűllet, professzionalizmus, Corvinus! Rendező: Deffend Irén, a Corvinus Közgáz Néptáncgyűttes művészeti vezetője. Jegyár: 2500 Ft.

Generációk evolúciója – Méré László és Nemes Orsolya előadása november 26-án 19.00. A biológiai evolúció távolról sem ért véget, és a homo sapiens evolúciója is folytatódik. A kialakuló új emberfajta a változás fő iránya napjainkra már elég jól körvonalazódott, érdemes hát szembenézni vele, hogyan fog kinézni, gondolkodni, érezni fajunk néhány évszázad múlva. Jegyárak: 3200 Ft, 2800 Ft. Jegyek kaphatók a www.tixa.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Lyukasóra klub – interaktív irodalmi est november 27-én 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játék, beugratás és szabadon választott versek. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diákoknak, nyugdíjasoknak). Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

Habana Social Club with the stars of Tropicana november 27-én és 28-án 19.00. A kubai mulatók forró, szivarfüstös éjszakáinak sztárja, a kubai nép első számú kedvence, a Habana Social Club a 2018-as világ körüli turnéjára kiegészült a világhírű Tropicana Club szólótáncosaival. A zenekar különleges műsorral várja a műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. Előadók a Duo Clarino tagjai: Nagy Mira (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/

Fizika Show november 28-án 9.00 órától alsósoknak, 10.00 órától felsősöknek. A tudomány része a mindennapi életnek. A gázrösa működéséről, a felhők keletkezéséről az égen, az emberekre nehezedő levegőről, a tepsiben meggyulladt égő olaj vízzel való eloltásának veszélyeiről és még számos a mindennapi élethez kapcsolódó, megszokottnak tűnő dologról, különböző jelenségek magyarázatáról hétköznapi, közérthető nyelven tudhat meg új információkat a közönség. Csoportos jegyár: 800 Ft/fő, kísérőknek díjtalan. Osztályok jelentkezését várják! Információ és csoportok regisztrációja: monikamarko@momkult.hu, 06/30-700-5318. A helyszínen jegyvásárlás nem lehetséges!

Koldus és Királyfi – Szegények és Gazdagok – előadás november 28-án 18.00. Párbeszéd előadások a magyar és egyetemes művészet nagy témaköreinek áttekintésével, a klasszikus irodalmi és képzőművészeti műfajokon keresztül. Az előadásokon szó lesz történelemről, szerelemről, ellentétekről, szegényekről és gazdagokról, a természet változó jelentéseiről és természetesen a művész önmagáról alkotott képéről is. Naplók, eposzok, önarcképek, csendéletek, himnuszok és még sok minden más. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmúzeológusa. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Babakonzert november 29-én 10.30. Napjainkban egyre több kutatás foglalkozik gyermekeink korai zenei fejlesztésének hatásával. Zenei fejlesztésük nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékeny, kreatív, kitartóvá, fegyelmzetté, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. Előadók a Duo Clarino tagjai: Nagy Mira (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/

Balett-tanfolyamok gyerekeknek hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 17.30. Korszerű tananyagot, megfelelő csoportbeosztást, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmstudio.hu, www.mmstudio.hu.

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleírások el-sajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával.

oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

A kíváncsi kiselefánt – Domi báb-játéka november 18-án 10.30.

Nosztalgia társastánc november 18-án 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

A Hontalanság hitvallása – az erdélyi Helikon íróinak nyolcadik jubileumi ünnepe november 18-án 16.00. Az évente tartott előadás megemlékezik azokról a helikonista írókról, akiknek az adott évben van a születésük vagy a haláluk jubileumi évfordulója. Az előadást zenei betétek színesítik. A szünetben a témával kapcsolatos antikvár könyveket lehet megvásárolni. Fellépők: Tolcsyvá Béla előadóművész, Kilyén Ilka szín-művésznő, Öss Enikő szín-művésznő, Szilágyi Zsolt előadóművész. Irodalmi előadást tart: Simó József, a Czegei Wass Alapítvány elnöke. Köszöntőt mond: Kemény Endre és Medgyessy Éva író, szerkesztő. A belépés díjtalan.

50 éves a Solti György Zeneiskola – koncert november 19-én 18.00. Ünnepi hangverseny a zeneiskola zongora szakos növendékeinek és nagy együtteseinek közreműködésével, meglepetésvendégekkel. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

Urbán Orsi-Révész Richárd Duo – Hegyvidéki Smooth Jazz Club november 23-án 19.30. Az I Know You Love Me című lemez bemutatónak. A hazai jazzélet két kiválósága, Urbán Orsi énekes és Révész Richárd zongorista egy új, izgalmas albummal üdvöztet meg az igényes zene kedvelőit. A koncerten a lemez dalai, soul- és popslágerek, jazzrökökzöldek és latin kompozíciók csendülnek fel virtuóz és szenvedélyes előadásban. Jegyár: 1500 Ft.

70 éves a Corvinus Közgáz Néptáncgyűttes november 24-én 14.00. Jubileumi előadásán a táncgyűttes 70 éves történetének legemlékezetesebb koreográfiáit, valamint legújabb Primások nyomán – Felvidék című műsorát láthatják a nézők. Közreműködők: az alkotóközösség hét generációjának táncosai és zenészei. Lenyűllet, professzionalizmus, Corvinus! Rendező: Deffend Irén, a Corvinus Közgáz Néptáncgyűttes művészeti vezetője. Jegyár: 2500 Ft.

Generációk evolúciója – Méré László és Nemes Orsolya előadása november 26-án 19.00. A biológiai evolúció távolról sem ért véget, és a homo sapiens evolúciója is folytatódik. A kialakuló új emberfajta a változás fő iránya napjainkra már elég jól körvonalazódott, érdemes hát szembenézni vele, hogyan fog kinézni, gondolkodni, érezni fajunk néhány évszázad múlva. Jegyárak: 3200 Ft, 2800 Ft. Jegyek kaphatók a www.tixa.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Lyukasóra klub – interaktív irodalmi est november 27-én 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játék, beugratás és szabadon választott versek. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diákoknak, nyugdíjasoknak). Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

Habana Social Club with the stars of Tropicana november 27-én és 28-án 19.00. A kubai mulatók forró, szivarfüstös éjszakáinak sztárja, a kubai nép első számú kedvence, a Habana Social Club a 2018-as világ körüli turnéjára kiegészült a világhírű Tropicana Club szólótáncosaival. A zenekar különleges műsorral várja a műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. Előadók a Duo Clarino tagjai: Nagy Mira (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/

Fizika Show november 28-án 9.00 órától alsósoknak, 10.00 órától felsősöknek. A tudomány része a mindennapi életnek. A gázrösa működéséről, a felhők keletkezéséről az égen, az emberekre nehezedő levegőről, a tepsiben meggyulladt égő olaj vízzel való eloltásának veszélyeiről és még számos a mindennapi élethez kapcsolódó, megszokottnak tűnő dologról, különböző jelenségek magyarázatáról hétköznapi, közérthető nyelven tudhat meg új információkat a közönség. Csoportos jegyár: 800 Ft/fő, kísérőknek díjtalan. Osztályok jelentkezését várják! Információ és csoportok regisztrációja: monikamarko@momkult.hu, 06/30-700-5318. A helyszínen jegyvásárlás nem lehetséges!

Koldus és Királyfi – Szegények és Gazdagok – előadás november 28-án 18.00. Párbeszéd előadások a magyar és egyetemes művészet nagy témaköreinek áttekintésével, a klasszikus irodalmi és képzőművészeti műfajokon keresztül. Az előadásokon szó lesz történelemről, szerelemről, ellentétekről, szegényekről és gazdagokról, a természet változó jelentéseiről és természetesen a művész önmagáról alkotott képéről is. Naplók, eposzok, önarcképek, csendéletek, himnuszok és még sok minden más. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmúzeológusa. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Babakonzert november 29-én 10.30. Napjainkban egyre több kutatás foglalkozik gyermekeink korai zenei fejlesztésének hatásával. Zenei fejlesztésük nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékeny, kreatív, kitartóvá, fegyelmzetté, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. Előadók a Duo Clarino tagjai: Nagy Mira (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/

Balett-tanfolyamok gyerekeknek hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 17.30. Korszerű tananyagot, megfelelő csoportbeosztást, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmstudio.hu, www.mmstudio.hu.

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleírások el-sajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával.

Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat. Támogató a Szamos Csokoládé Műhely. Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház. Információ: Herczeg Józsefné, tel.: +36 1 395 8284 Nagyné Orvos Gabriella, tel.: +36 1 200 8713. A programok ingyenesek. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.

Advent A HEGYVIDÉKEN

2018. december 2-től december 24-ig a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren

BUDAPEST, XII. KERÜLET, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25. KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

DECEMBER 2. VASÁRNAP

- 11.00 A Sashegyi Néptáncsoport táncbemutatója
- 11.10 Ünnepeles megnyitó, a rajzpályázat díjátadója
- 15.00 Karácsonyi bábos betlehemes - a Magyar Népmese Színház előadása
- 16.00 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ifjúsági csoportja
- 17.00 Gyertyagyújtás az Istenhegyi Szent László Plébánia közreműködésével
- 18.00 Fényfestés az Önkormányzat épületének homlokzatára
- 18.15 Az Oti Voice zenekar koncertje
- 14.00 - 17.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 4. KEDD

- 17.00 Radics Boglárka és Felföldi Adrián koncertje

DECEMBER 6. CSÜTÖRTÖK

- 17.00 Tűzszonglőrök - a Szivárvány Táncszínház előadása

DECEMBER 8. SZOMBAT

- 13.45 A Helen Doron óvodások angol nyelvű műsora
- 15.00 MákosGubás - Gubás Gabi koncertje
- 16.30 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség közreműködésével
- 18.00 A Crossfade Hammond Trió koncertje
- 14.00 - 17.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 9. VASÁRNAP

- 11.00 Paprika Jancsi visszatér - Bartha Tóni Bábszínháza
- 10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhellyel

DECEMBER 11. KEDD

- 18.00 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje

DECEMBER 13. CSÜTÖRTÖK

- 17.00 Fodor Erik szólókoncertje

DECEMBER 15. SZOMBAT

- 15.00 Danny mesél: Mézeskalács Úr - Danny Bain előadása
- 16.00 A Spirit Gospel Kórus koncertje
- 16.40 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével
- 18.00 A Bettika Quintet koncertje
- 14.00 - 17.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 16. VASÁRNAP

- 11.00 A Zabszalma együttes koncertje gyerekeknek
- 10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhellyel

DECEMBER 18. KEDD

- 17.00 Izsó Boglárka és Csókás Anna koncertje

DECEMBER 20. CSÜTÖRTÖK

- 18.00 Az Island zenekar ír népzenei koncertje

DECEMBER 22. SZOMBAT

- 15.00 Szabad-e bejönni ide betlehemmel? - a Kaláka együttes koncertje
- 16.00 M. Tóth Zoltán jégsozobrász bemutatója
- 17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével
- 18.00 A Vintage Dolls koncertje
- 14.00 - 17.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 23. VASÁRNAP

- 11.00 Ha betér az Égi Király - Fabók Mancsi Bábszínháza
- 10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhellyel

Kedden és csütörtökön délután a kerületi óvodás és iskolás csoportok műsoraira kerül sor. A megnyitó napján és szombatonként 10.00 - 17.00 óráig állatsimogató, 11.00 - 13.00 óráig SZNAP fotóbox - jelmezes fotózás várja a látogatókat.

Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat. Támogató a Szamos Csokoládé Műhely. Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház. Információ: Herczeg Józsefné, tel.: +36 1 395 8284 Nagyné Orvos Gabriella, tel.: +36 1 200 8713. A programok ingyenesek. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.



A részletes program online elérhető a www.jokaiklub.com weboldalon

Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040, <http://www.tucsokzene.hu>, tucsoktanc@gmail.com. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

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

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 megszerzésére koncentrálnak, emellett 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.

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónaposól 4 évesig. Telefon: 06/30-989-6040, László-Pergel Tamara. E-mail-cím: tucsoktanc@gmail.com. Weblap: <http://www.tucsokzene.hu>. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

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

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodás korú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán

Érszűkületszűrés

A Budapesti Szent Ferenc Kórház novemberben még két alkalommal érszűkületszűrést szervez. A szakemberek elsősorban azokat az 50 év felettiek várják, akik dohányoznak, cukorbetegségben szenvednek, gyakran fáj a lábuk, vagy járás közben begörccsöl a vádlijuk. Az érszűkület korai felismerése életet menthet!

Az érszűkületszűrés időpontjai:
november 9. 14.00
november 24. 14.00

Helyszín: II., Szeher út 73., földszinti ambulancia.
 A várakozás elkerülése érdekében érdemes előzetesen időpontot egyeztetni. Telefonszám: +36-1-392-82-00.

Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

Gyermektáncterápia (Tündértánc). Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak (5 éves kortól): kedden 16.00-16.45. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00-18.00.

Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Információ és jelentkezés: Cseri Ági,

06/70-564-1911; Vetier Panni, panniv@gmail.com.

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!

Hahó együttes – zene-móka, játszva tanulás kicsiknek és nagyoknak, ökotudatosan – november 11-én 11.00. A 2010-ben alakult együttes interaktív koncertjein a gyerekeknek a dalok közti játékos, rávezető beszélgetések során lehetőségük van kifejezni az elhangzottakkal kapcsolatos véleményüket, így személyes élménnyé válik a program során érintett kérdések megoldásának fontossága. Fellépők: Kardos-Horváth János, Prommer Patrik, Domokos Tibor, Fodor Balázs. Jegyár elővetelben november 10-ig 1200 Ft, a koncert napján 1500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.), valamint az előadás előtt egy órával a helyszínen.

KlímaBarát esték november 13-án 18.00. Az előadás-sorozat tizenegyedik előadása az okos otthon témáját járja körbe, főként energiahatékonysági kérdéseket és lehetőségeket boncolgat, néhány okos technológiát bemutatva. A belépés díjtalan.

Whiplash – filmvetítés november 15-én 19.00. A film megtekintése 16 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

Gáspár Annamari: Lightness Of Being – kiállítás november 18-ig. Az alkotó munkáira nagy hatással vannak a popkultúra, az amerikai és európai fotorealizmus, valamint a japán vizuális hagyományok. Most bemutatott művein az üres terek és a részletgazdag figurális aszimmetrikus felépítés teremtnek harmóniát. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaitól igazodóan. A belépés díjtalan.

Villa.séta november 25-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

Affér Színház: Gyakori kérdések november 29-én 20.00. Az Affér Színház összegyűjtötte a legszívörítőbb és legagyrohasztóbb kérdéseket, s megkísérli kinyomozni a mögöttes hűződ emberi és embertelen történeteket. Valamint azt, hogy az internetezők miért nem a családjukhoz és barátaihoz fordulnak az őket foglalkoztató problémákkal. Tényleg már csak online tudunk beszélgetni? Jegyek: elővetelben november 28-ig 2000 Ft, az előadás napján 2500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.) és az előadás előtt egy órával a helyszínen.

Festőiskola hétfőn 17.00. Nagy mesterek műveinek másolása során – főleg az impresszionizmus korából – a résztvevők megtanulhatnak szín- és rajzolni és akrillal festeni. 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” meridiántorna szerdán 9.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás 1,5-3 éveseknek szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. Befizetése a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

(R)idegen való – Németh Marcell szobrászművész kiállítása megtekinthető: november 22-ig. November 15. 18.00 Németh Marcell tárlatvezetése. (A kiállításról a 12. oldalon olvashatnak részletesebben.)

A szecesszió városai. November 14. 18.00 I. Brüsszel, a szecesszió bölcsője. A novemberben induló új előadás-sorozat keretében Európa és Magyarország városainak jelentős szecessziós stílusú épületeit ismerhetik meg az érdeklődők. Első alkalommal Brüsszelbe, a szecesszió városába kalauzolja el a résztvevőket az előadó, Puha Titusz, aki számos fotóval illusztrálva mutatja be többek között Victor Horta és Paul Hankar munkásságát, de szó lesz a különböző elnevezésekről is. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot a 225-7160-as telefonszámon vagy az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen kell jelezni.

Barcsay Jenő – rejtőzködő művek. Vetítéssel kísért előadás Barcsay Jenő (1900-1988) festőművész halálának 30. évfordulója alkalmából november 20-án 18.00. Az előadás Barcsay ismeretlen és titkokat rejtő kétoldalas művein keresztül vezet be a páratlan 20. századi életmű részleteibe. Előadó: Szabó Noémi művészettörténész (Ferenczy Múzeumi Centrum, Szentendre). A részvétel ingyenes.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

XII., TÖRPE U. 2.
 TELEFON: 202-2509
 KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM
 A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Amplifon hallásszűrő vizsgálat november 12-én 10.00. Bejelentkezés: 336-0298.

Kiváncsi Kata ismeretterjesztő sorozata. November 12. 14.00 A kínai agyaghadserg titka. Az első kínai császár ember nagyságú agyaghadsergét és síremlékét 1987-ben a világhörökség részévé avatták. A lelet az egyiptomi piramisok kultúrártékéhez hasonlítható.

SzívSN Klub az egészséges szívért. November 13. 14.00. Szűrés eredmények kiosztása. November 20. 14.00 Túléltem az infarktust! November 27. 14.00 Ritmuszavarral élek! A klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SzívSN országos beteggyógyászati egyesület vezetője.

Önképzőkör – könyvképzőkör november 13-án 14.00. Klubvezető: Elek Irén Borbála. További információk: WolfMagda_magdaw2017@gmail.com, 06/30-996-0963.

Ötven éves Egészség Klub. November 13. 16.00 A regeneráció filozófiája, amelynek középpontjában az ember áll. Klubvezetők: dr. Barta József és Barta Edina.

(Folytatás a 8. oldalon)

MOMSPORT

TÖBB MINT
 RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsporthu



**DÖNTSE EL ÖN,
 MELYIK A HEGYVIDÉK
 LEGKEDVELTEBB
 FODRÁSZATA!**

A Hegyvidék Legjobb cukrászdáját, pékségét, fagyalmazóját, hentesét, zöldségesét, éttermét és virágosát már megtaláltuk.

**MOST KERESSÜK
 EGYÜTT A
 HEGYVIDÉK
 KEDVENC
 FODRÁSZATÁT!**

A kerületben található fodrászüzletek közül keressük az itt élők kedvencét **2018. november 12. - december 9. között.** A legtöbb szavazatot szerző lesz a **Hegyvidék kedvenc fodrászata.** A címet az a hegyvidéki üzlet nyeri el, amelyre a **Hegyvidék legjobb fodrászata bannerre** kattintva, 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



(Folytatás a 7. oldalról)

Fiatalkorbeteg Klubja november 13-án 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportoscukros.

Világjáró Klub – a Hegyvidéki Kulturális Szalon és az Anima Travel közös programja. November 13. 18.00 Trekking Nepálban. Hét hét a felhők felett. Előadó: Gugi Krisztián. Az Anima Travel munkatársa keddenként 14.00–18.00 óráig az Info Pultnál várja az utazni vágyókat. Kulturális és egzotikus utazások, repülőjegy- és szállásfoglalás, céges utak, humanitárius turizmus, budapesti séták, osztálykirándulások.

Kézműveskedés a Szalonban Virág Szilvia vezetésével november 14-én 11.00.

Szaloneyetem. November 14. 14.00 Kosztolányi Dezső és a magyar nyelv. Előadó: Korompay Klára nyelvtörténész (ELTE-BTK). November 28. 14.00 Éghajlatváltozás a múltban és a jövőben – avagy tényleg kellemetlen az igazság? Előadó: Németh Ákos éghajlati szakértő (Országos Meteorológiai Szolgálat). November 29. 17.00 Mozgásszervi fejlődés: a gyermekkori szűrés fontossága.

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

Az el nem sírt könnyek és a ki nem mondott szavak hatása a testre – dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta előadása november 14-én 18.00. Segít kéz a családban. Társelőadó: Pataki Beáta szomatodráma-szakember, fülakupunktúrás addiktológus.

Barangolások november 15-én 11.00. Liszt Ferenc emlékmúzeum. Jelentkezés: a szalon információs pultjánál.

Csajkovszkij: A diótörő – Müpa HD-vetítés november 15-én 16.00. Előadják: a Budapest Bábszínház művészei. A Nemzeti Filharmonikus Zenekar Kocsis Zoltán vezényli.

Élet az élet után? november 16-án 14.00. Pászti István tudományos társalgókör.

Német társalgási kör november 16-án, 23-án és 30-án 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvoslás, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanárné (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Festőtanfolyam akril- és olajfestékekkel. November 17. 9.00 Az ősz szikrázó színei. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész. Részvételi díj: 6000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383.

Zene-Fere klub. November 20. 14.00 Bojta Zsuzsanna koncert-, dal- és operatársulat előadása Kovács Zalán László tubaművész.

Hegyvidéki Trianon hangja november 20-án 18.00. Vendég: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetsége elnöke. Hatvanöt éve végezték ki az ártatlan Boldog Sándor Istvánt. Előadó: Pokorni János mérnök. 1956. november 4., a rettenetes megtorlás. Előadó: Bencsik András, a Magyar Demokrata hetilap főszerkesztője, kommunikációs és médiaszakember. Aranyvitéségi érmeseink a „Nagy háborúban”. Előadó: Marusz Roland alezredes-hadtörténész. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János.

Budai Családközpontú Lelki Egységcentrum november 21-én 10.00. Nicsak, megszülettem! Ki vagyok? Mi leszek? Avagy milyen hatások befolyásolják a gyermek fejlődését. Előadók: prof. dr. Kurimay Tamás pszichiáter, család-pszichoterapeuta, addiktológus, dr. Németh Tünde gyermekgyógyász, pszichoterapeuta, szülő-csecsemő konzultáns, dr. Tory Vera gyermekgyógyász, neonatológus, szülő-csecsemő konzultáns, dr. Pelikán Anett pszichiáter, szoptatási tanácsadó (IBCLC), Albert Katalin klinikai szakpszichológus, Hortobágyi Ágnes pszichológus, Babus Eszter csecsemő- és gyermekszakápoló, szülő-csecsemő konzultáns.

Idősek Egészség Iskolája. November 21. 14.00 Társas kapcsolatok időskorban. Előadó: Palásti Flóra pszichológus.

Bibliolvasási félóra november 21-én 15.00. Beszélgetés irodalmi és bibliai idézetek alapján. A foglalkozást vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Óvári Árpád ismeretterjesztő előadás-sorozata. November 21. 17.30 Visszatérés Nápolyba I. A Mediterrán tájakon előadás-sorozat kiegészítéseként ez alkalommal a nappolyi Nemzeti Archeológiai Múzeumba „Játogatnak” a résztvevők, ahol a Vezúv környékén folytatott feltárások legérdekesebb és legszebb leleteit állították ki. Az épségben vagy töredékeiben megmaradt művészi freskók, mozaikok, szobrok és különféle használati tárgyak nyújtanak betekintést a római világ kultúrájába.

Hegyvidéki Sportegyesület Természetjáró Szakosztálya – a Szabadság Vándorai klubestje november 21-én 18.30. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Portugália, ahol a napfény soha nem megy szabadságra. Ország Európa peremén, amely a csak itt található, rövid ideig ható Manuel-stílus remek műemlékeivel dicsekedhet. Előadó: dr. Arday Lajosné.

Újraélesztés-tanfolyam indul az Egészséges Hegyvidék program részeként november 22-én 15.00 órakor a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület közreműködésével. Jelentkezés: 224-5987.

Alzheimer Café Önszolgálat csoportja demenciával élők hozzátartozóinak november 22-én 18.00. A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06/70-409-0961.

Kortárs Alkotó Műhely 1. csoport november 23-án 13.15. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanárné (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Kézműveskedés a Szalonban. November 23. 14.00 Szabó Ica – papírfonás.

Götz Nándor zenés irodalmi sorozata. November 23. 16.00 Márai Sándor és a Nemzeti Filharmonikusok. Részletek hangoznak el Márai Sándor Egy polgár vallomása című regényéből. Közreműködők: Pusztaszeri Kornél színművész, Móré Irén fuvola-művész, Salamon György klarinétművész. Művészeti vezető: Götz Nándor klarinétművész.

Élményfestés – játékműhely iskolásoknak 5–12 éves korig Bertók Zsuzsával november 24-én 10.00. Téma: Ősútó. Rajztudás nem szükséges. A szervezők kéri, hogy váltórúháról gondoskodjanak a résztvevők. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyagköltséget. Regisztráció: zsuzsi.jatekmuhely@gmail.com.

Konta Fanni előadás-sorozata. November 26. 14.00 Kőbe, fába és fémbe álmódott valóság. Szervátiusz Jenő és Szervátiusz Tibor művésze. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Hegyvidéki Tudósklub. November 27. 15.00 Okos város, okos kerület. Készüljünk a jövőre, hogy a polgároknak jobb legyen. Előadók: Balogh Samu Márton várostervező, dr. Ráduly Zoltán mérnök.

Hegyvidéki Családepítő Klub november 28-án 19.00. Kim John Payne: Melegszívű fegyelmelés – Kisgyerektől kamaszkorig című könyvének bemutatása. Előadó, klubvezető: Komáromi Mária.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub. November 29. 13.30 Mit jelentesen a mozgásgazdag életmód az idősokorok számára? Előadó: dr. Kovács Éva adjunktus (Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar). Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász (MGYFT Geriátriai Munkacsoport-vezető).

PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója november 30-án 18.00. Szociálpolitika, birtokpolitika Magyarországon a nagy világgazdasági válság után. Előadó: Tóth Tibor.

Kortárs Alkotó Műhely 2. csoport november 30-án 13.15. A foglal-

kozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanárné (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

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

Senior Pilates Szávai Andreával hétfőn 9.30. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Az edzések az 50 év fölötti korosztály számára nemtől, sportmúlttól függetlenül ajánlottak. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

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

Örömkörtánc Istenes Emília képzőművészettel hétfőn 10.30. A részvétel ingyenes.

Gyógyító Nia Balázs Marival hétfőn 12.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Wai-Tang-Kung Orbán Gáborral hétfőn 14.30. November 5-től tanfolyam (tiz alkalom), folyamatos csatlakozással. Információ: 06/20-805-9408, metac6@gmail.com.

Klasszikus balett Holubné Kogler Katalin balettmester, tánc tanár vezetésével 4–8 éveseknek. Részvételi díj: 6800 Ft/hó. Jelentkezés: 06/20-253-5262.

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten november 13-án és 27-én 9.00, a Normafán november 20-án 9.00.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – ked-

den 8.15. Vezető: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

Jóga az egészséges gerincért kedden 9.00. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.15. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval kedden 10.00. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni. Újrakezdés a december 17-i héten lehet.

MOM-nyugdíjasok találkozója kedden 13.30. Információ: Fischer Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

Baba-Mama Tücsök jóga Kuti Judittal kedden 11.20. Hathetes kortól 8 hónapos korig ajánlott. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 10000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 18000 Ft. Információ: 06/30-989-6040.

Senior Örömtánc kedden 11.30. Tánc tanár: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

MOM-nyugdíjasok találkozója kedden 13.30. Információ: Fischer Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

Mesélnek a hegyvidékiek minden hónap első keddjén 13.30. Idézzük fel, és mentsük meg emlékeinket! A mesélőket várja: Wolf Magda. További információk: magdaw2017@gmail.com, 06/30-996-0963.

Szívárvány show-tánc Balázs Mártával kedden 16.00. Információ: 06/30-409-2400.

Mozgásfejlesztő gyerekjóga Földes Fannival kedden 16.30. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. A foglalkozásra előzetes bejelentkezés szükséges! Információ: fannifoldes@gmail.com, 06/30-426-6932.

(Folytatás a 12. oldalon)



SZÜLŐI AKADÉMIA

DILEMMA

Az első okoskészítők beszerzése

Időpontok, helyszínek:

- 2018. november 5. 17 óra
- 2018. november 6. 17 óra
- 2018. november 9. 16:30 óra
- 2018. november 12. 17 óra
- 2018. november 13. 17 óra
- 2018. november 20. 17 óra
- 2018. november 21. 16 óra

Virányos Általános Iskola, 1125 Budapest, Virányos út 48.

Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola, 1125 Budapest, Diana u. 4.

Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola, 1122 Budapest, Városmajor u. 59.

Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium, 1124 Budapest, Mártonhegyi út 34.

Németvölgyi Általános Iskola, 1126 Budapest, Németvölgyi út 46.

Zugligeti Általános Iskola, 1121 Budapest, Zugligeti út 113.

Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium, 1124 Budapest, Meredek u. 1.

- A gyermekemnek valóban szüksége van okoskészítőre?
- Mire figyeljek?
- Milyen eszközt vásárolok?
- Milyen szabályokat érdemes lefektetni?
- Milyen beállításokat érdemes eszközölni?
- Internetes veszélyek?

Ezekre és hasonló kérdésekre kaphatnak választ szakértőktől az iskolában.

Pszichológus, gyerekjogi szakértő - dr. Gyurkó Szilvia
Telekommunikációs szakértő - Berezna Gyula

A programon való részvétel ingyenes!

A programot a Magyar Telekom Nyrt. támogatja

WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT





A Királyhágó tértől 80 m-re, a Márvány utca és Ugocea utca sarkán!

Az akció érvényes: 2018. november 2-től 2018. december 31-ig.

Eurovit 2000 NE
D-Vitamin kapszula 60X



Eredeti ár: 2005 Ft
Egységár: 21,64 Ft/db
Kedvezményes ár:
1298 Ft

-35%

EP

Glukozamin Pharma Nord
400 mg kemény kapszula 90X



Eredeti ár: 4719 Ft
Egységár: 36,65 Ft/db
Kedvezményes ár:
3298 Ft

-30%

EP

Aspirin Protect
98X gyomornedv ellenálló
tabletta



Eredeti ár: 2625 Ft
Egységár: 30,38 Ft/db
Kedvezményes ár:
1998 Ft

-24%

EP

Béres csepp extra
4X30ml



Eredeti ár: 4467 Ft
Egységár: 30,78 Ft/ml
Kedvezményes ár:
3694 Ft

-34%

EP

Marslakócskák
Walmark gumivitamin 60X



Eredeti ár: 3407 Ft
Egységár: 39,97 Ft/db
Kedvezményes ár:
2398 Ft

-30%

EP

Zovirax
ajakherpesz krém 2g



Eredeti ár: 1598 Ft
Egységár: 499 Ft/g
Kedvezményes ár:
998 Ft

-37%

EP



Bilobil Intense
120mg kemény kapszula
60X

Eredeti ár: 5798 Ft
Megtakarítás: 2900 Ft
Egységár: 49,96/db
Kedvezményes ár:
2898 Ft

-50%



SZIMPATIKA AKCIÓK IS ELÉRHETŐK!

A gyógyszertárunkban **5%** kedvezményt biztosítunk a Hegyvidék Kártya felmutatásával minden társadalombiztosítási kedvezménnyel nem rendelkező gyógyszer, egyéb termék, és más akcióban nem szereplő termék árából.

Részletekről tájékozódjon a patikában!

1126. Bp. Márvány u. 50.

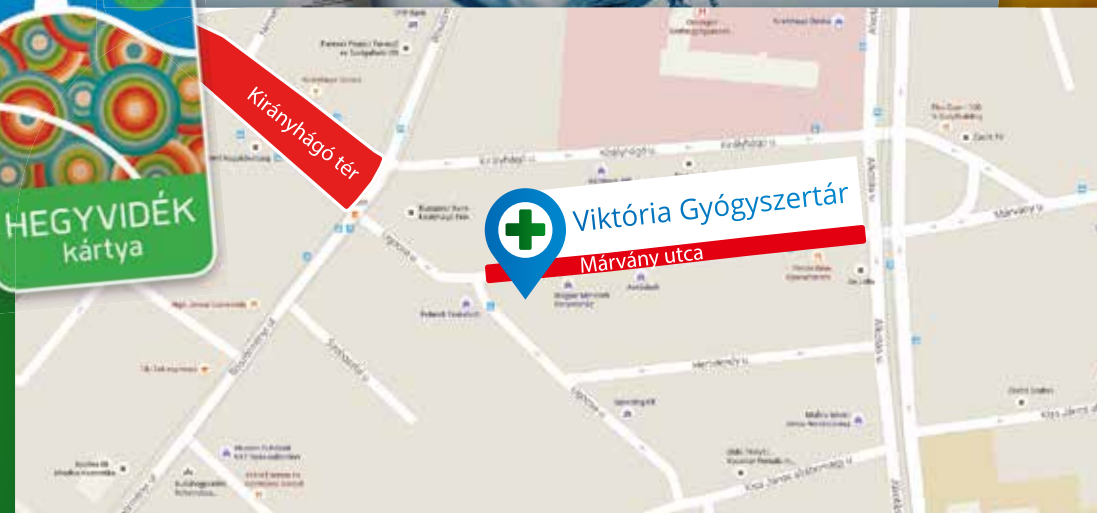
Tel: 06-1-214-8948

Nyitva tartás: H-P: 8-20 Szo.: 9-14

viktoriapatikabudapest@gmail.com

Vény nélkül kapható gyógyszer

Egészségpénztári kártyára vásárolható



Az 1956-os forradalom áldozatai a Hegyvidéken

Az 1956-os forradalom a 20. századi magyar történelem egyik legdrágább eseménye is. A szabadságharc számos ember életét követelte, nem keveset a Hegyvidéken is. A budapesti halotti

A Hegyvidék első áldozatai tehát Borgula András honvéd, Csóka Attila esztergályos, Dienes István gyári munkás és Szuromi László István MÁV-művezető, akik már október 24-én elesetek. Ők azonban nem feltétlenül vol-



Az Alkotás utca a harcok után

anyakönyvekben szereplő információkat más rendelkezésünkre álló forrásokkal egybevetve a halottak száma közel 2500-3000 főre tehető.

Egy remek kezdeményezésnek hála, az interneten megtalálható az 1956-os forradalom és szabadságharc áldozatainak térinformatikai adatbázisa, amely az 1956. október 23-tól 1957 tavaszáig erőszakos halált halt, vagy – nagy valószínűséggel – a forradalmi eseményekkel összefüggésben elhunyt személyek adatait jeleníti meg térképen kereshető formá-

ban. Az elhunytak halálának helyét tekintve elmondható, hogy – annak ellenére, hogy a nagy csatározások a Széna téren és a Moszkva téren folytak – a Diósárokban vesztek legtöbben az életüket. Zömében húszas-har-

mincas éveikben járó emberekről van szó, de idősek és egészen fiatalok is részt vállaltak a szabadságharcban. A Hegyvidék területén a legidősebb hősi halott a 71 éves dr. Pell Mária Paula nyugalmazott tanár, a két legfiatalabb pedig a mindössze 7 hónapos Farkas Róbert Árpád és a 7 éves Háfra Éva volt.

A forradalom és szabadságharc áldozatainak száma azonban korántsem végleges, mivel sokakról nincsenek feljegyzéseink, a későbbi megtorlások, bírósági döntések pedig nem a tárgyalás idejére esnek. Így maradt ki a fenti felsorolásból két híres tizenkettedik kerületi áldozat, Pópa-Papp József és Kokics Béla, akik fegyveresen vettek részt a szovjetek elleni harcban, amiért életükkel kellett fizetniük a kádári bíróság döntése értelmében.

Annyi bizonyos, hogy minimum közel ötven ember adta életét a haza és – szorosán véve – a Hegyvidék védelméért. Ezért hála és köszönettel tartozunk nekik, és hatvankét év távlatból is büszkeséggel gondolunk rájuk.

Földváry Gergely

Név	Születési idő	Foglalkozás	Haláleset helye, közterület	Haláleset időpontja	Halálozás oka
1. Borgula András	1934. jan. 22.	honvéd	Diós-árok 1.	1956. 10. 24.	lövési sérülés
2. Csóka Attila	1939. febr. 27.	esztergályos	Városmajor u. 68., Városmajor u. 28.	1956. 10. 24.	haslövés
3. Dienes István	1922. júl. 1.	gyári munkás	Királyhágó u. 1.	1956. 10. 24.	mellkaslövés, elvérzés
4. Szuromi László István	1910. dec. 24.	MÁV-művezető	Diós-árok 1.	1956. 10. 24.	lőtt mellkasi sérülés, szívgyengeség
5. Ács György	1909. jan. 30.	ablaktisztító	Németvölgyi út 99.	1956. 10. 25.	haslövés
6. Csapody Mária	1932. aug. 20.	ismeretlen	Diós-árok 1.	1956. 10. 25.	lőtt sérülés a fejen
7. Jilek Pál	1933. júl. 19.	honvédtiszt	Kútvolgyi út 4.	1956. 10. 25.	fej lőtt sebe
8. Nagy Ferenc	1933. okt. 6.	államvasúti kalauz	Németvölgyi út 99.	1956. 10. 25.	nyaklövés
9. Szórényi György	1939. ápr. 29.	esztergályos	Alkotás u. 48.	1956. 10. 25.	nyaklövés
10. Csvincsik László	1933. máj. 17.	BM-dolgozó	Diós-árok 1.	1956. 10. 26.	lőtt sérülés a mellkason és a hason
11. Nagy László	1934. máj. 20.	honvéd	Moszkva tér	1956. 10. 26.	lövési sérülés
12. Orbán József	1901. júl. 19.	állatgondozó	Diós-árok 1.	1956. 10. 26.	haslövés
13. Szilágyi Erzsébet	1940. máj. 27.	segédmunkás	Diós-árok 1.	1956. 10. 26.	lőtt sérülés a nyakon
14. Vas Ernő	1922. aug. 19.	honvédtiszt	Diós-árok 1.	1956. 10. 26.	lőtt sérülés a hason és a lábon
15. Andorfer István	1903. okt. 1.	kőművessegéd	Alkotás u. 48. számú ház előtt	1956. 10. 27.	lőtt seb
16. Fodor Mihály	1908. szept. 12.	műszaki ellenőr	Alkotás u. 48.	1956. 10. 27.	szájlövés
17. Nagy Károly	1928. máj. 3.	BM-dolgozó	Németvölgyi út 99.	1956. 10. 27.	több lövési sérülés a testen
18. Turi Frigyes	1937. dec. 13.	ismeretlen	Alkotás u. 48.	1956. 10. 27.	fej- és gyomorlövés
19. Versényi Tibor	1910. máj. 4.	vegyipari munkás	Diós-árok 1.	1956. 10. 27.	gerincművelés
20. Tandori Tamás Sándor	1940. ápr. 30.	tanuló	Királyhágó u. 1.	1956. 10. 28.	fej- és agysérülés
21. Kránicz Lajos	1919. jan. 11.	autószerelő	Ráth Gy. u. 5.	1956. 10. 31.	koponyalövés, agysérülés
22. Pap Gábor	1931. febr. 19.	ismeretlen	Diós-árok 1.	1956. 11. 01.	lőtt seb a fejen
23. Adorján János	1931. febr. 16.	honvédtiszt	Királyhágó u. 1.	1956. 11. 04.	haslövés
24. Herhoff György	1931. dec. 4.	géplakatos	Alkotás u. -	1956. 11. 04.	ritdől-, szívlövés
25. Hideg László	1934. okt. 19.	honvéd	Királyhágó u. 1.	1956. 11. 04.	lövési sérülés
26. Duna György	1895. márc. 1.	ismeretlen	Alkotás u. 48.	1956. 11. 05.	aknasérülés
27. Marinkás István	ismeretlen	sütősegéd	Városmajor u. 68.	1956. 11. 05.	fej- és agysérülés
28. Pell Mária Paula dr.	1885. szept. 6.	ny. tanár	Alkotás u. 48.	1956. 11. 05.	aknasérülés
29. Snój Péter Márton	1939. ápr. 9.	szakácstanuló	Németvölgyi út 99.	1956. 11. 05.	lövési sérülés a vesetájon
30. Farkas Róbert Árpád	1956. ápr. 13.	ismeretlen	Alkotás u. 48.	1956. 11. 06.	aknaszilánkok
31. Mezei József	1938. aug. 14.	segédmunkás	Diós-árok 1.	1956. 11. 06.	lőtt medencésérülés
32. Németh László	1935. dec. 9.	honvéd	Királyhágó u. 1.	1956. 11. 06.	hasi lövési sérülés
33. Csányi József	1914. febr. 6.	ács	Alkotás u. 48.	1956. 11. 07.	lőtt seb
34. Fejér Kálmán Béla	1931. jan. 4.	muzeológus	Diós-árok 1.	1956. 11. 09.	lőtt sérülés a mellkason
35. Fejér Zoltán	1921. jan. 21.	gépkocsivezető	Diós-árok 1.	1956. 11. 09.	lőtt sérülés
36. Hochstädter Tibor Rudolf	1939. márc. 8.	esztergályos	Diós-árok 1.	1956. 11. 09.	lőtt sérülés
37. Hierwarter Ferenc	1927. máj. 12.	segédmunkás	Diós-árok 1.	1956. 11. 11.	mellkas lőtt sérülése, szívizom-elfajulás
38. Háfra Éva	1949. ápr. 27.	ismeretlen	Diós-árok 1.	1956. 11. 21.	gránát okozta roncsolt sérülés a mellkason, elvérzés
39. Tóth Miklós	1939. jan. 30.	segédmunkás	Alkotás u. 48.	1956. 12. 11.	bal válltáji lövési seb, légmell, a gerincvelő háti 6. csigolya magasságában lévő teljes haránt szakadása
40. Papp László	1925. febr. 1.	felhasználó	Déli pu. előtt	1957. 01. 06.	haslövés, gyomor- és bélsérülés (baleset)
41. Mizsák József	1924. aug. 11.	árukihordó	Ráth Gy. u. 5.	1957. 01. 09.	gerincvelő lövési sérülése, vizeletmérgeződés, altestbénulás
42. Csay László	1928. szept. 26.	gépkocsivezető törzsőrmester	Királyhágó u. 1.	1957. 03. 14.	fej- és agysérülés
43. Marity László Sándor	1931. jún. 1.	esztergályos	97. u. 2.	1957. 03. 14.	gerincvelő lövési sérüléséből eredő bénulás, gennyvesemedence-gyulladás



Szovjet harckocsik bevonulása

ban. Ezek az információk a Zrínyi Kiadó gondozásában 2006-ban napvilágot látó, In memoriam 1956 című kötetből, Horváth Miklós és Tulipán Éva munkájából származnak.

A rendszerben jelenleg a Budapestben elhunyt mintegy 1700 beazonosítható áldozat adatai szerepelnek, utcákra lebontva. Ennek segítségével kikerestük a Hegyvidéken elesett hősök nevét, foglalkozásukat, haláluk helyét, időpontját, továbbá azt is, hogyan haltak meg. A mellékelt táblázatban időrendi sorrendbe állítva tekinthető meg mindez.



Alkotás utcai életkép, a háttérben a Déli pályaudvarról kítólt vagonok

Ilyenek voltak a budai srácok 1956-ban

Kik voltak az 1956-os magyar forradalom és szabadságharc hősei? Mi történt a Hegyvidéken? Hogyan sikerült átmenetileg meghátrálásra kényszeríteni a világ legnagyobb szárazföldi hadseregét? Egyebek mellett ezekre a kérdésekre ad választ Eörsi László író A „budai srácok” 1956 című könyvében.

„1956. október 23-a örökké élni fog a szabad emberek és nemzetek emlékezetében. E nap a bátorság, az öntudat és a győzelem napja volt. A történelem kezdete óta nincs még egy nap, mely világosabban mutatja az ember csilláptárgyát a szabadság iránt – bármily kicsi is a siker esélye, s bármily nagy is az áldozat, amit követel” – ekképpen jellemezte az '56-os forradalmat John F. Kennedy, az Amerikai Egyesült Államok egykori elnöke.

Hatvankét év telt el, de még mindig újabb és újabb részletek látnak napvilágot az akkori eseményekről. Eörsi László A „budai srácok” 1956 című nemrég megjelent könyve a forradalom és szabadságharc budai eseményeit tárja az olvasó elé. Részletes leírásainak köszönhetően szinte utcáról utcára haladva eleve-níthetjük fel a történeteket, közben pedig azokat a budai srácokat is megismerjük, akik számára a szabadság az életüknek is fontosabb volt. Eörsi László lapunknak mesélt könyvéről.

– Több tucat kötetet, cikket, vitairatot publikált már az 1956-os forradalom és szabadságharcról. Miért foglalkoztatja ennyire a téma?

– Harminc éve foglalkozom az ötvenhatos történésekkel; ehhez értek a legjobban. A Kádár-korszakban a legszigorúbb tabutéma

érintett vagyok: édesapámat jogerősen nyolc évre ítélték, ebből három és felet le is töltött. A rendszerváltozást követően – amikor immár szabadon lehetett beszélni az 1956-os forradalomról – már elég sok mindent tudtam a történetekről. 1988. november 4-én írtam az első cikkemet, és ebből keletkezett az első nyilvános vita '56-ról, az Élet és Irodalom hasábjain. 1991-től az 1956-os Intézet tudományos munkatársa lettem, rengeteget publikáltam a témáról.

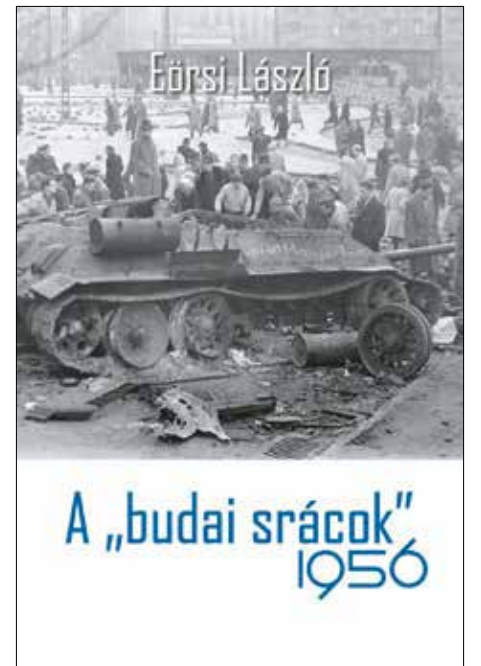
– Nemrég megjelent A „budai srácok” 1956 című könyve, amelyben eddig fel nem tárt részletekről

életét vesztette, amikor a házakból ösztönöz zúdult a megszállók alakulataira. Néhányan pedig súlyos sebesülést szenvedtek. A könyvben hat budai kerületről esik szó – mindnek megvan a maga érdekessége. Arról például eddig nagyon keveset lehetett tudni, hogy mi történt a budai várban. Az ottani szabadságharcban mindkét fél szenvedett veszteségeket, és leégett az Országos Levéltár is, ami pótolhatatlan veszteséget okozott a történelemkutatás szempontjából is. A második kerületben a Fő utca és a Gyorskocsi utca keresztvezetéseben lévő épületkomplexumot elfoglalták a felkelők, mire a bűnüldöző szervek dolgozóit, a mindig rettegett ügyészek egy-szerre csak „ellenforradalmárrá” lényegültek át, hogy mentse a bőrüket. A harmadik kerületi Schmidt-kastély védőinek napokig tartó ellenállását eddig is ismertük, de most további részletek kerültek napvilágra. A tizenegyedik kerületben a fegyveres ellenállás legfontosabb színtere a Móricz Zsigmond körtér volt, ahol november 5-én nagyon komoly harcok dúltak, és a szovjetek is elég jelentős veszteséget szenvedtek. Kevésbé ismertek a nagytétényi és a budafoki események, ahol főleg a Balatoni műút S-kanyarában

folytak összecsapások. A könyvben sok új részletet meg tudhat az olvasó.

– Mi a közös a budai srácokban?

– Nem könnyű megtalálni a közös nevezőt, hiszen más szociális és kulturális körzetekből érkeztek, mégis volt bennük valamiféle „budai tudat”. Nekik voltak olyan célkitűzéseik, hogy egyesítsék a budai erőket. A budai srácok – miként más körzetek felkelői – különböző embe-



netileg meghátrálásra kényszerítettek egy világhatalmat.

– Mint mondta, rengeteget írt már az 1956-os forradalom és szabadságharcról. Jól gondolom, hogy nem ez volt az utolsó könyve a témában?

– Nem, még megírom a pesti külváros történetét is – már csak az van hátra a sorozatomból. Majd azt követően is adódik még feldolgozandó téma...

– November 9-én 15 órakor a hegyvidékiek közelebbről is megismerhetik a „budai srácok” történetét.

– A Hegyvidéki Kulturális Szalonban Vágvolgyi B. Andrásal beszélgetek a kötetéről, utána pedig helytörténeti sétát teszünk. A Déli pályaudvart és könyvéket járjuk be, s közben felelevenítjük a hatvankét évvel ezelőtti történeteket. Mindenki számára tartalmas találkozás lesz.

Boussebaa Mimi



A Széna térre tolt és barikádnak használt, megrongálódott vasúti kocsi

volt, minden ezzel kapcsolatos irodalmat betiltottak. A tiltott gyümölcs mindig édesebb, talán ezért is érdekelt annyira a történelem ezen része. Családi részről is

is ír. A Hegyvidékkel kapcsolatban mit tudhatunk meg?

– November 4-én fegyveres ellenállás volt a Déli pályaudvarnál, ahol öt-hat szovjet katona

cok dúltak, és a szovjetek is elég jelentős veszteséget szenvedtek. Kevésbé ismertek a nagytétényi és a budafoki események, ahol főleg a Balatoni műút S-kanyarában

„A hazáért 1914–1918” 2. Emlékmű a Svábhegyen

A „Nagy háború” utolsó centenáriumi évének végéhez érve folytatjuk a Hegyvidéken található három első világháborús emlékmű történetét. Kronológiailag a második a Hősök emlékműve, amit a Svábhegyen, a Diana utcában állítottak fel.

A Hegyvidék második első világháborús emlékművére csak néhány napot kellett várni. A Tanítóképzőben lévő szobor felállítását után négy nappal, 1934. május 31-én a Svábhegyen, a Diana utcai Istenhegyi Szent László Plébánia-templom mellett parkban elkészült a Svábhegyről besorozott áldozatok tiszteletére létrehozott emlékmű.

Felállításáért a svábhegyiek már 1931-ben gyűjtést indítottak, ami annyira jól alakult, hogy 1932-ben zárt körű pályázatot hirdettek ki a szoborotvré. Ezt B. Hadzsy Ducy (Belatinyné Hadzsi Flóra) nyerte meg. A bronzszobor 1933-ra készült el, majd novemberben kijelölték a helyét, ám a leleplezése előtt – 1933 telén – a Múcsarnokban még kiállították.

A szoboralak egy honvédet mintáz, aki éppen letérdelni készül, egyik kezében zászlót, a másikban tölgyfaágat tart. A talapzat előtt egy keresztben rohamisasák látható. Az emlékművet a Svábhegyi Polgári és Közművelődési Kör és a Svábhegyi Egyesület állította. Kezdetben úgy volt, hogy Gömbös Gyula miniszterelnök is jelen lesz az avatóünnepségen, de végül nélküle zajlott le a jeles esemény.

Az ünnepséget a templom előtti virágokertben rendezték Úrnapián, amelyet megelőzően misét tartottak. Ott voltak József királyi herceg és Augustza királyi herce-



A Hősök emlékműve a svábhegyi Diana parkban

ke nyitotta meg az eseményt: „Im-már húsz éve, hogy kies hegyvidékünk fiai és apái hadbavonultak a királyért és hazáért és tűzben-vérben, szenvedésekben és poklokban szembenéztek a halál csontkezü kaszásával.” (Pesti Hírlap, 1934. június 2.) Szavai közben lehullt a lepel a bronzszoborról.

Ezután József királyi herceg a következő avatóbeszédet mondta: „Tisztelt ünneplő közönség, vitéz bajtársaim, kedves magyar testvéreim! Lehet-e fenségesebbet, magasztosabbat cselekedni, mint a hazáért, az otthon maradtokért szenvedni, sikraszállni és végül a legdrágábbat, amit ember odaadhat, az életét oda-

adni? A lelki nagyság legmagasabb fokán kell állnia az embernek, hogy képes legyen erre. Ezért kell, hogy azoknak a neve, akiket ma ünneplünk, mindnyájunk szívébe legyen vésvé, mindnyájunk szívében továbbéljen az ő lelkük, mert ők drága hazánknak dicsőséges mártírjai voltak. [...] Ezt a szobrot a kegyelet emelte, hogy időtlen időkig hirdesse a tündöklő magyar hősiességet, a magyar néplelek magasztos hazafiságát. [...] Koszorúinkkal rakjuk le a legszebb virágokat, lelkünknek soha el nem fonyadó virágait, örök hálánkat, multhatatlan szeretetünket azok iránt, akik hazánkért meghaltak. Az ő hős lelkük pedig késő nemzedékekre is átszállva virraszson édes hazánk boldogabb jövője felett.” (Pesti Hírlap, 1934. június 2.)

A királyi herceg szavai után a kormány, a főváros, az egyházak, katonai hatóságok, testületek és a hősi halottak hozzátartozói helyezték el koszorúikat a szobornál, majd a főváros nevében Sipőcz Jenő polgármester vette át szimbolikusan az emlékművet. Végül, de nem utolsósorban, Horváth Gyula nyugalmazott tábornok beszélt a frontharcosok nevében. A hercegi pár a zenekar által előadott Hiszekegy hangjaira távozott.

A hősök tiszteletére minden év májusában megemlékezéseket szerveztek a Diana utcai szobornál. A második világháború kitörésekor komoly harcok folytak ezen a területen, ami sok áldozatot kívánt a svábhegyiektől. Végig az ostrom idején halottak feküdtek az emlékmű mellett, sokukat máig nem tudták azonosítani.

Az 1960-as évek elején egy alkalommal a szobornál megjelent egy Volga személygépkocsi, és kötéllal megpróbálta elhúzni azt onnan, de a környékbeliek nagy felháborodásuknak hangot adva



József királyi herceg a szobor avatásán

megvédték az emlékművet, amely azonban súlyosan megrongálódott. Az újraállítás reményében bálákat rendeztek a Normafán, és miután összejött a kívánt összeg, 1962-ben lecsiszolták az egészet, újra felállították, majd kisebb betűkkel felkerültek rá a második világháborús áldozatok nevei is. Így vált a szobor mindkét világháborús helyi áldozatainak emlékévé.

1962-től minden pünkösdhétfőn búcsút rendeztek a helyszínen, és megemlékeztek a hősökről. A szép szokás azonban az idő múlásával feledésbe merült, mindaddig, amíg a 90-es években a helyi lakosok és a Széchenyi István Önképző Kör tagjai új baráti kört alapítottak, és folytatták a hgyo-

mányt. Újra gyűjtésbe kezdtek, és a „Hősök 1914+1918” felirat alá felvették az 1941–1945-ös évszámot is.

A 2000. év pünkösdhétfőjén új emléktábla került a szoborra, a második világháború polgári áldozatainak nevével. A talapzat két oldalán – egymástól el nem választva – 69 első és 26 második világháborús hősi halott neve szerepel rajta. A régi hagyományt azóta is őrzik a helyiek, és minden pünkösdhétfőn, a szentmise után a Diana parkban egy órára elcsön-desedik a svábhegyi búcsú forgataga, hogy az emberek a Hősök emlékműve köré gyűlve hajtsanak fejet azok előtt, akik életüket adták a hazáért. (Folytatjuk)

F. G.

(Folytatás a 8. oldalról)

Grace balett kedden 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06/30/994-3118, info@mmstudio.hu.

Pilates Szávai Andreával kedden 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.30. A foglalkozás ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Kerekítő mondókás moka 0-3 éveseknek szerdán 9.45. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom/család, 6000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Timea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

Kerekítő bábozás szerdán 10.30. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Timea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

Gerinctorna szerdán 11.00. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerinc-terápiás edző. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak, azokat is, akiknek hobbija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, és élvezni annak örömét, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz.

Rock & Magic Tóth Bencével szerdán 16.15. Információ: Tóth Bence, 06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

Kezdő hastánc felnőtteknek szerdán 19.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter (06/20-944-9799). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft/5 hét.

XXL torna csütörtökön 8.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Hatha jóga segédesszűkökkel csütörtökön 8.30. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Kopp-kopp 12. kerület! A helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése csütörtökön 9.00. Információ: 06/30-504-2184, Márkon Erzsébet, koppkopp12kerulet@gmail.com, koppkopp12kerulet.wordpress.com.

Uraik tornája csütörtökön 9.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Szenior Örmőtánc csütörtökön 10.00. Táncanár: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

Jóga az egészséges gerincért csütörtökön 10.00. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

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

Zumba Gold csütörtökön 11.30. Vezető: Veronika Berger Mezei zumbaoktató-énekesnő. A részvétel ingyenes.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó.

Rozi szalon minden hónap második és negyedik csütörtökön 13.00. Nyitott közösség, kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés (gyur-

mázás, szalvátatechnika stb.). Vezető: Fazekas Rozália.

Szívárvány show-tánc Balázs Mártával csütörtökön 16.00. Információ: 06/30-409-2400.

Angoltanfolyam – tini angol 11+ csütörtökön 16.00. Információ: Carrik Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-3668.

Chikung csütörtökön 18.00. Oktató: Csernák Endre nemzetközi chikungtanár. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 6000 Ft.

Pilates Szávai Andreával csütörtökön 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

Funkcionális gerinctorna Glatz Zsuzsával pénteken 8.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – pénteken 9.15. Vezető: Besseney Johanna. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport minden hónap első és harmadik péntekén 9.30. Információ, csatlakozási lehetőség: Fazekas Rozália, r.fazekas@citromail.hu.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 10.00. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni. Újrajelentkezni a december 17-i héten lehet.

Angoltanfolyam – tini angol 11+ pénteken 16.00. Információ: Carrik Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-3668. Kezdés: november 9.

Népek táncai Bojtor Marikával pénteken 16.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-237-4484.

Rock & Magic Tóth Bencével pénteken 16.30. Információ: Tóth Bence,

06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

Keleti tánc felső korhatár nélkül vasárnap 9.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet 4 alkalomra 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Égészmegőrző erdőjárás szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhászné, 22-es busz megállója. Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.

Csicsergő táncház és kézműves műhely óvodásoknak és kisiskolásoknak szombaton 10.00. Foglalkozásvezetők: Kovács Annamária népijátésház-vezető, kézműves és Márton Piroksa néptáncos, óvodapedagógus, népijátésház-vezető, mozgásterapeuta. Részvételi díj: 500 Ft/fő. Információ: 06/20-220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.



XII., ZUGLIGETI ÚT 64. INFO@HEGYTORTENET.HU WWW.HELYTORTENETGYUJTEMENY.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Családi alkotóműhely november 18-án 10.00. Minden hónap harmadik vasárnapján kreatív foglalkozás keretében lehet megismerkedni a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek, regisztráció: 06/70-429-9448, info@hegytortenet.hu.

Napsugaras tornyok építéste – Sándy Gyula és a Hegyvidék. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Építészeti Múzeum és Műemlékvédelmi Dokumentációs Központ közös kiállítása. Megnyitó: november 29. 18.00.

Zugliget története – kiállítás a több száz éve ismert Zugliget történetéről. Régi képek, érdekességek, amik a lehető legjobban adják vissza a régimúlt történelmét. A kiállítás november végéig látogatható.

Könyvtár – tudományos munkához szükséges kutatási lehetőség a több száz darabos könyvtári állomány segítségével, helyben olvasással.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Mi, óvodások, kisiskolások – Horváth Ildikó illusztrációs kiállításának megnyitóját november 9-én 10.00. Horváth Ildikó az utóbbi évek egyik legismertebb, legsokoldalúbb illusztrátora. Kicsiknek készült képeskönyvei, lapozói sok családban megtalálhatók. Gryllus Vilmos novemberi koncertjére készülődve láthatók lesznek két Gryllus-lapozóhoz készült képei, emellett az óvodások, kisiskolások életével, mindennapjaival is ismerkedni lehet illusztrációin keresztül. Közös alkotás gyerekekkel a délelőtti kézműves-foglalkozásokon 10.00 és 11.00 órakor. Részvételi díj: 700 Ft. További információk és regisztráció: 200-8713, viranyosikh@gmail.com, www.horvathildiko.com. A rendezvényen lehetőség van Horváth Ildikó könyveinek kedvezményes megvásárlására és dedikálásra is. A kiállítás megtekinthető: előre egyeztetett időpontban, november 25-ig.

Gryllus Vilmos koncertje november 13-án 9.00 és 10.30. Kedvenc dalok régi és új lemezekről. A Kossuth-díjas zenész, előadóművész, zeneszerző régebbi és új dalai az évszakokhoz, a természethez, a közelgő ünnepekhez kapcsolódnak. A gyerekek kérésének eleget téve a legnépszerűbb számok csendülnek fel. Belépődíj: óvodai és iskolás csoportoknak: 900 Ft, egyéni/család belépő: 1000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713, viranyosikh@gmail.com.

Szerkesszük együtt a Csodaceruzát! – kreatív foglalkozás 6-12 éves gyerekeknek november 17-én 10.00-11.00. Téma: Könyv, toll, tinta, ceruza. A résztvevők iskolaszerekekkel ismerkednek: a tolltartók lakóival, kockás és csíkos füzettelapokkal, vonalzókkal. Megpróbálnak különleges tanszerabécét írni és rajzolni, és kipróbálják, mi mindenre jök még ezek az eszközök.

Káráz Eszter koncertje november 24-én 19.00. SzerelmesTe – Káráz Eszter és Váray László dalai. Egy nő és egy férfi. Két különböző látásmód, két különböző hangszer, két különböző zenei világ, mégis egy nagy összhang. Két dalszerző megzenésített útja keresztezi egymást. Közreműködők: Káráz Eszter (ének, ukulele), Váray László (ének, gitár), Almán Gergő (zongora), Nemes Janó (fuvola, szaxofon). Belépődíj: 1500 Ft. Előzetes regisztráció szükséges: viranyosikh@gmail.com.

POP-UP Gyermekfesztivál – kalandozás az érzelmek világában november 24-én 9.00-12.00. Az 5-18 év közötti gyerekek, fiatalok izgalmas játékokon keresztül tanulhatják meg, mit fejeznek ki az érzelmek, és hogyan bánjanak velük tudatosan. Barátságmedált készítenek, festenek, rajzolnak, játszanak. A részvétel ingyenes. A világméretű fesztivált a gyerekek érzelmi intelligenciáját és kreativitását fejlesztő FutureKids Intézet szervezi. www.jovogyermekei.hu

Angol társalgási klub gyerekeknek hétfőn 16.00-17.00, felnőtteknek 17.00-18.00. Hatvanperces foglalkozás a Washingtonban született Danny Bain vezetésével. A különböző témakörökhez kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű órazevőtől beszélgetni, megismerkedni, és a kérdéses nyelvtani részeket átbe-

szélni. Részvételi díj: 10000 Ft/bérlet (10 alkalomra). Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713. E-mail: viranyosikh@gmail.com. A klub csak megfelelő létszám esetén indul.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00-10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a szervezők a babákat, kisgyerekeket. A gyerekek a magyar néphagyományból merített öblbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon izelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovogoltatás, hintáztatás, népdalokkal, séttáttatókkal, táncszínesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozás-vezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncoktatás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30-17.45, felnőtteknek szerdán 18.00-20.00 és pénteken 18.00-21.00. Művészeti vezető: 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 nagy csoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12000 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: Mády Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00-15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00-16.00. Részvételi díj: 12000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny tánc-előkészítő: vasárnap 16.00-18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniazancklub.hu

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

Ifjúsági sakkzakkör 6 éves kortól szerdán 17.00-18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/évi év.

Preventív gerinctréning szerdán és pénteken 11.00-12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorong-sérülés, az ízületi kopás, a csonttrikulálás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezető: Deák Enikő.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – kedden 9.00. Egyszerű, eszközmentes, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgás. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc-lépésekkel. Táncadás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30-18.00-ig kezdődnek, 18.15-19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kiala-

(R)idegen való világ egyéni perspektívából

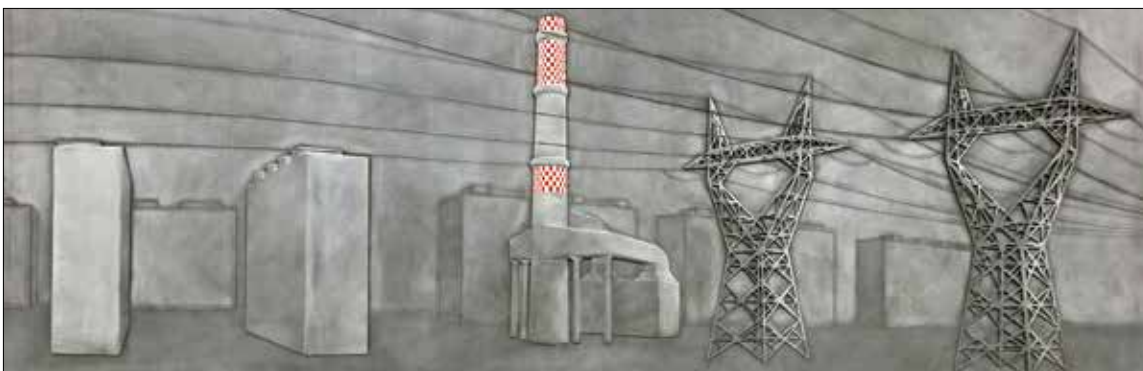
Autópálya, mozgólépcső, felüljáró, utak, ipari területek – csupa olyan helyszín, amikről azt hisszük, ismerjük, mégsem érezzük igazán a sajátunknak őket. Erről szól a Hegyvidék Galériában most megnyílt, (R)idegen való című tárlat, amelyen Németh Marcell szobrászművész fémlemezeket használó, formabontó alkotásai egyéni perspektívából mutatják meg a minket körülvevő épített világot.

Németh Marcell gyerekkorában három évig a Hegyvidéken élt a szülei, így tulajdonképpen hazatért első XII. kerületi kiállításával – mondta köszöntőjében Fonti Krisztina. „Távolról nézve

galmassá a műalkotásokat” – folytatta a hegyvidéki alpolgármester, aki szerint a mindennapijainkat kitöltő urbánus terek ugyan megszokott látványt nyúj-

son, mégsem érezzük magunkat teljesen idegennek – jellemezte a látottakat Árvai-Józsa Kitty művészettörténész, arra is emlékeztetve, hogy Németh Marcell kiin-

sorozat részei, amiken a műterem ablakán át látható fa évszakok közötti változásának egy pillanatát ragadja meg. Marad a hideg, fémes csillogású acéllemez mint



Németh Marcell szobrászművész és Fonti Krisztina alpolgármester a megnyitón

akár grafikáknak is tűnhetnek, közelebről viszont láthatóvá válnak a vésetek és az egymásra rakott fémlemezek, a síkból való kiemelkedések. Ez a dimenziók közötti játék teszi különösen iz-

guláló pontja legtöbbször konkrét helyszín. Nincs szépítés, nincsenek eufemisztikus megnyilvánulások. Térjelzetek jelennek meg, olyan nézőpontok, egyfajta kivonatai a látványnak, amiket ugyan mindennap láthatunk, mégsem így, nem ennyire átfogóan, ilyen közelről, ilyen üresen, tisztán és csendesen. Mint az a földre helyezett, hajlítot vaslemezen húzódt, sávokra tagolt utat megjelenítő plasztika, amit közepen egy hid egyre távolodó korlátai szelnek ketté.

Mínderről arra utal, hogy az „útban levés” végláthatatlan folyamatában talán nekünk magunknak kell kijelölnünk azt a nyugvópontot, ahová újra és újra megérkezhetünk, hazáértünk – fogalmazott a művészettörténész. Az alkotó gondolkodásának más irányú mozgását mutatják a Külső tér című, hat darabos álló

hordozó, ugyanakkor az ábrázolás bensőséges, a rügyfakadásban lévő, finoman kidolgozott levélkéi libbenése intim közelségbe vonzza az ablakon kitekintőt.

Az acélon megcsillanó, változó fény a művek szerves része, nem véletlen, hogy a művész azonnal eltünteteti az alkotásait megérintő látogatók ujjlenyomatait – ezzel nemcsak a megkomponált fényjátékok, hanem az idő előrehaladtával folyamatosan változó anyag épségét is védi. Ez a gondosság, az egyedi felületmegmunkálás és a fények adják a különleges patinát, amit az alkotó továbbgondol. Kísérletezik, keresi a harmóniát, újabb és újabb elemekkel gazdagítja a művek által nyújtott sokrétű élményt.

Mínderről szó esik majd a november 15-én 18.00 órakor kezdődő tárlatvezetésen is, amin Németh Marcell felvételét követően folytatja a művészettörténész. Az alkotó gondolkodásának más irányú mozgását mutatják a Külső tér című, hat darabos álló

hordozó, ugyanakkor az ábrázolás bensőséges, a rügyfakadásban lévő, finoman kidolgozott levélkéi libbenése intim közelségbe vonzza az ablakon kitekintőt.

Az acélon megcsillanó, változó fény a művek szerves része, nem véletlen, hogy a művész azonnal eltünteteti az alkotásait megérintő látogatók ujjlenyomatait – ezzel nemcsak a megkomponált fényjátékok, hanem az idő előrehaladtával folyamatosan változó anyag épségét is védi. Ez a gondosság, az egyedi felületmegmunkálás és a fények adják a különleges patinát, amit az alkotó továbbgondol. Kísérletezik, keresi a harmóniát, újabb és újabb elemekkel gazdagítja a művek által nyújtott sokrétű élményt.

Mínderről szó esik majd a november 15-én 18.00 órakor kezdődő tárlatvezetésen is, amin Németh Marcell felvételét követően folytatja a művészettörténész. Az alkotó gondolkodásának más irányú mozgását mutatják a Külső tér című, hat darabos álló

hordozó, ugyanakkor az ábrázolás bensőséges, a rügyfakadásban lévő, finoman kidolgozott levélkéi libbenése intim közelségbe vonzza az ablakon kitekintőt.

Az acélon megcsillanó, változó fény a művek szerves része, nem véletlen, hogy a művész azonnal eltünteteti az alkotásait megérintő látogatók ujjlenyomatait – ezzel nemcsak a megkomponált fényjátékok, hanem az idő előrehaladtával folyamatosan változó anyag épségét is védi. Ez a gondosság, az egyedi felületmegmunkálás és a fények adják a különleges patinát, amit az alkotó továbbgondol. Kísérletezik, keresi a harmóniát, újabb és újabb elemekkel gazdagítja a művek által nyújtott sokrétű élményt.

Mínderről szó esik majd a november 15-én 18.00 órakor kezdődő tárlatvezetésen is, amin Németh Marcell felvételét követően folytatja a művészettörténész. Az alkotó gondolkodásának más irányú mozgását mutatják a Külső tér című, hat darabos álló

hordozó, ugyanakkor az ábrázolás bensőséges, a rügyfakadásban lévő, finoman kidolgozott levélkéi libbenése intim közelségbe vonzza az ablakon kitekintőt.

Az acélon megcsillanó, változó fény a művek szerves része, nem véletlen, hogy a művész azonnal eltünteteti az alkotásait megérintő látogatók ujjlenyomatait – ezzel nemcsak a megkomponált fényjátékok, hanem az idő előrehaladtával folyamatosan változó anyag épségét is védi. Ez a gondosság, az egyedi felületmegmunkálás és a fények adják a különleges patinát, amit az alkotó továbbgondol. Kísérletezik, keresi a harmóniát, újabb és újabb elemekkel gazdagítja a művek által nyújtott sokrétű élményt.

Mínderről szó esik majd a november 15-én 18.00 órakor kezdődő tárlatvezetésen is, amin Németh Marcell felvételét követően folytatja a művészettörténész. Az alkotó gondolkodásának más irányú mozgását mutatják a Külső tér című, hat darabos álló

sm.

■ A kiállítás megtekinthető: november 22-ig. Cím: Hegyvidék Galéria – XII., Királyhágó tér 10.

kítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

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

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

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

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, 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.

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

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

Asperger Kortárs Klub autizmus-sal élő fiataloknak minden hónap má-

sodik vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programok: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtó a munkavállalásban, a „világ” dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Színházjegy-árusítás havonta egyszer szerdán 16.00–18.00. Következő alkalom: november 14. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztánc élményest november 10-én 18.30. A transztánc rituáléban bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva a test önkéntelen mozdulatai felerősíthetik azokat az eltemetett érzéseket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk. A kurzusokat Magyarországon egy évtizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezeti. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Jazzpéntekek a Jókai Klubban. November 16. 19.30 Eichinger Trió: A legöregebb Bambi lovag. Bármilyen hihetetlenül is hangzik, az Eichinger Triónak most jelent meg a legelső lemeze, noha immár több mint öt éve játszik ebben a felállásban. Zenéje 21. századi kirándulás a kortárs jazz és más stílusok (rock, latin, funk) világába, aminek Eichinger Tibor évtizedeken át kidolgozott és csiszolt, egyedien, néhány hang után felismerhető gitártájkája ad keretet. Közreműködik: Eichinger Tibor – gitár, Megyasay István – basszusgitár, Madai Zsolt – dob.

Jegyek a Jókai Klubban vásárolhatók nyitvatartási időben. Belépőjegy elővételben: 1500 Ft, a helyszínen 2000 Ft.

Bergengóciából jöttünk – Gubás Gabi koncertje november 20-án 11.00. Gubás Gabi harmadik lemeze Fonogram-díjat nyert mint az év hazai gyereklémeze. A mostani koncerten kilenc év gyerekeknek való zenélés és tapasztalat esszenciáját kapják a hallgatók. A dalok játékosak, könnyedek, viccesek, interaktívak, ezért nemcsak a kicsik, hanem a felnőttek számára is szórakoztatók. Belépőjegy: 1500 Ft.

Határtalan opera. Nemzetek, operák, művészek – ismeretterjesztő előadás november 23-án 18.00. Ambrus Ákos magánénekes, az Opera Nagyköveteinek előadás-sorozata. Az Opera Nagykövetei program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, amelynek célja az operakultúra népszerűsítése. A sorozatban egy-egy ország operaművészetét láthatjuk, hallhatjuk. Halhatatlan mesterek örök érvényű alkotásai! Megalkuvást nem ismerő karmesterek! Sztárok, sikerek és bukások! A novemberi és decemberi előadások Németország és Magyarország operaszínházainak világát tekintik át. A belépés díjtalan.

Bran-koncert és tánccház november 24-én 18.00. 1993-ban, a zenekar alakulásakor fantasztikus alternatív klubok és kocsmák, az ír zenei divat magyarországi beszivárgása és a szinte mindenre jellemző lelkesedés segítette a Bran ismertté válását. Koncertjeiken ezt a világot szeretnék megidézni: itthoni, írországi és Bretagne-ban szerzett élményeket, a zenekart ért zenei és kulturális hatásokat és a zenében megfogalmazódó töretlen, bár árnyaltabb optimizmust. Képek, mesék, sok-sok zene, aki kedveli az ír-kelta kultúra világát, feltétlenül itt a helye! 18.00 Előadás vetítésével. 19.00 Bran-koncert. Belépőjegy: 1200 Ft.

Sérült Fialatok Fesztiválja – kiállítás. Megtekinthető: november 30-ig.

Sakk - Matt

A Virányosi Községi Ház szervezésében kerül megrendezésre a

XXVII. ERKEL FERENC SAKK EMLÉKVERSENY

kerületünk általános- és középiskolás tanulói, sakk szakköröi és klubjai, valamint felnőtt polgárai részére

2018. november 18-án
vasárnap 9 órától

a
VIRÁNYOSI KÖZSÉGI HÁZBAN

1125 Budapest
Szarvas Gábor út
8/c

A Községi Ház megközelíthető a Széll Kálmán térről induló 155-ös autóbussszal a Fészek utcán megállóig.

A nevezéseket e-mailben kérjük elküldeni az alábbi címre: viranosikh@gmail.com

Nevezési határidő:

november 10.

A versenyzők a szakköröket és futsaljüket egyaránt képviselik a pontversenyben is.

Nyugdíjastorna hétfőn 11.00–12.00. Legyen aktív és egészséges! Csoportos nyugdíjastorna klasszikus balettenére. Vezető: Kiss Stefánia balettművész. Érdeklődni a 06/20-26-2314-es telefonon lehet. Indul: megfelelő létszám esetén.

Táncedzés – kortárs alapok kedden 19.00–20.00. Az egész test átdolgozása jógával, táncos erősítéssel. Központban az organikus mozgás, a testtudat mélyítése és a helyes légzés. Vezető: Ládonyi Bori, BoriArt – dance&training. E-mail: boriart.dt@gmail.com. Árak: 2500 Ft/1 alkalom, 8000 Ft/4 alkalomra szóló bérlet (4 hétig érvényes).

Budapest Musical Iskola hétfőn 16.00–19.30, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00, csütörtökön

16.00–17.30, pénteken 17.00–19.00. Mesterek: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus, Varga Rea drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusic-alkalmazások létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeresen ének-, színjátszási és beszédkészítési tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06/20-549-0893.

Fit-Teen program kedden 16.00–17.00. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vídám, 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 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy a résztvevők közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejező-készségük. 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. Show-tánc és hiphop oktatása kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.00–19.00. Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 10 000 Ft/hó.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) óvodásoknak kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Húsz hónapos és 4 éves kor közöttieknek. 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 szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14 000 Ft/16 alkalom (heti két óra). (Folytatás a 15. oldalon)



Dr. Weiss Patika

DÉLI GYÓGYSZERTÁR

Budapest, Alkotás u.13.

Nyitvatartás: H-P: 8-20 óra, Szo: 8-13 óra
Tel.: +36 1/782-2669

NOVEMBERI AJÁNLATUNK

Az ajánlat 2018. november 1-től 30-ig, vagy a készlet erejéig érvényes a fenti gyógyszertárban.

Dr. Weiss Ajánlat ①

GARNIER sampon vagy balzsam 250 ml/200 ml 1,56/1,95 Ft/ml
749 Ft helyett **389 Ft** (360 Ft kedvezmény)

A kivágott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybe vétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék elterhet a fotón ábrázolttól.
Érvényes a Dr. Weiss Patika Déli Gyógyszertárban 2018. november 1-től 30-ig.

Dr. Weiss Ajánlat ②

Dove krémszappan 100 g, többféle 1,89 Ft/g
285 Ft helyett **189 Ft** (96 Ft kedvezmény)

A kivágott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybe vétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék elterhet a fotón ábrázolttól.
Érvényes a Dr. Weiss Patika Déli Gyógyszertárban 2018. november 1-től 30-ig.

Prostamol® UNO 320 mg lágy kapszula, 60 db 58,32 Ft/db
4640 Ft
3 499 Ft
1 141 Ft kedvezmény

Jóindulatú prosztata-megnagyobbodás okozta vizeletési panaszok tüneti kezelésére. Hatóanyag: Serenoa repens.

Advil® COLD RAPID 200 mg/30 mg lágy kapszula, 20 db 82,45 Ft/db
2331 Ft
1 649 Ft
682 Ft kedvezmény

Segít csökkenteni a megfázás tüneteit.

speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
LINEX® FORTE élőflórát tartalmazó kapszula, 28 db 71,39 Ft/db
3104 Ft
1 999 Ft
1 105 Ft kedvezmény

Bélfóra védelmére, antibiotikum kezelés kiegészítésére.

speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
BÉRES Vita-D₃ 1600 NE D₃-vitamin tabletták, 90 db 16,10 Ft/db
2130 Ft
1 449 Ft
681 Ft kedvezmény

A napi szükséges D-vitamin biztosítására.

Centrum Gumivitamin gyermekeknek narancs vagy eper-málna ízben, 30 db 53,30 Ft/db
2399 Ft
1 599 Ft
800 Ft kedvezmény

Gumivitamin gyermekeknek 3 éves kortól. Étrend-kiegészítő.

JutaVit C-VITAMIN 1000 mg+D₃-vitamin+Cink+Csipkebogyó kivonat, 100 db 13,99 Ft/db
1938 Ft
1 399 Ft
539 Ft kedvezmény

Nyújtott felszívódású étrend-kiegészítő készítmény.

● Vény nélkül kapható gyógyszer ● Gyógyszernek nem minősülő, egyéb készítmény ● Egészségpénztárak által támogatott készítmény ● Orvostechnikai eszköz
A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekről érdeklődjön a gyógyszertárakban vagy keresse fel a www.drweisspatika.hu honlapot.

Az ajánlat nem a gyógyszerfogyasztás ösztönzését, hanem a részt vevő gyógyszertárak szolgáltatásainak népszerűsítését szolgálja! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti az egészséges életmódot és a vegyes táplálkozást. A feltüntetett eladási árak a 2008. évi III. tv. alapján szükséges kerekítésnek megfelelően kalkulált bruttó fogyasztói árak. Az ajánlatban szereplő termékek fotója eltérhet a valóságtól. Az esetleges nyomdai és szerkesztési hibákért felelősséget nem vállalunk!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



SZÜLŐNEK LENNI
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.
NE HAGYD KI!

csaladokeve.hu

Készült Magyarország Kormánya és az Emberi Erőforrások
Minisztériumának Családügyi Államtitkársága megbízásából.



(Folytatás a 13. oldalról)

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 ritmusérzéklet, mindent játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelme összpontosul, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakedző (06/70-424-9423).

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul szerdán 10.00–11.00. Korai fejlesztés indul angol nyelven 6–20 hónapos babáknak és szüleiknek. Míg a baba játszik és tanul, a kísérő is elsajátíthatja az angol babanyelvet és a tanulást segítő játékokat. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó. Előjelentkezés feltétlenül szükséges: 06/30-313-6822 vagy hegyvidek@helendron.com!

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

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12000 Ft (6 hónapig belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető:

Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12000 Ft/10 alkalom.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12000 Ft/10 alkalom.

Meridiántorna 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 meridiántorna 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).

Ju-jitsu hétfőn 17.30–19.00, szerdán 16.30–18.30. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen nyitja meg. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. 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

Etka-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

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

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcsi Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermekét, barátosság, kezdeményező válasz. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól kb. 6 éves korig ajánlott (két bontásban működik, kicsi csoport és

az ovis korosztály elkülönítve), (nép)táncos vezetővel, gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

„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! Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező esetén indul, legközelebb november 27-én.

Új tanfolyam! Ismerkedés a szövegszerkesztés és táblázatkezelés alapjaival idősebbeknek. Microsoft Office programok (Word és Excel) használata. A tanfolyamot a szervezők azoknak ajánlják, akik már túljutottak a Windows10 alapfokú ismeretén. A foglalkozásokon alkalmazásonként 6-6 óra jut a gyakorlásra. A képzés célja a szövegszerkesztés alapfogalmainak megismerésén túl az alapvető szerkesztési műveletek és az elektronikus dokumentum kezelésének elsajátítása. A táblázatkezelés modul azoknak ajánlott, akik nem rendelkeznek rendszeresített ismeretekkel, vagy még nem dolgoztak az Excel programban, és szeretnék megtanulni a táblázatkezelés alapjait. Ár: 4000 Ft/fő/kurzus. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. A tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak.

Gombásztanfolyam. 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 kététhetes 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18000 Ft.

Nyugdíjasklub. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. November 15.: Időskorban is biztonságban – Vukits Norbert

előadása. November 22.: Arany Prága – Hamvai Zsuzsa előadása. Múzeumlátogatás, kirándulás a csoport előre egyeztetett helyszínein és időpontban találkozik.

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A csoport tagjai a játékot ismerő, profi bridzsjátékosok. Klubvezető: dr. Kis Géza (395-8907). Tagsági díj: 2000 Ft/fél év.

Színházjegy-árúsítás november 21-én és december 19-én 16.00–18.00-ig Bódi Évánál (06/20-213-0479).



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rejtőzködő álmoképek – kiállítás Farkas György festőművész képeiből. Megtekinthető: november 21-ig.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Zene színházi előadás az első világháborúról november 10-én 19.00. Mándy Ildikó táncos-koreográfus társulatával 2014-től négy éven át tartó előadás-sorozatot tervezett, hogy emléket állítsa a már-már teljesen elfeledett, húszmillió áldozatot

követelő Nagy háborúnak. Közreműködik: Mándy Ildikó Társulata. Belépő: 1000 Ft/fő.

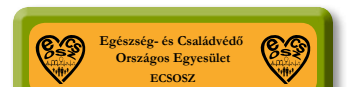
„A Kortársunk Csehov” kiállítás-hoz kapcsolódó nyílt nap november 11-én 16.00–19.00 (a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében). Kuratori tárlatvezetés, Csehov-kvíz, vetítések és orosz büfé. Belépő: 1000 Ft, Hegyvidék Kártyával 500 Ft.

Kulisszák mögött. November 13. 14.00 Előadás vetítéssel. Téma: Mészáros Ági. Belépő: 500 Ft.

Villaséta Bajor Gizi egykori otthonában november 16-án 18.00. Belépő: 2000 Ft/fő. Regisztráció szükséges: szobenyi.agnes@oszmi.hu.

Kortársunk, Csehov. A kiállítás megtekinthető: 2019. január 20-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

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



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

A programok ingyenesek! A szervezők minden egészségtudatos embert – kortól, nemtől, edzetségi állapotától függetlenül – várnak a tömegsportprogramokra. A részvétel ingyenes.

Zene torna szombaton 15.00–16.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (l., Vérmező út 70-72.).

Kondicionáló torna kedden és csütörtökön 17.00–18.00. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (l., Vérmező út 70-72.). Csütörtökön a XII., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és fogaskerekűvel (Városkút megálló, onnan két-három perccel).

(Folytatás a 16. oldalon)

CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások hétköznap 16.00-19.00 óra között

UV technológiával előtisztított és antibakteriált vízű medencéinkben élme az úszás

5 csillagos uszodánkban 4 hetes tanúsokat indítunk

Képességük alapján versenyző, szinkronúszó, vízilabda és triatlon sportágakba delegáljuk a gyerekeket

Szakképzett oktatóink mosolygósak és kedvesek

Magán oktatás időpont egyeztetéssel

MOMSPORT ÚSZÓ TANODA

MOMSPORT www.momsporthu

50 ÉVES a Solti György Zeneiskola Jubileumi hangverseny '50

Védnök: Pokorni Zoltán polgármester

Időpont: 2018. november 19. hétfő 18:00
Helyszín: MOM Kulturális Központ Színházterme

• **Közreműködnek:** BALOGH VERA és VÁMOSI-NAGY ZSUZSA fuvolaművészek, a zeneiskola egykori növendékei, valamint a Zeneiskola tanárai, zongora tanszakos növendékeink, a Furulya-gitár együttes, Útő kamaragyüttes, a Fuvolazenekar, a Tücsökzenekar, a Vonószenekar, a Fúvószenekar és a Divertimento Kamarazenekar

• **Vezényelnek:** Kelenhegyi Eszter, Metykó Viktória, Bodon Ferenc, Bolla Milán és Bolyky Zoltán

Jegyárak: 1.000.- Ft

Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában, valamint a MOMkult jegypénztárában (1124 Budapest, Csörsz u. 18).

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÖZÉP-BUDA TANKERÜLETI KÖZPONT NISZONÓ ALAPÍTVÁNY momkult

(Folytatás a 15. oldalról)

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

Nordic walking-kirándulások a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak november 12-én 8.00–15.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhát és játékokat. Helyszín: Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete, Budai régió, II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, nyugdíjasokat és alacsony keresetű lakosokat várják.

Használt könyvek vására november 17-én 15.00–18.00-ig a várasmajori kis templomban (XII., Csaba utca 5.). Plébániai kölcsönkönyvtárak ingyen vihetnek köteteket.

Esték a Hild-villában. 140 éves a fonográf – művészetelméleti előadás-sorozat. November 22. 18.00 Sebő Ferenc: Vikár Béla és a fonográf. Cím: Hild-villa, XII., Budakeszi út 38–40.

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítást, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni Nyitrai Zoltán elnöknel lehet minden hónap 20. napjáig: 06/30-335-4720.

Németh László-emlékszoba a Németvölgyi út 18.-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a

látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete minden hónap harmadik szerdáján 15.00 órától várja az érdeklődőket klubnapra a Németvölgyi Gondozási Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Információnyújtás a mozgássérült embereket érintő ügyekről, beszélgetés, közös programok, kirándulások, „székes zumba” foglalkozás. Információ: Veronika Berger Mezei, 06/30-609-9369.

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

A Félzsiget 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 várnak: 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 térítésmentesek.

HEGYVIDÉKI MIKULÁS KUPA 2018.

Helyszín: Városmajori Tanuszoda (1122 Bp. Városmajor u. 29.)
Időpont: 2018. december 8., szombat 09.00–13.00
Rajt: 09.00

Indulók: Nem leigazolt, félhaladó vagy haladó tudásszintű gyerekek, akik a kötelező úszáson vagy a 2018-2019-os tanév során legalább egy, a Hegyvidéki Úsziskola által szervezett tanfolyamon (turnuson) részt vettek.

Nevezés: 2018. december 4-ig
Díjazás: Érem, oklevél, ajándék a Mikulástól

Versenyszámok:

2008 és később születettek:	2007 és előbb születettek:
- 25m lány hátúszás	- 50m lány hátúszás
- 25m lány mellúszás	- 50m lány mellúszás
- 25m lány mellúszás	- 50m lány mellúszás
- 25m lány gyorsúszás	- 25m lány pillangóúszás
- 25m lány gyorsúszás	- 50m lány gyorsúszás
- 25m lány gyorsúszás	- 50m lány gyorsúszás

www.hegyvidekiusziskola.hu
06-70/490-3045

Félzsiget Klubház Önszolgáltató Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárában és megoldásában. A kéthetente tartott találkozók során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiket várnak: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőit beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felsezsigetklubhaz@gmail.com.

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

A Napközi Plusz Svábhegyi 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 szü-

leinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoja.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: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

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



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADEMIA
XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06/20-333-5599
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
Ökölvívás (edzők: Nagy „Csonttörő” János, Régi Dániel). Junior, felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00, ked-

den, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

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

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

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

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

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



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a samuráj kardforgatás ősi művésze, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, DanceforFun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázstanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

A Hegyvidéki Önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma: 06-80/200-907

Mesefigurákkal és filmhősökkel érkezik a Mikulás az Avalon Parkba!

Azok számára, akik már részt vettek a miskolctapolcai Avalon Park Mikulás show-ján, biztos nem idegen az a varázslatos érzés, amit ilyenkor tapasztalnak a családok. A gyerekek örömtől csillogó szeme és fülig éró mosolya, az ünnepi fényekben pompázó park látványa, az elkápráztató színpadi díszlet és persze a nagyszabású show-műsor még a felnőtteket is képes ámulatba ejteni.

Az Avalon Park az idén sem marad ki az ünnepi forgatagból – december 1-jén megnyílnak Avalónia kapui, ahol a tavalyi mesehősök mellett most népszerű filmhősök ka-lauzolják el a kicsiket és a nagyokat egy varázslatos világba! December 1. és december 9. között, ahogyan tavaly is, a program már a park bejáratánál megkezdődik, ahonnan egy 20 perces interaktív játék kíséretében juthatnak el a látogatók a meseelőadás helyszínére. Természetesen a Mikulással való találkozás ebben az évben sem maradhat el, így a program élményén túl közös fotókkal és finomságokat rejtő ajándékokkal térhetnek haza a vendégek.



Az idei előadás a szeretetről és az összetartásról szól majd. A látogatók a „Dér Jankó és Grincs kalandjai a Mikulással” című, 40 perces mesejátékot nézhetik meg az Avalon Park konferenciatermében hétköznaponként 15.00, 17.00 és 19.00 órai kezdettel, hétvégén és december 6-án pedig 10.00–18.00 óráig 2 óránként veszi kezdetét a Mikulás show. A műsoron való részvételhez előzetes jegyvásárlás szükséges, valamint a mesejáték-előadásra helyfoglalás is kötelező, amit a www.avalonpark.hu honlapon tehetnek meg az érdeklődők.

Csöppenjenek bele Avalónia varázslatos mesevilágába, és gazdagodjon az egész család feledhetetlen élményekkel az ország egyik legizgalmasabb Mikulás-programján!

Bővebb információért és a foglaláshoz látogassanak el a www.avalonpark.hu/mikulas-foglalas weboldalra, vagy hívják a 06-20/213-15-31-es telefonszámot!

(x)



A TELEKOM MAXIMÁLIS SEBESSÉGŰ HÁLÓZATÁVAL CSODÁKRA LEHETSZ KÉPES

MÁR HEGYVIDÉKEN IS

AKÁR
**2000
MBIT/S**
SEBESSÉG

Videóhívással segítenek
a szerelésben |

Videós kurzuson
tanultam modellezni |

Húszezen nézték
az első útját |

**Keressz Telekom üzletünket
a MOM Park bevásárlóközpontban!**

További információ: telekom.hu/fejlesztés



EGYÜTT. VELED

2000 Mbit/s letöltési sebesség a Magyar Telekom optikai hálózattal lefedett szolgáltatási területein érhető el, a műszaki felmérés eredményeitől függően, több eszköz egyidejű használatával.
Kínált feltöltési sebesség 1000 Mbit/s. Garantált letöltési sebesség 300 Mbit/s. Garantált feltöltési sebesség 50 Mbit/s.

A sütés-főzés kikapcsol, ne sajnáljunk időt szánni rá!

Finomabbnál finomabb fogások receptjeivel készültünk novemberre és Márton napjára. Megkóstoltuk, milyen a szárított vargányás burgonyaleves, és az ősz gyümölcstermését is beledolgoztuk kedvenc süteményeinkbe. Szemezgessenek jókedvvel változtatásunkból!

Közeleg Márton napja (november 11.), sok konyhában ilyenkor megkülönböztetett figyelemmel adóznak a háziasszonyok a libának, nem kis mértékben a család többi tagja unszolására. Mi sem maradunk ki a sorból, egy gazdag levest és valódi libalakomát ajánlunk a jeles alkalomra.

SZÁRÍTOTT VARGÁNYÁS BURGONYALEVES

Hozzávalók

10 dkg szárított vargánya
6-8 közepes burgonya
½ dl tejföl
1 ek tejszín
1 hagyma
1 gerezd fokhagyma
só, bors
babérlevél
őrölt pirospaprika
libaszir
húslé

A libaszíron megpirítjuk a vöröshagymát, majd az apróra vágott fokhagymát. Rádobjuk a kockára szelt burgonyát, átforgatjuk, majd megszórujuk jó minőségű őrölt pirospaprikával. Húslével felengedjük, és ha felforr, beletesszük a beáztatott, alaposan megmosott szárított vargányát. őrölt borssal, babérlevéllel, valamint ha kell, egy kis sóval ízesítjük. Ha megfőtt a burgonya, beleszúrjuk a kikevert, tejszínnel fellazított tejfölt. Pirított kenyéret adunk hozzá.



Burgonyaleves gombával

LIBASÜLT

Hozzávalók

fejenként 1 libacomb
só, bors, majoránna
vöröshagyma, fokhagyma

A combokat alaposan megmosuk, ha szükséges, kitokozzuk a bőrt, a fűszerekkel bedörzsöljük a combokat, majd tepsibe rakjuk, mellétesszük a negyedekre vágott hagymát és a fokhagymagerezdeket (ízlés szerinti mennyiségben). Másfél-két ujjnyi vizet öntünk a tepsibe, és egy kis libaszírral megkenjük a combok tetejét, befedjük a tepsi, és csaknem teljesen forró sütőben pároljuk két órán keresztül.



A jó rizottó „titkai”: tökéletes rizs, pontos arányok, folytonos kevergetés



Pompás libalakoma Márton-napra

rül. A borítás eltávolítása után félháromnegyed óra alatt ropogósa sűtjük, sütés közben időnként meglocsoljuk a saját zsírával. Krumplipürével és párolt lila káposztával tálaljuk.

Tepertő: a megmosott, felkockázott bőrös libahajat lassú tűzön saját zsírában ropogósa sűtjük (sütési idő: kilónként egy óra).

TÖLTÖTT LIBANYAK

Hozzávalók

hibátlan libanyakbőr
30-40 dkg darált hús (marha vagy sertés)
vöröshagyma, fokhagyma
1 kemény tojás
só, bors
kakukkfű
darált pirospaprika

A darált húst összekeverjük az apróra vágott hagymával, fokhagymával és a fűszerekkel. Közben 2-3 tojást keményre főzünk (lehet fűrttojás is, abból természetesen több), ha kész, négyfelé vágjuk őket. A libanyak bőrének kisebb végét cérnával bevarrjuk, majd óvatosan megtöltjük a befűszerezett darált hússal és egyenként tojásdarabokkal. Ezután a libanyakat a másik végén is bevarrjuk cérnával. Libaszírbán, gyakori forgatás mellett, egy-másfél óra alatt aranybarnára sűtjük.

VARGÁNYÁS RIZOTTÓ

Látszólag pofonegyszerű jó rizottót főzni, de aki próbálta már, tudja, hogy a látszat csal: a csillagok szerencsés állása éppúgy elengedhetetlen a fogás elkészítéséhez, mint a tökéletes rizs kiválasztásához, az arányok pontos betartása és a folytonos kevergetés. Ha viszont vesszük a fáradságot, fejedelmi

fogást tálalhatunk fel – kizárólag frissen!

Hozzávalók

40 dkg rizottórizs
5-7 dkg szárított vargánya + a lé, amiben ázott
1 l alaplé
1 dl száraz fehérbor
1 vöröshagyma
olivaolaj, vaj
frissen reszelt parmezán

Mindenekelőtt áztassuk be a szárított vargányát néhány órára, majd finom gézen át szűrjük le a levét, hogy megszabaduljunk a csomagban maradt homoktól. Ez a lé értékes összetevője lesz még a rizottónak, úgyhogy semmiképpen se öntsük ki!

Újabb sütési praktikákkal gyarapíthatjuk konyhai trükkjeink tárházát, ha megfogadjuk a régi háziasszonyok tanácsait!

Túl híg sikerült meleg krémet dedányáink szerint úgy sűrítünk be, ha egy tálban simára keverünk 1-2 tojássárgáját, majd habverővel erősen verve hozzáöntjük a krémet, amelyet ezután lassú tűzön – még jobb, ha gőzfürdőben – továbbra is élénken keverünk, addig melegítve, amíg kellően besűrűsödik. A híg hideg krémet legkönnyebben zselatinnal sűrítjük be. A zselatint egy-két evőkanál hideg vízben feloldjuk, majd kevergetve langyosra melegítjük. Végül beleszűrjük a hideg krémbe, az egészet összekeverjük, és hagyjuk megkötni.

A kelt tészta vagy szereti az embert, és kezessé válik, vagy nem szereti, és akkor nincs, aki irlag mazzon szegény háziasszonyok... Ezért érdemes megjegyezni a következő tanácsokat! A kelt tészta sütés közben gyakran összeesik. Ha még nyersen egy szál makarónit dugunk a közepébe, azon sülés közben elpárolog a felesleges gőz, így szép magas marad. A tésztát hidegen is megkeleszthetjük, mégpedig úgy, hogy miután összedolgozzuk, letakarva hűtőszekrénybe tesszük egy éjszakára. Másnapra így is megkel.

Mindig nagy gond a kelt tészta tárolása. A nyers kelt tészta kitűnően elvan két-három hónapig is a mélyhűtőben. Az első kelesztés után lisztezzük meg, és csomagoljuk be fóliába vagy műanyag zacskóba, légmentesen. Felhasználás-

A vajon és az olajon dinszteljük meg a finomra vágott hagymát, s amíg üveges nem lesz, forraljuk fel az alaplé. Adjuk a hagymához a rizst, és folyamatos kevergetés mellett pirítsuk meg kissé, majd öntsük fel egy deci száraz fehérborral. A vargányát csak akkor adjuk hozzá, ha már teljesen felszívta a bort.

Ezután kezdjük merőkanalanként adagolni a gomba levéllel elkevert alaplé, amelyben folytonos kevergetés mellett al dentere főzzük a rizst. Ha kész, elkeverünk benne egy diónyi vajot, és hozzáadjuk a parmezánt. Máris tálalhatjuk!

DALMA RÉPATORTÁJA

Szaftos, aransárga, finom répatorta, a szezonnak megfelelően némi sütőtökkel megbolondítva. Nálunk a tetejére mindig marcipán kerül, de természetesen elkészíthetjük cukormázal is.

Hozzávalók a piskótához

15 dkg reszelt sárgarépa
15 dkg sütőtök
2 tojás
20 dkg cukor
17,5 dkg liszt
18 dkg vaj
7,5 dkg dió
½ csomag sütőpor
½ tk szódaikarbóna
fahéj, szerecsendió



Répa, tök, marcipán – fura trió, jó íz

csipet só
5 dkg étcsokoládé

Hozzávalók a krémhez

25 dkg mascarpone
5 dkg porcukor
narancshéj

A piskótához verjük fel a tojások sárgáját a cukorral, majd szitáljuk hozzá a sütőporral és a szódaikarbónával elkevert lisztet, keverjük bele a darált diót és a reszelt sárgarépát, valamint a sütőtököt (ez utóbbit puhán, sütőben átsütve szoktam beletenni, így kellően karamellizálódik, és még jobban kidomborodik az édessége). Adjuk a masszához a puha vajot, a fűszereket, a csokit, majd fokozatosan forgassuk bele a kemény habbá vert tojásfehérjét is.

Körülbelül háromnegyed óra alatt 180 fokon sűssük aranszínnre.

Amíg sül és hűl, kikeverjük a mascarpone-t a cukorral és a reszelt narancshéjjal. A tortát két lapra vágjuk, beletöltjük a krémet, visszatesszük rá a tortagyűrűt, a tetejét bevonjuk marcipánnal vagy cukormázal, és tálalás előtt egy éjszakára hűtőbe tesszük.

MOGYORÓS-ALMÁS MORZSASÜTI

A méltán híres crumble nem véletlenül lett olyan népszerű világszerte. Alul csupa gyümölcs, felül ropogós, édes tészta, ráadásul villámgyorsan összeállítható. Így a

váratlanul betérő vendégeket is lehet kápráztatni vele, hiszen a legfinomabb melegen tálalva, makadámdiós vaníliafagyalattal, vagy hideg vaníliakrémmel nyakon öntve.

Hozzávalók

6 alma
1 marék áfonya
7 dkg vaj



A morzsasüti világszerte népszerű

7 dkg liszt
7 dkg kristálycukor
7 dkg darált mogyoró
2-3 ek méz
fahéj, kardamom

A tésztához egy tálba tesszük a vajat, a lisztet, a cukrot és a mogyorót, majd ujjbeggyel gyorsan összedolgozzuk, úgy, hogy a végeredmény szemcsés állagú legyen. Egy órára hűtőbe tesszük.

Közben meghámozzuk az almákat, és vékonyan felszeleteljük, majd elterítjük egy kivajazott kerámiaedény alján. Meghintjük egy marék áfonyával, meglocsoljuk egy kevés mézzel, és őrölt fahéjjal, valamint kardamommal fűszerezük.

A sütőt 180 fokra előmelegítjük. A gyümölcsöket nagyjából egyenletesen befedjük a rájuk morzsol tésztával, és a sűtít háromnegyed óra alatt ropogósa sűtjük.

Ehető szalvétagyűrű és egyéb trükkök

kor hagyjuk kiolvadni, s formázzuk meg az elkészítendő receptnek megfelelően. Fél órán át kelesszük, utána sűssük ki.

Eddig nem szívesen bíbelődünk a gyümölcskosárrak tésztájának szagztatásával, de az alábbi tippet megfogadva percek alatt végezhetünk az amúgy hosszadalmas folyamattal. A formákat szorosan egymás mellé állítjuk, letakarjuk a kinyújtott tésztával, majd erőteljes mozdulattal végiggörgetjük rajta a nyújtófát. Ezzel már ki is szagattuk a tésztát, most már csak a formákba kell belemunkolni az ujjunkkal. Jöhet bele a töltelék, és sűthetjük is! Ne felejtsük el, hogy a vajas tésztákat mindig forróbb sütőbe toljuk, mint a keverteket!

A vaj a büféasztal díszé lehet, ha karalábéjával kis gömböket formázunk belőle, és szőlőfürt alakban halmozzuk fel a tányérra. Még egyszerűbb, ha hideg vízzel kiöblített apró süteményformába tömődjük, lehűtjük, és amikor megdermedt, tányérra borítjuk. Ha nincs otthon elég vajunk, és helyette kénytelenek vagyunk zsírt használni a tésztához, akkor 4-5 dekával kevesebbet vegyünk, mint a receptünkben feltüntetett mennyiség.

A vaj olvasztásából is különféle bajok származhatnak. Kikeverés

előtt nem szabad felolvasztani, csak gőz fölött lágyítani. Nem ég meg melegítés közben, ha a tetejéről leszedjük a habot. Ha megavasodott, olvasszuk fel, szedjük le a habját, és tegyünk bele egy darab kenyérhéjat. Ezután újra finom, felhasználható lesz. Tányérba helyezve mik-

hűtés megvédi az avasodás veszélyétől.

Ha netán túl lágyra sikeredik a dió- vagy máktöltelékünk, helyrehozhatjuk nagyon finomra tört vagy reszelt keksszel, piskótával. Diós vagy mákos kiflit könnyedén formázhatunk, ha a tésztát kerek lappá nyújtjuk. Több ilyen lapot is készíthetünk. Ezután hat cikkre vágjuk, és mindegyikre úgy simítjuk a töltelék, hogy a szélükön egy keskeny sáv üresen maradjon, ezt vízzel megkenjük. A tészta-cikkeket a szélesebb részük felől kezdjük feltekerni. Közben az elkeskenyedő csúcsokat a tetejükön kissé benyomjuk, nehogy a tészta szétváljon.

Tojás helyett elég egy kevéske tejjel megkenni, de sütés után, hidegen, citrommázzal is bevonhatjuk.

Végül pedig egy minden háziasszonyi képzeletet felülmúló, elképzelt ötlet: az ehető szalvétagyűrű... Akinék idegzete, ideje, türelme engedi, gyúrjon tésztát negyed kiló lisztből, 2 tojássárgájából, 1 kanál margarinból egy kevés sóval, cukorral és csaknem másfél deci vízzel. Ügyes kézzel formázson belőle szalvétagyűrűt, mellé a vendég nevé, netán csillagképét megörökítő tésztaallérocskát, és sűtőben megkenni, de sütés után, hidegen, citrommázzal is bevonhatjuk.

Nem sokan tudják és gyakorolják, de fontos tudni, hogy a dió fagyasztva, mélyhűtőben is kitűnően tárolható, sűtéshez azonnal felhasználható. Nagy előnye, hogy a

hűtés megvédi az avasodás veszélyétől.

Ha netán túl lágyra sikeredik a dió- vagy máktöltelékünk, helyrehozhatjuk nagyon finomra tört vagy reszelt keksszel, piskótával. Diós vagy mákos kiflit könnyedén formázhatunk, ha a tésztát kerek lappá nyújtjuk. Több ilyen lapot is készíthetünk. Ezután hat cikkre vágjuk, és mindegyikre úgy simítjuk a töltelék, hogy a szélükön egy keskeny sáv üresen maradjon, ezt vízzel megkenjük. A tészta-cikkeket a szélesebb részük felől kezdjük feltekerni. Közben az elkeskenyedő csúcsokat a tetejükön kissé benyomjuk, nehogy a tészta szétváljon.

Tojás helyett elég egy kevéske tejjel megkenni, de sütés után, hidegen, citrommázzal is bevonhatjuk.

Végül pedig egy minden háziasszonyi képzeletet felülmúló, elképzelt ötlet: az ehető szalvétagyűrű... Akinék idegzete, ideje, türelme engedi, gyúrjon tésztát negyed kiló lisztből, 2 tojássárgájából, 1 kanál margarinból egy kevés sóval, cukorral és csaknem másfél deci vízzel. Ügyes kézzel formázson belőle szalvétagyűrűt, mellé a vendég nevé, netán csillagképét megörökítő tésztaallérocskát, és sűtőben megkenni, de sütés után, hidegen, citrommázzal is bevonhatjuk.

Nem sokan tudják és gyakorolják, de fontos tudni, hogy a dió fagyasztva, mélyhűtőben is kitűnően tárolható, sűtéshez azonnal felhasználható. Nagy előnye, hogy a

hűtés megvédi az avasodás veszélyétől.

(Kövesdy)

AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Kedd 18.30–19.30.
Gyülekező: városmajori futópálya.

NORMAFA FUTÓKLUB

Csütörtök 18.30–19.30.
Gyülekező: Norma-fa-parkoló.

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.).

KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). **19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).

Kedd 18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).

Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30.

XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Vasárnap 8.00–12.30.

Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 17.: Tápibicske és Tápíószentmárton. Túrávezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.00 Keleti pályaudvar, pénztár-csarnok. Indulás: 7.15-kor Szolnok felé, átutazás autóbusszal Nagykátán. Retúrjegyet Nagykátánig kell venni. Utvonali: Tápibicske, honvédelem-Tápíószentmárton, Atilla-domb-Kincsem Lovaspark, Múzeum-Tápíószentmárton, Atilla Vendégház. Táv-szint: 10 km, ± 50 m. Érkezés Budapestre: 17.45 vagy 18.45. Költség: 2850 Ft + borkóstoló. A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a szabadsagvandor.fw.hu honlapon jelennek meg.

Túrávezető: 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.

MOZGÁS EGYETEME

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).

Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztály vezetője. Oktatók: a Torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói, a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX

Szabadidős sportdelután alsó tagozatos diákoknak.

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Péntek 15.30–16.30.

XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA

Szerda 19.45–20.45.

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., Györi út 2/b.

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

NIA

Szerda 17.00–18.00.

XII., Városmajor utca 29.

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.

Lovak között, jó levegőn

Lovagolni a város tetején, az erdő közepén, kristálytisza levegőn? Mindezt úgy, hogy nincs szükség autóra, mert akár kék busszal is gyorsan a helyszínen lehetünk? Ezt kínálja a Konkoly-Thege Miklós úti KFKI-sporttelepen működő Norma-fa Lovasiskola, ahol gyerekekkel és teljesen kezdőkkel is foglalkoznak a szakemberek.

„Három évvel ezelőtt itt csak gaz, egy elhanyagolt faház és egy rossz állapotú, salakos foci-pálya volt, úgyhogy szinte mindent újonnan alakítottunk ki. Vannak istállóink, karámunk, a húsz-szor negyven méteres, fedett lovaspálya talaját pedig egyenesen a Nemzeti Vágártól hoztuk. Ez nem egyszerű hómok, hanem textilszalakat tartalmazó speciális keverék, ami nem porzik. Mivel rugalmas, lónak és lovasnak egyaránt kényelmes. De talán ennél is fontosabb, hogy mi valóban egy nagy család vagyunk, nálunk mindenki otthon érezheti magát. Itt tényleg ki lehet kapcsolódni, olyan érzés ez, mintha egy másik

világba csöppenne az ember” – magyarázta lelkesen Szabó Gábor, aki lányával, Zsófiával közösen autóra, mert akár kék busszal is gyorsan a helyszínen lehetünk? Ezt kínálja a Konkoly-Thege Miklós úti KFKI-sporttelepen működő Norma-fa Lovasiskola, ahol gyerekekkel és teljesen kezdőkkel is foglalkoznak a szakemberek.

Bértartással is foglalkoznak, de a fő profil az oktatás. Jelenleg nyolc saját háttalával dolgoznak,

legkisebnek – hatéves korig – játékos pónisételtetés is van, ami leginkább arra szolgál, hogy közelebbi kapcsolatba kerüljenek az állatokkal.

Botond néhány hete jár lovagolni, de már egyáltalán nem fél,

újságolja, hogyan halad a gyakorlás-sal.

„Nálunk az oktatásnak szigorú menete van, ez garantálja a sikert. Először megtanítjuk, hogyan kell stabilan, magabiztosan megülni a lovat, felvenni a ritmust, jól érezni magunkat a nyeregben. Ha ez megvan, lekerül a lórol a vezetőszár, és következik az önálló lovaglás, oktató felügyeletével, irányításával, de még mindig a lovardában. Amikor magabiztosan megy nemcsak a lépés, hanem az ügetés és a vágta is, túra-vezetővel ki lehet menni a terepre. Ebben a csodálatos környezetben, a Norma-fa erdeiben ez semmihez sem hasonlítható élmény” – sorolta a tanulás legfontosabb állomásait a sokáig díj-utóversenyeken is kiválóan szereplő Szabó Zsófia.

A lovasiskola szakmai vezetője elmondta, hogy annak, aki komolyan gondolja a lovaglást, hetente legalább három edzést javasolnak. Sokan csak hetente egyszer jönnek, de ez is elég ahhoz, hogy megszeressék a sportot, megbárátkozzanak a lovakkal, és elsajátítsák az alapokat. Ez különösen a gyerekekre van jó hatással, hiszen a ló közelsége és különösen a mozgása – amikor ülnek rajta – stimu-



Három évvel ezelőtt itt csak gaz, egy faház és egy rossz állapotú foci-pálya volt

köztük a gyerekek tanítását segítő, kisméretű pónikkal és felnőtteknek megfelelő méretű lovakkal, mind jól képzett, biztonságosan lovagolható. Angol stílusban folyik az oktatás, a gyakorlottabbak osztályban lovagolnak, és megismerkedhetnek a díj-utóversenytel. A

büszkén pattan nyeregbe. Mint édesapja elmondta, rögtön első alkalommal összebarátkozott az egyik pónival, azóta alig várja, hogy újra találkozzanak. Lovaglás után napokig jobban alszik, és már előző nap másról sem beszél, az óvodatársainak is büszkén el-

Úszás és vízilabda gyerekeknek

Budapestben elsőként a MOM Sport uszodája kapott 5 csillagos minősítést a Magyar Fürdőszövetségtől. A Nemzetgazdasági Minisztérium turisztikai államtitkárságának jóváhagyásával odaítélte szakmai elismerés egyben Nemzeti Tanúsító Védjegy, ami a víz és a szolgáltatások kiváló minőségét garantálja. Ebben beletartozik a medencék vizét környezetbarát módon csírátlantató UV-lámpák és a lehető legkisebb környezetterhelést okozó tisztítószerek használata, ami azt eredményezi, hogy jóval kisebb az esélye a szem- és bőrirritációk kialakulásának. Nem véletlen, hogy a szülők szívesen írják be gyermekeiket a MOM Sport úszó- és vízilabda-tanfolyamaira.

Hétköznap délelőttöként a Buborék Úszóiskola szakemberei oktatják az óvodai és iskolai csoportokat, köztük a kötelező úszás-

ra érkezőket. Délután a MOM Sport szervezésében zajlanak az órák, ezeken a tudás szintjüknek megfelelően osztják be a gyerekeket. A teljesen kezdők a vízhez szoktatás, majd mély vízhez szoktatás csoportokban barátkoznak a medencével, majd következik a hát- és sorrendben a gyors-, a mell-, legvégül a pillangóúszás megtanulása. Minden esetben a biztos tudás elérése a cél, ha ez megvan, jöhet a következő úszás-nem.

A legjobbak, ha kedvük van hozzá, továbbléphetnek a versenyzés felé. A 8–12 éves korosztályban a hegyvidéki diákok az országos ranglista élmezőnyéhez tartoznak.

A MOM Sportban működik a Semmelweis Egyetem Vízilabda Klub Sportegyesület utánpótlás-műhelye, amit dr. Merkely Béla professzor, a SOTE rektora alapí-

tott. Jelenleg több mint 120 gyerek jár az edzésekre. A S O T E – M O M Sport csapata a 2008-as korosztály budapesti bajnokságában már a tízkezesrészt is átesett, a hegyvidéki pólosok nagyszerűen helytálltak a Ferencvárossal szemben.

Hatéves kortól várják az érdeklődőket vízilabdára, az edzéseken az úszástechnika javítására és az egyéni fejlesztésre is kiemelt figyelmet fordítanak a trénernek. A szakmai munkát irányító Merkely István elmondta, hogy nemrégiben elindult a Hegyvidéki Vízilabda Akadémia, amelynek különlegessége, hogy a



délután kettőtől három óráig tartó edzés után a gyerekek fél óráig az uszodában maradnak, és ott kialakított tanulószobában pedagógusok irányításával készülhetnek másnapra órákra. A programban

a 2009–2010-ben és korábban született fiúk, lányok vehetnek részt. A diákokat busz viszi a Kós, a Tamási, az Arany és a Zugligeti iskolából a MOM Sportba.

(-os)

Fülig érő szájjal kellemesen elfáradni

programjának” támogatásával megvalósuló edzéseket Antal Miklós magyarországi Fit-Ball® Master Trainer vezeti.

Két hegyvidéki helyszínen, a Jókai Klubban és a Budai Középsőklubban hétfőtől péntekig minden nap várják az érdeklődőket, 12 éves kor és 145 centis testmagasság felett bárki részt vehet az órákon. Lesznek délelőtti és délutáni tréningek is, a pontos menetről a www.fitball.hu oldalon indított online szavazáson saját maguk dönthetnek a jelentkezők. Ahogy az óratípusról, sőt arról is, hogy az adott foglalkozáson milyen zenékre edzzenek. A többség igényének megfelelően alakul ki a heti 17-20 alkalmat tartalmazó órarend.

„Korosztálytól, nemtől és fizikai állapottól függetlenül mindenkinek bátran ajánlható – be-

szélt a Fit-Ball® Tréning előnyeiről Antal Miklós. – Tehermentesített helyzeteket biztosít az aerob-, erősítő-, nyújtógyakorlatok során egyaránt. Így azoknak sem kell lemondani a mindennapos mozgásról, sportról, akiknek valamilyen oknál fogva – például ízületi bántalmak, túlsúly, előrehaladott életkor miatt – az alátámasztás nélküli fitnesszórak, vagy akár a gyaloglás, futás fájdalmakat okoznak. A labdán rugózás rendkívül hatékony a comb- és farizmok fejlesztésében. Elsősorban a nők számára fontos, hogy segíthet el-tüntetni a narancsbőrt, és a csont-ritkulás-prevencióban is sikerrel alkalmazható. Ami pedig legalább ugyanannyira fontos: teljes kikapcsolódást, lelki felüdülést jelent, amire mindenkinek szüksége van a rohanó hétköznapokban.”

Mivel a tréning az edzetségnek megfelelően terheli az izomzatot és a keringést, ezért nyugodtan együtt sportolhatnak a kezdők és a haladók. „Ez nem egy szenvedős mozgásforma! Úgy lehet kellemesen elfáradni, hogy közben fülig ér a szánk. Akik kipróbálják, szinte azonnal bele is szeretnek” – jelentette ki a szakember.

A szervezők tervei közt szerepel egy életmódklub elindítása is. Ennek keretében az egészséggel kapcsolatos előadásokat, kirándulásokat, kerékpártúrákat és más közösségi eseményeket rendeznének.

M.

■ További információk és jelentkezés: www.fitball.hu, info@fitball.hu. Kérdés esetén 9.00–18.00 óráig a +36-70/370-0015-ös telefonszám hívható.