A XII. Kerületi Polgárok Lapja

# HEGYVIDÉK

XLVIII./21.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2018. NOVEMBER 20.

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

## Megújult az Ugocsa utcai háziorvosi rendelő

**Félidejéhez érkezett az önkormányzat Hegyvidéki Rendelőfelújítási Programja. A most átadott Ugocsa utcai háziorvosi rendelő már a hatodik a sorban.**

„A tavaly elindított rendelőfelújítási programunk közepénél járunk: hat helyszín már megújult, 2020-ig pedig a fennmaradó hatot kívánjuk rendbe tenni” – adott helyzetjelentést a Hegyvidéki Önkormányzat nagyszabású egészségügyi beruházássorozatáról Pokorni Zoltán polgármester az Ugocsa utca 6/b szám alatti háziorvosi rendelő átadása alkalmából.

A hely teljes átalakításon esett át, a munkálatok idején a Böszörményi úti ideiglenes rendelőben fogadták betegeiket az orvosok. „Ez az átmeneti állapot nagyjából két hónapig tartott, de egy nappal sem tovább, mint ahogy terveztük: a kiváló szervezésnek köszönhetően időben kész lett a beruházás” – dicsérte a polgármester kollégái munkáját.

Váczi János alpolgármester arról beszélt, hogy a fejlesztés során megszépült a váró, valamint megújultak a vizesblokkok, köztük az akadálymentes illemhely. A kivitelezők kicserélték a rosszul szigetelő homlokzati nyílászárókat, valamint az összes belső nyílászárót, a rendelőhelyiségek hangszigetelt ajtókat kaptak. Korszerűsítették az elektromos hálózatot és a fűtésrendszert, továbbá mindenütt megújították a burkolatokat. A váróban új széksorokat, asztalokat helyeztek ki, az orvosi szobákat beépített szekrényekkel szerelték fel, ezzel együtt pedig az orvosok is újakra cserélték saját bútoraikat.

...és a rendelő

„Minden rendelő más-más adottságú, így a felújítások során eltérő problémákat kell megoldani, a lényeg azonban a végeredmény: a Hegyvidéken mindenkinek ugyanolyan színvonalú szolgáltatást kell kapnia!” – hangsúlyozta Fonti Krisztina alpolgármester.

Hozzátette, hogy az Ugocsa utcai rendelőben is olyan változtatások történtek, amik egyszerre szolgálják a betegek és az ott dolgozók komfortját. Megszűnt egy kihasználatlan öltözőfülke, hogy az egyik rendelőhelyiség – ahol két orvos dolgozik – kibővülhessen. A dolgozók szociális blokkja szintén átépült, kis teakonyha létesült az étkezéshez.

Még üresen: a váró...

„A korábbi években is sok segítséget kaptunk az önkormányzattól, hogy megfelelő körülmények között dolgozhassunk, de ami most megvalósult, az álmaink netovábbja” – fogalmazott dr. Várhegyi Krisztina. A háziorvos elmondta, hogy huszonegy éve dolgozik az Ugocsa utcai rendelőben, amelynek a helyiségeit a kezdetekben még a mentőszolgálattal közösen használták. Az akkori, zsúfolt állapot nem biztosított ideális működési körülményeket, a problémákat pedig csak tetézte, hogy 1997-ben gázrobbanás történt a társasházban, ami miatt náluk is megrongálódtak a nyílászárók.

A doktornő úgy gondolja, mostanra európai színvonalú lett a rendelő, és ezzel a véleményével nincs egyedül, a betegek is hasonlóképpen értékelik az átalakítás eredményét. Barátságosak a szobák, megszűnt a zsúfoltság, a dobozokban felhalmozott iratok helyett végre világos, rendezett, tágas terek fogadják az érkezőket, akik nincsenek kevesen: a két rendelőhelyiségben működő három praxis összesen közel négyezer ember ellátásáról gondoskodik.

*sz.*

## A Normafa név is védelmet kapott

**A Normafa név engedélyhez kötött használatáról, a kutyák pórázon sétáltatásának szabályairól, egy új közösségi barkácsműhely kialakításáról, valamint állami ingatlanok cseréjéről, átvételéről is tárgyalt novemberi ülésén a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete.**

Már nemcsak a Normafa, ez a különleges természeti adottságú hegyvidéki terület, hanem annak elnevezése is védelmet élvez. Az önkormányzat jelképeiről szóló rendelet módosításával ezentúl a Hegyvidék mellett a Normafa nevet is kizárólag képviselőtestületi engedéllyel használhatják a magánszemélyek, jogi személyek és egyéb szervezetek az elnevezésükhöz, tevékenységük gyakorlásához.

„Sok időt, energiát és költségvetési forrást fordít az önkormányzat a Normafa rendbetételére, ezért indokolt, hogy kontrolláljuk a névhasználatot” – mondta Pokorni Zoltán polgármester a legutóbbi testületi ülésen. Hozzátette, hogy a rendeletmódosítás nem érinti azokat, akik korábban vették fel a Normafa nevet, nekik nem kell névhasználati engedélyt kérniük.

Azok számára, akik újonnan igényelnék a Hegyvidék vagy a Normafa nevet, könnyebbséget jelent, hogy már nemcsak abban az esetben nyújthatják be kérelmüket, ha állandó lakhelyük, székhelyük, telephelyük vagy fióktelepük van a XII. kerületben, az is elegendő, ha itt végzik tevékenységüket. További újdonság a rendeletben, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat egyedi jelzését (logóját) – amin a Jánoshegyi kilátó fehér színű épülete, valamint a környező hegyek sziluettje látható – a címer, a zászló, a díszzászló és a lobogó mellett ugyancsak megemlítették az önkormányzati jelképek között.

A közösségi együttélés alapvető szabályairól szóló rendeletben is jóváhagytak néhány módosítást a képviselők. A szankcionálható tevékenységek körébe vonták a 3,5 tonnánál nehezebb gépjárművek telken belüli, zajjal járó éjszakai üzemeltetését, valamint a kutyák póráz nélküli sétáltatását, amennyiben arra közterületen, nem kijelölt futtatóban kerül sor.

Elfogadták a Hegyvidéki Önkormányzat költségvetésének első hét havi teljesítésének beszámolóját. A polgármester kiemelte, hogy a tervezett bevételek időarányosan teljesültek, a kormány is időben átutalta a Normafa-program végrehajtásához szükséges forrásokat.

Lakossági kezdeményezésre várhatóan jövő tavasszal közösségi barkácsműhely nyílik a Hertelendy és az Ugocsa utca sarkán. Üzemeltetéséről az önkormányzat döntése értelmében a Virányosi Közösségi Ház gondoskodik.

A képviselő-testület két újabb emléktábla állításához adta hozzájárulását. Dienes Valéria táncpedagógus, koreográfus, filozófus, író, az első magyar professzornő tiszteletére a Krisztina körút 5. szám alatti épületen helyeznek el táblát, ahol egykor az általa alapított orkesztikai, azaz mozdulatművészettel foglalkozó iskola működött. A hajdani Remetéhez címzett vendéglő helyén, a jelenlegi Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika falán Görgei Artúr honvéd tábornoknak állítanak emléket, aki 1849. május 4. és 6. között onnan irányította a Buda várának visszafoglalásáért vívott ostromot.

A testület támogatta, hogy az önkormányzat cserélje el a Jókai-kertben található területrészét a Normafánál lévő, elbontandó Budai Sport Hotel ingatlanának tulajdonjogára, ahol a vagyonkezelés jogát már korábban megkapta az államtól. A Jókai-kert egészét a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága (DINPI) kezeli, miközben a terület egy része – benne a romos állapotú Steindl-villa – XII. kerületi tulajdonban van. Az ingatlan cseréje most egy kormányhatározattal valósulhat meg. Ha létrejön a csere, akkor az önkormányzat támogatja a Steindl-villa DINPI által tervezett felújítását.

A Normafa-program keretében az önkormányzat az egykori zugligeti villamos „új” (1903-ban átadott) végállomás-épületét és annak környezetét is rendbe tenné. A műemlék épület két telken áll, ezek közül az egyik az állam tulajdonában van, az önkormányzat csak vagyonkezelő – a kerület ezért az ingatlan tulajdonba vételét kezdeményezi. Pokorni Zoltán elmondta, a régi épület felújítása mellett a tervek között szerepel a telente ideiglenesen működő jégpálya fejlesztése is, hogy a nyitott pályát a téli hónapokban állandó jelleggel használhassák a korcsolyázni vágyók.

A Testnevelési Egyetem Csörsz utcai fejlesztési területe és a mellette lévő park közös, állami és önkormányzati tulajdonban van, ezért a képviselő-testület még szeptemberben kezdeményezte ennek megszüntetését és a telekújraosztást a jelenlegi használatnak megfelelően. Az egyetem által használt rész az állam, a park pedig a XII. kerület kizárólagos tulajdonába kerülne.

A sportterület és a közpark négyzetméterárának meghatározása a korábbi döntés szerint igazságügyi szakértő bevonásával történt volna, időközben azonban megállapodás született az árakról, amiket mindkét fél értékbecslői elfogadhatónak tartanak. A park értékét négyzetméterenként 23 ezer, a sportterületét pedig 109 ezer forintban határozták meg, így az értékkülönbözet elszámolásával mintegy 470 millió forint bevételhez juthat az önkormányzat.

*z.*

## Építkezés az iskola előtt

Hamarosan az eddiginél is biztonságosabban közelíthetik meg a diákok és kísérőik a Hegyhát úti Gennaro Verolino Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégiumot, a Hegyvidéki Önkormányzat ugyanis két forgalomcsillapító küszöböt építtet az oktatási intézmény elé. Az építkezés miatt az átmenő forgalom ideiglenesen megszűnik, gépkocsival mindkét irányból csak az iskoláig lehet közlekedni. Erre KRESZ-táblák figyelmeztetik az autósokat, míg a környéken élők írásban is tájékoztatást kaptak a kivitelezőtől. A munkálatok, ha az időjárás nem szól közbe, legkésőbb november utolsó hetéig befejeződnek.

Forgalomcsillapító küszöbök épülnek a Hegyhát úton

Az utóbbi időszak közterületi fejlesztései közül lezárult az Arató utca alsó szakaszán az erdő felőli oldal karbantartása. A könnyebb járhatóság érdekében 80 méter hosszan murvával szórták fel az útpályát a kivitelezők.

Jól halad a Zugligeti úton a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem épülete elé tervezett 33 férőhelyes parkoló kialakítása. A gyeprácsos, térköves burkolatú beállókat bárki használhatja. Az átadás december közepén, a második ütem végeztével várható.

Megkezdődött a csapadékvízelvezető vápa kiépítése a Pinty utcában. A felső szakaszon, mintegy 160 méter hosszan, a jobb oldalon, egymás mellett két sorban süllyesztett K-szegélyt kap az útpálya, amit a vápa mellett újraaszfaltoznak.

Az utóbbi időben több helyen alakultak ki lemállások, berepedések a Németvölgyi út szervizútszakaszán, a villamos felőli oldalon. Ezeknek az úthibáknak, valamint a két rosszabb állapotú fekvőrendőrnek a javítása még ebben a hónapban megtörténik.

Az elképzelések szerint a meglévő középsziget felhasználásával gyalogátkelőhely létesül a Németvölgyi út és a Bürök utca sarkán. Ennek két végét szélesítik, és taktilis, azaz a vakok, gyengén látók számára is érzékelhető kőelemekkel jelölik ki.

*M.*

# Bővült a Tamási iskola főépülete

**Új emelettel bővült a Tamási Áron iskola „A" épülete. A közel félmilliárd forintos beruházást a Hegyvidéki Önkormányzat finanszírozta, hogy végleges megoldással segítse az évek óta férőhelyproblémákkal küszködő intézményt.**

„A Tamási a legnépszerűbb hegyvidéki iskola, a jelentős mértékben megnövekedett tanulólétszám az állami fenntartóra és az önkormányzatra egyaránt feladatot és felelősséget ró. Mi igyekeztünk megfelelni a felelősségünknek" – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester a főépület új szintjének hivatalos átadása alkalmából.

A polgármester emlékeztetett rá, hogy az iskola fejlesztését nem most kezdte el a Hegyvidéki Önkormányzat. Évekkel ezelőtt elkészült az ebédlőt is magában foglaló, öt tantermes épület, majd a tornacsarnok és ahhoz kapcsolódva három további tanterem, orvosi szoba, valamint az új könyvtár. Ideiglenes megoldásként a Dobsinai utcában és konténerépületekben biztosítottak helyet az oktatáshoz, a férőhelyproblémák végleges rendezése érdekében pedig megtervezték az új „E" épületet, valamint az „A" épület bővítését.

Az új épület kialakítását – annak ellenére, hogy 2017 elején az iskolák irányítása mellett a működtetés is állami hatáskörbe került – korábbi ígéretéhez híven az önkormányzat vállalta, míg az emeletráépítés feladata a Klebelsberg Központé lett. A hat tantermes „E" épület tavaly elkészült az önkormányzat fejlesztésében, a tankerület viszont nem tudta elindítani a beruházását. A Tamásiba járó hegyvidéki gyerekek elhelyezésének megoldatlansága miatt döntött úgy a helyi képviselő-testület, hogy az „A" épület bővítésének feladatát is magára vállalja.

„A két beruházásra együtt több mint egymilliárd forintot költöttünk. Ez a tizenhat-tizenhét milliárd forint éves költségvetésből gazdálkodó önkormányzat számára igen jelentős összeg, ám a bővítést el kellett végeznünk annak érdekében, hogy a hegyvidéki polgárok gyermekei megfelelő körülmények között tanulhassanak" – hangsúlyozta Pokorni Zoltán.

**A minőségi oktatás méltó teret kapott**

„Az önkormányzat segítségével egy újabb álom vált valóra" – mondta Hajnal Gabriella, a Klebelsberg Központ elnöke, a Tamási Áron iskola korábbi igazgatója az „A" épület régóta tervezett bővítése kapcsán. Hozzátette, hogy az állami intézményfenntartó intézte a három új terem berendezését, ahol immár adottak a korszerű feltételek az oktatáshoz.

Az elnök arról is szólt, hogy külsőleg hamarosan teljesen megújulhat az intézmény: az „A" épület homlokzatának eddig érintetlenül hagyott részeit energiahatékonysági pályázat keretében tennék rendbe. A tervek szerint jövő nyáron végeznék el a szükséges homlokzati hőszigetelést és nyílászárócseréket.

„A minőségi oktatás méltó teret kapott" – foglalta össze benyomásait Fonti Krisztina alpolgármester. Megjegyezte, hogy az iskola egykori diákja, Békés Ádám építész tervei alapján az új szinten szép, tágas, modern termeket és közösségi tereket kaptak a gimnazisták, akik ötleteikkel, javaslataikkal maguk is hozzájárultak ahhoz, hogy komfortossá tegyék környezetüket.

Hutter Róbert, a Tamási diákönkormányzatának elnöke, a tankerületi diáktanács vezetője úgy gondolja, jobban magukénak érzik a diákok az intézményüket, és szívesebben is tanulnak, ha közreműködhetnek az iskola otthonosabbá tételében. Nagy megtiszteltetésnek tartják, hogy kikérték a véleményüket a közösségi terek berendezésével kapcsolatban. Komolyan vették a felkérést, és a legjobb ötletek felhasználásával háromdimenziós terveket készítettek. Az általuk javasolt bútorokkal, kiegészítőkkel – amiket az iskola alapítványa vásárol meg – várhatóan még az idén berendezhetik a zsibongót.

„Most már mindenki egy helyen van, ugyanakkor a különböző korosztályok elkülönítetten tanulhatnak" – emelte ki az ideiglenes oktatási helyszínek megszüntetésének és a bővítések előnyeit Karacs Zsuzsanna igazgató. Kitért rá, hogy az új osztálytermeket a kor követelményeinek megfelelően „okos táblákkal" szerelték fel. Légkondicionáló berendezések is kerültek a termekbe, az ablakok pedig elektronikusan vezérelhető alumíniumárnyékolókat kaptak, hogy a kora őszi és késő tavaszi, napsütéses időben se legyen bent elviselhetetlen meleg.

Az emeletráépítéssel együtt liftet is kialakítottak az „A" épületben. Az igazgató elmondta, több mozgássérült tanulójuk is van, bizonyos órákra pedig a Pető Intézetből érkeznek hozzájuk fiatalok, ezért különösen fontos, hogy az iskolában mindenki akadálymentesen tudjon közlekedni.

*z.*

# Óvodások Márton-napi vigassága

A hegyvidéki óvodák, iskolák mindegyike komolyan odafigyel a néphagyományok ápolására, aminek része a folklórhoz tartozó jeles alkalmak megünneplése. Ilyen a Márton-nap is (november 11.), amely több szempontból fontos dátum.

Sok helyütt ez volt a cselédfogadás, valamint a legeltetés és a gazdasági év befejezésének határnapja, ekkor kapták meg bérüket a szolgálók, szolgálólányok. A nyugati megyékben a disznópásztorok nyírfavesszőket vittek azokhoz a házakhoz, ahonnan az állatokat kihajtották a legelőre: azt tartották, ahány ága van, annyit malacozik majd a disznó.

Számos időjóslás is kapcsolódik az ünnephez. Az egyik szerint ha Márton fehér lovon jön, enyhe, ha barnán, akkor kemény tél várható. Országszerte lakomákat ültek, a mesterek vacsorát adtak legényeiknek, a gazdák a pásztorokat vendégelték meg, mert azt gondolták, ha ilyenkor sokat esznek, elég erejük lesz átvészelni a böjti időszakot. Innen származik a mondás: „Aki Márton-napon libát nem eszik, egész éven át éhezik".

Ezt a regulát az idén is komolyan vették a Normafa-óvodások. A gyerekek ugyanis a hagyományos Márton-napi mulatságukon alaposan belakmároztak, ha nem is sült libából, de libazsíros kenyérből és liba formájú süteményekből.

Több újdonsággal szolgált a program, amely délelőtt az óvodába most először ellátogató Budapesti Német Iskola vendégeskedésével vette kezdetét. A 4. m osztályosok saját készítésű bábok segítségével adtak elő egy Szent Márton történetét bemutató árnyjátékot.

A fő attrakciót, a hagyományos délutáni lámpás felvonulást a szokásokhoz híven vidám műsor vezette be. Először a német nemzetiségi csoportba járó gyerekek léptek fel, majd az óvoda pedagógusainak tolmácsolásában németül és magyarul hangoztak el részletek a Márton-legendából. Ezt követte a közös éneklés, amibe a szülők és a vendégek is bekapcsolódtak. Közben besötétedett, így a csoportfoglalkozásokon kifaragott töklámpások fényében elindulhatott a menet a kertben, a kicsik pedig lelkesen lóbálták az elmúlt napokban az óvónők segítségével készített lampionokat.

*sm.*

# Pótolták a hiányzó pótlójáratokat

Karbantartási munkák miatt október közepén másfél hónapra leállt a fogaskerekű közlekedése. A Svábhegy megálló és a Széchenyi-hegyi végállomás között 60-as jelzéssel pótlóbusz indult, a fennmaradó szakasz pótlására ugyanakkor a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) a 21-es és a 212-es buszokat jelölte ki, amik nem érintik a fogas több megállóját. A vasútközlekedés szüneteltetése elsősorban az Orgonás és az Esze Tamás iskola megállók környezetében élőket érintette kedvezőtlenül, különösen az időseket, akik számára komoly nehézséget jelent gyalog megközelíteni a jelentős szintkülönbséggel elérhető, nem túl közeli buszmegállókat.

Az érintett térségben élők a BKK mellett a Hegyvidéki Önkormányzatot is megkeresték problémájukkal. Bár a közösségi közlekedés szervezése nem tartozik az önkormányzat hatáskörébe, a polgármesteri hivatal munkatársai a lakók bevonásával egyeztetéseket folytattak a BKK illetékeseivel. A megbeszélések eredményeképpen sikerült a többség számára elfogadható megoldást találni: 60A és 60B jelzéssel november 9-től újabb pótlójáratok indultak.

A Szent János Kórház és a 21-es busz Pethényi út megállója között közlekedő 60A jelzésű kisbusz felülről, a Sárospatak út felől érinti a fogaskerekű Orgonás megállóját, míg a 60B alulról, a Rőzse köz és a Rőzse utca irányából közelíti meg az Orgonás és az Esze Tamás iskola megállókat. Mindkét járat óránként közlekedik: hétköznap reggel és délután menetrend szerint, míg hétköznap délelőtt és kora este, valamint szombaton és munkaszüneti napokon úgynevezett Telebusz-rendszerben jár, azaz csak akkor indul el, ha erre az utasok részéről igény mutatkozik. Az utazási szándékot a 3-255-255-ös telefonszámon – az automata menüben a 3-as gombot választva – lehet jelezni, legkésőbb az indulási időpont előtt 30 perccel.

„Sok idős él a környéken, akinek nincs autója vagy segítsége, és egyedül közlekedik, számukra óriási könnyebbséget jelent a fogaspótló járatok elindítása" – mondta el lapunknak az Orgonástól nem messze lakó Blastik Ferencné, aki az egyik kezdeményezője volt az intézkedésnek. Hozzátette, csak az ő házukban négy-öt olyan idős ember lakik, aki a fogaskerekűt használja a mindennapi közlekedésre, a szomszédságában, közvetlenül a vasút megállója mellett pedig egy 92 éves néni él, az ő esetében nem igazán jöhet szóba más közlekedési lehetőség a fogaskerekűn vagy a fogaspótlón kívül. Blastikné köszönetet mondott az önkormányzat munkatársainak, hogy a közvetítésükkel – a 2014-es üzemszünet idején már alkalmazott pótláshoz hasonlóan – sikerült elindítani a környéküket kiszolgáló ideiglenes buszjáratokat.

*K.*


**Munkatársat keresünk**

**PARKOLÁSI ELLENŐR (XII. kerület)**

munkakörbe.
Munkaidő: heti 40 óra.
Amit nyújtunk:
bejelentett munkaviszony, megbecsülés.
**Alapbér: bruttó 216 000 Ft**
+ teljesítménybér + cafeteria + utazás térítése.
Munkaruha, cipő, mobiltelefon.

Jelentkezni e-mailben:
allas@hegyvidekiparkolas.hu


# Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves (1–3. sz. helyiségek), illetve 5 + 5 éves (4–9. sz. helyiségek) időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2018. november 20. napjától 2018. december 4. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű üzlethelyiség.
2. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek.
3. Bp. XII., Csörsz utca 15. as. 3. szám alatti, 28 m² alapterületű műhely.
4. Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m² alapterületű egyéb helyiség és 50 m² alapterületű üzlethelyiség.
5. Bp. XII., Városmajor utca 16. fszt. 1. szám alatti, 203 m² alapterületű egyéb helyiség.
6. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pinceszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
7. Bp. XII., Költő utca 11/a szám alatti, földszinti, 132 m² alapterületű üzlethelyiség.
8. Bp. XII., Böszörményi út 34. A. ép. 1. lh. as. szám alatti, utcai, 79 m² alapterületű egyéb helyiség.
9. Bp. XII., Böszörményi út 13. fszt. 5. és fszt. 6. szám alatti, utcai, 23 és 46 m² alapterületű üzlethelyiségek.

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

**A pályázati ajánlatok 2018. december 4. napján 16.00 óráig nyújthatók be**.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5901-es telefonszámon.

*Pokorni Zoltán* polgármester

# Fennakadások a szelektív hulladék elszállításában

Egyre több panasz jut el szerkesztőségünkbe, hogy a házakhoz telepített szelektív hulladékgyűjtőket nem, vagy később ürítik. Az előre megadott időponthoz képest jó néhány esetben elmarad a szállítás, ezért sokszor nemcsak a kukák, hanem a környékük is tele van szeméttel.

Utánajártunk: a kerületi önkormányzatoknak nincs hatáskörük a kommunális és a szelektív hulladékbegyűjtéssel kapcsolatos hiányosságok megoldására. Budapest területén ugyanis a lakóházakba kihelyezett valamennyi kukát a Fővárosi Közterület-fenntartó Zártkörűen Működő Nonprofit Részvénytársaság (FKF Nonprofit Zrt.) üríti, amelynek felügyeleti szerve a fővárosi önkormányzat. A helyi önkormányzatoknak annyi lehetőségük van, hogy továbbítják a panaszokat, és kérik a soron kívüli elszállítást, valamint a szolgáltatás helyreállítását.

Ugyanakkor mi magunk is sokat tehetünk azért, hogy csökkenjen a környezeti terhelés, kevesebb legyen a hulladék. Részesítsük előnyben a visszaváltható, betétdíjas vagy többször felhasználható csomagolásokat. Az egyszerű műanyag szatyor helyett inkább többször használható vászontáskával vagy kosárral járjunk vásárolni. A kinőtt vagy már nem hordott ruhákat ajándékozzuk el ismerősöknek, adjuk tovább jótékonysági szervezeteknek, vagy helyezzük el ruhagyűjtő konténerekbe. A vissza nem váltható üvegeket, befőttesüvegeket ne dobjuk kukába, használhatjuk tárolóedényként.

Ha a fentieket betartjuk, máris sokat tettünk környezetünk védelméért, és megelőzhetjük a szelektív hulladékgyűjtők túlterheltségét.

*(-os)*

# A hosszú élet titkai

Korán kell kelni, sokat mozogni, és mindig találni magunknak valamilyen hasznos elfoglaltságot – egyebek közt ezeket tanácsolja mindenkinek a 100. születésnapját

„Mindig figyeltem arra, hogy egészségesen éljek¨

nemrégiben ünneplő Deák Istvánné, akit otthonában köszöntött fel Kovács Lajos alpolgármester és a polgármesteri hivatal népjóléti irodáját vezető Judák Barnabásné dr. Varga-Kovács Emese. Az idős hölgy tőlük vehette át a Hegyvidéki Önkormányzat ajándékait és azt az emléklapot, amit Orbán Viktor miniszterelnök írt alá.

Deák Istvánné 1956-ban, a forradalom előtt egy nappal költözött Budapestre, akkor került ugyanis munkahelye, az állami gazdaságok minisztériuma Kecskemétről a fővárosba. Először az Országház mellett, majd évtizedeken keresztül a Lóránt utcában lakott, tíz éve él a Németvölgyben. Azért jött ide, hogy közelebb legyen lányához, aki naponta meglátogatja.

„Sokan csodálkoztak, hogy a harmadik emeletre költözöm egy lift nélküli házban, de úgy voltam vele, amíg segítség nélkül tudok járni, ez nem lehet akadály. Akár naponta háromszor lementem, vásárolni, postára, vagy csak sétálni, aztán pár éve volt egy műtétem, azóta inkább itthon maradok" – mesélte az ünnepelt, aki elmondása szerint az életmódjának és a jó géneknek köszönheti kiváló egészségi állapotát.

„Nagymamám kilencvennyolc évesen még maga szedte fáról a cseresznyét, én pedig mindig figyeltem arra, hogy egészségesen éljek, szerencsére sosem voltam beteg. Fiatalkoromban versenyszerűen tornáztam, Kecskemét bajnoka voltam; azért nem mentem a TF-re, mert közben megházasodtam. Az egyik kis dédunokám meg is szokta kérdezni, tudok-e még hidat csinálni" – mondta nevetve.

Amióta nyugdíjas, még többet olvas, sportközvetítéseket néz a televízióban – csak a focit nem szereti. Két gyermeke, öt unokája van, és karácsonykor még egy oka lesz ünnepelni: akkor születik meg a hatodik dédunokája.

*sm.*

# Svábhegyi 100 éves születésnapos

A svábhegyi református gyülekezettől kaptuk a fotót, amely november második vasárnapján készült a Felhő utcai templomban. A 100 éves dr. Illéssy Mátyást Berta Zsolt lelkész és dr. Koncz Kornélia gondnok köszöntötte a 100. Zsoltár verseivel. Az istentisztelet végén a gyülekezet felállva énekelte el a 134. Zsoltár 3. versét. *(Béres)*

# Nemzetiségi közmeghallgatások

Az év végén hagyományosan közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei. Ennek 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:

**Szlovák nemzetiségi önkormányzat** – november 30. 15.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem. *(Figyelem: új időpont! A korábbra meghirdetett program elmarad!)*

**Horvát nemzetiségi önkormányzat** – december 8. 16.00, Hegyvidék Galéria (XII., Királyhágó tér 10.).

A többi nemzetiségi önkormányzat közmeghallgatásainak időpontjait előző lapszámainkban olvashatták.

# Másokon segítenek, most őket ünnepelték

Minden évben a szociális munka napja alkalmából köszönti a Hegyvidéki Önkormányzat a szociális és gyermekjóléti ágazatban dolgozókat. Az idén közel kétszázan vettek részt a MOM Kulturális Központban rendezett ünnepségen. Ők azok, akik az emberi méltóságot mindenkor tiszteletben tartva segítenek a rászorulókon, a bajbajutottakon, legyenek azok gyerekek, fiatalok vagy idősek – méltatta az ünnepelteket a megnyitón Fonti Krisztina alpolgármester.

Az elmúlt időszak történéseit felidézve elmondta, hogy az önkormányzat decemberben Druskóczi Tündét nevezte ki a Hegyvidéki Szociális Központ élére, január elsején Judák Barnabásné dr. Varga-Kovács Emese vette át a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának irányítását, míg Szick Zsuzsanna újabb öt évig irányíthatja a szakmai munkát a Svábhegyi Bölcsődében. Új helyiséggel bővült a családsegítő központ Félsziget Klubháza, amely így az eddigieknél is jobb körülmények között fogadhatja a rászorulókat.

A Svábhegyi Bölcsőde modernizációjára, bővítésére két európai uniós pályázaton nyert támogatást az önkormányzat. Az energetikai fejlesztés részeként napelemrendszer épült, elkészült a külső hőszigetelés és a nyílászárók cseréje. Jelenleg az épület bővítése zajlik, ennek eredményeként negyvennyolccal nő a bölcsődei férőhelyek száma. A munkálatok idején a Zugligeti és a Krisztinavárosi Bölcsőde fogadja a gyerekeket és a Svábhegyi Bölcsőde munkatársait.

Fonti Krisztina külön is kiemelte a támogatott lakhatás elindítását. Az Emberi Erőforrások Minisztériumával történő megállapodás értelmében a Németvölgyi úton kialakított lakásokban nyolc fogyatékkal élő felnőtt kap majd minden igényt kielégítő elhelyezést. Bővül a fejlesztő napközi otthon, a tervek szerint a meglévő mellett egy új épület létesül.

Azokat ünnepelték, akik segítenek a rászorulóknak és a bajbajutottaknak

Várhatóan 2019. első negyedévében az egykori okmányiroda helyiségeiben – a már évek óta nagy sikerrel működő szekszárdi után – megnyílik az ország második Ízlelő étterme. A színvonalas vendéglátóhely különlegessége, hogy kizárólag megváltozott munkaképességű és fogyatékkal élő dolgozókat alkalmaz.

Az alpolgármester arról is beszélt, hogy egyre inkább felértékelődnek a szépkorúakat támogató programok és a Hegyvidéki Szociális Központ munkája. Ezeket egészíti ki a nemrég szintén új épületbe költöző Hegyvidéki Kulturális Szalon, amely számos hasznos programot kínáló közösségnek biztosít helyet.

Szintén a nyugdíj utáni évek megkönnyítéséhez, boldogabbá tételéhez járul hozzá az ismét meghirdetett Otthon megöregedni pályázat. A program keretében elvégzett átalakításoknak – például az akadálymentesítésnek, vagy a fürdőszoba kényelmesebbé tételének – a célja, hogy az idős emberek életük végéig saját lakásukban maradhassanak, ne kelljen öregek otthonába, szociális intézménybe költözniük.

Az ünnepség következő részében a Nemadomfel Együttes szórakoztatta a résztvevőket. Az integrált zenekar szólistái kivétel nélkül mozgáskorlátozott, értelmileg akadályozott vagy látássérült előadók. Vastapssal kísért műsorukban közismert slágerek és saját szerzemények is elhangoztak.

Zárásként Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina önkormányzati elismeréseket adott át a munkájukkal példát mutató dolgozóknak. A Hegyvidék Szociális Ellátásáért Díjat kapott a fejlesztő napközi otthont huszonhárom éve vezető Sándorné Erdélyi Judit. Mint elhangzott, munkájának egyik kiemelkedő eredménye, hogy a 35 férőhelyes intézmény több országos és nemzetközi fogyatékosügyi konferenciának, szakmai nyílt napnak biztosított helyet.

Gyermekjóléti Ellátási Díjat vehetett át a Zugligeti Bölcsődében 1992 óta csecsemőgondozóként, majd szakgondozóként dolgozó Babos Ferencné. Polgármesteri Elismerő Oklevélben részesültek a Hegyvidéki Szociális Központ gondozói, Simonits Istvánné és Mitiner Gáborné, valamint a Krisztinavárosi Bölcsőde munkatársa, Jakobenszky Jelena. Nyugdíjba vonulása alkalmából virággal köszöntötték Hanish Erzsébetet, aki a családsegítő és gyermekvédelmi központ alapítójaként, majd vezetőhelyetteseként huszonhét évet töltött el a kerületi gyermekvédelem területén.

*MM.*

# Tisztelet a vértanú püspöknek

„Boldog Apor Vilmos püspök élete és önkéntes életáldozata igazi jelenkori történet, még ha a második világháború végén történt is. Aktualitását az a modern és divatos korszellem adja, amelyben hajlamossá váltunk megtagadni az élet örömeit és szenvedéseit, közönyösségünk már-már határtalan" – fogalmazott Lázár Csaba színművész, rendező a vértanú püspök szobránál rendezett megemlékezésen.

Lázár Csaba szerint manapság egyre kevesebb a „jellemes, tiszta erkölcsű, életszentséggel bíró ember", akinek a cselekedeteit érdemes számon tartani és megismertetni. Ez ösztönözte őt és művésztársait arra, hogy az idén nyáron a makkosmáriai kegytemplom kertjében bemutassák A Boldog című színházi előadást, ami egy képzeletbeli bírósági tárgyalás keretében idézi fel Apor Vilmos élettörténetét.

„Apor Vilmos életszentsége bátor helytállásban mutatkozott meg, amikor védelmezte és óvta a rá bízott közösséget. Nemcsak a második világégésben tette mindezt, hanem élete során számos helyzetben, mindvégig, a történelem minden fordulata közepette" – mondta a színművész, hozzátéve, hogy a püspök cselekedeteinek súlya lebilincselő, személyisége ma is óriási kihívást jelent, s nem csak a hívő embereknek.

Minden évben a boldoggá avatása évfordulóján emlékeznek Apor Vilmos püspökre

Apor Vilmost 1997-ben avatta boldoggá a pápa, és szobrát is ekkor emelték a XII. kerületben, a róla elnevezett téren. Az Apor Vilmos Emlékbizottság itt tart megemlékezést minden esztendőben a boldoggá avatás évfordulóján. Ezúttal a XI. kerületi Domokos Péter Pál Általános Iskola alsó tagozatos diákjaiból összeállt gyermekkórus is fellépett az ünnepségen, köztük két kislány az Apor családból. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében az oktatási és közművelődési iroda munkatársai helyeztek el koszorút az emlékműnél.

Boldog Apor Vilmos 1892. február 29-én született Segesváron, jezsuita iskolákba járt Kalksburgban és Kalocsán, diplomáját az innsbrucki egyetem teológia szakán szerezte. 1915-ben szentelték pappá, 1941-ben lett Győr püspöke. A háború idején a győri Püspökvár pincéjében menedékre találó több száz nő, gyerek és idős férfi védelmében 1945. március 30-án, nagypénteken szembeszállt a szovjet katonákkal. Többször rálőttek, két golyó súrolta, a haslövés azonban végzetesnek bizonyult, a szakszerű orvosi ellátás ellenére sebe elfertőződött. 1945. április 2-án, húsvéthétfőn halt meg.

*z.*

# Tisztelt Olvasóink!

Továbbra is az a célunk, hogy lapunkat minél előbb kézhez kapják, és olvashassák. A terjesztő cég munkatársai többször jelezték, hogy vannak olyan házak, ahol nem, vagy csak rendszertelenül tudnak bejutni a postaládákhoz.

Érthető módon ma már valóban zárva tartják a legtöbb ajtót, kaput, de a beengedésre így is van lehetőség, ami sok háznál működik is. Mindenhol van olyan kód, amit használva a lakásokban nem hallatszik zavaró jelzőhang: ilyen lehet a külsős takarító kódja, vagy a szemétszállítók kódja, netán a gondnok saját kódja. Ha ezt a kódot megadják a terjesztőnek, akkor ő zavartalanul, mindenki megelégedésére tudja végezni munkáját.

Amennyiben ezeket nem tudják, vagy nem akarják megadni, akár a közös képviselő vagy gondnok telefonszáma is segítség lehet. A terjesztő vállalja, hogy felhívja őt, és megpróbálja elkérni valamelyik kódot, vagy egy kulcsot, amiért elmegy, és ha szükséges, a másolás költségét számla/blokk ellenében a kulcs átvételekor azonnal kifizeti.

**Kérjük, segítsék a terjesztőket – telefonszám: 06/20-9-964-997, e-mail-cím: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu –, akik igyekeznek mindent megtenni, hogy a Hegyvidék az összes háztartásba eljusson! Köszönjük!**

# Szigorúan ellenőrzött mellek

**Nemzetközi mellrákellenes kampányt hirdetett meg három évvel ezelőtt a cseh Mellrákos Nők Szövetsége. A kezdeményezést a Rákbetegek Országos Szervezete közreműködésével most a Hegyvidéki Kulturális Szalonban rendezett konferencián mutatták be a szervezők.**

„Szigorúan ellenőrzött mellek” – nem az Oscar-díjas Jiři Menzel-film második része készült el, az elnevezés egy komoly akciót takar. Mellrákellenes kampány indult 2015-ben hol máshol, mint Csehországban, egészen pontosan az 50. Karlovy Vary-i Nemzetközi Filmfesztiválon. Később – Csehországban már több mint ötven helyszínen – kávézókban folytatódott, ahol helyi önkéntesek tartanak beszélgetéseket, foglalkozásokat általában heti rendszerességgel. A vendéglátóipari helyeken egészséges, valamint műtéten átesett nők melleiről készített gipszlenyomatokat állítanak ki a szűrések népszerűsítése és az önvizsgálatra való figyelemfelhívás érdekében.

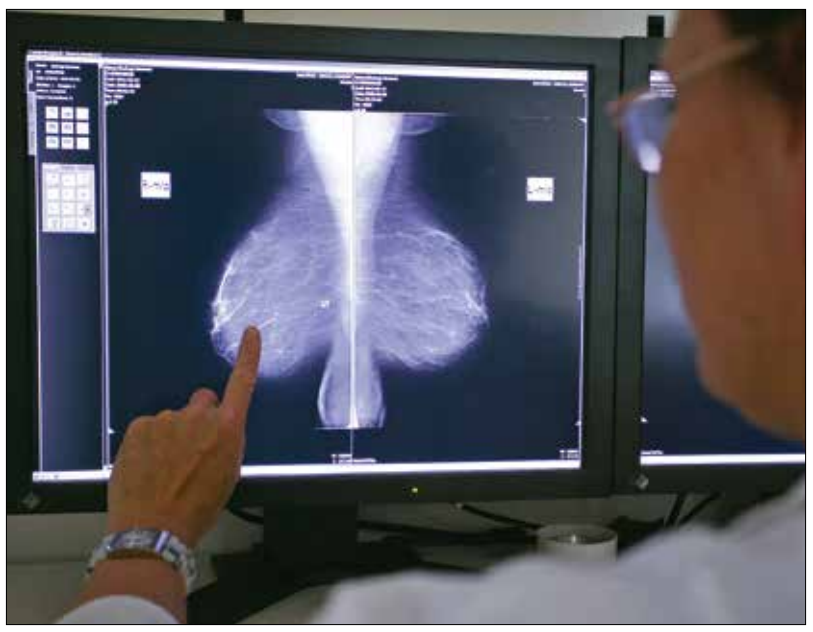
A programot ezúttal a Hegyvidéki Kulturális Szalonban rendezett „Kick Off” konferencián mutatták be a szervezők a Rákbetegek Országos Szervezete közreműködésével. „Célunk, hogy felhívjuk a nők figyelmét, mennyire fontos a megelőzés a mellrák elleni küzdelemben” – mondta bevezetőjében Eva Knappova, a projektet szervező cseh rákellenes szervezet elnöke.

A gipszmintákból egy „Mell Falat” is összeállítottak, amely a nemrég meghirdetett közép-európai „Kick Off” kampány utazó látványeleme lett. Bemutatásához a „visegrádi négyek” nagy színházai adnak teret, hazánkban november végéig az Eszenyi Enikő vezette Vígszínházban látható a formabontó installáció. A falra – ami hamarosan Szlovákiába, majd Lengyelországba „utazik” tovább – magyar nők gipszmintái is felkerülnek, a Rákbetegek Országos Szervezetének több tagja önként csatlakozott a kezdeményezéshez.

A konferencia egyik szakmai előadójaként dr. Rubovszky Gábor, az Országos Onkológiai Intézet osztályvezető főorvosa arról beszélt, hogy Magyarországon évente több mint kétezren halnak meg mellrákban. A már kialakult betegség kezelésének hatékonysága egyre javul, az elmúlt években több újdonság is beépült a gyógyszeres terápiába. Új, jobb kemoterápiás készítmények jelentek meg, amikkel magasabb gyógyulási arányt, az élettartam meghosszabbítását, a mellékhatások csökkentését lehet elérni.

A főorvos arról is szólt, hogy egyre elterjedtebbek a célzott terápiák – amikor is a daganatra jellemző specifikus eltérés ellen kifejlesztett hatóanyagokat vetnek be –, továbbá ígéretesek a még gyerekcipőben járó immunterápiás eljárások, amik nem a daganatot támadják meg, hanem az immunrendszert igyekeznek aktiválni a ráksejtek ellen. Az adaptív immunterápia eddigi eredményei is biztatók: ennek a módszernek a lényege, hogy a szakemberek immunsejteket vesznek ki a daganat mellől, laboratóriumban felszaporítják, aktivizálják, majd ebből lesz egy készítmény, amit visszaadnak a páciensnek.

„Nem hiszünk abban, és tudományosan nincs bizonyítva, hogy a rákbetegség lelki eredetű lehet, de a lelkiállapot közvetett hatása kimutatható. A tartós tehetetlenségérzés minden betegség előtt megnyithatja a kaput” – magyarázta előadásában dr. Riskó Ágnes onkopszichológus. Kiemelte, hogy a rák diagnózisát követően általános tünet a szorongás, a depresszió, és az érintettek mintegy felének szüksége lenne lelki segítségadásra vagy pszichoterápiára. „Lelki panaszok esetén nem elég a vigasztalás – tette hozzá –, ilyenkor felkészült szakember tud segíteni a betegnek.”



**„Célunk, hogy felhívjuk a nők figyelmét, mennyire fontos a megelőzés”**

„A mell a nőiesség, a szépség szimbóluma, elvesztését nehéz feldolgozni” – emelte ki a műtét utáni legkomolyabb problémát dr. Tóthné Lacza Zsuzsanna mellrák-rehabilitációs szakember, az Anita Hungária Kft. ügyvezetője. Mint mondta, a testkép helyreállítása – ami plasztikai rekonstrukcióval és külső emlőprotézissel egyaránt lehetséges – nemcsak esztétikai, hanem egészségmegőrzési szempontból is fontos szerepet játszik, egyebek mellett azért, mert az aszimmetrikus testtartás miatt vér- és nyirokkeringési zavar léphet fel.

A mellrákellenes konferencián a hasznos ismereteket nyújtó szakmai előadásokat szívhez szóló zenei produkciók kísérték. Fellépett Szerekován János operaénekes, valamint Eliza Bliss hegedűművész, aki hatéves korában vesztette el mellrákban elhunyt édesanyját. A rendezvényt jó hangulatú fehérnemű-divatbemutató zárta – emlőműtött modellek közreműködésével.

*d.*

# Sikeres hulladékgyűjtés

A környezetvédelem szempontjából rendkívül fontos, hogy a kidobásra ítélt elektronikai eszközök, akkumulátorok ne a szemetesekbe kerüljenek – ez egyébként is szabálytalan –, hanem szakszerűen legyenek szétszerelve, mivel így biztosítható a bennük található veszélyes anyagok ártalmatlanítása. A Hegyvidéken immár több mint egy évtizede szervezi az önkormányzat a lakossági papír-, elektronikai- és veszélyeshulladékgyűjtést, aminek a célja, hogy a háztartásokban keletkező hulladékok kezelése a lehető legoptimálisabb módon történjen. Ily módon az is elkerülhető, hogy a felesleges festékek, oldószerek és más környezetrongáló vegyi anyagok nem megfelelő helyre, például a lefolyóba kerüljenek.

Az elmúlt évek tapasztalataiból kiindulva a Tamási Áron utca 51. alatti parkolóban megtartott őszi akción minden eddiginél több – öt – teherautó és pótkocsi várta a lakókat. Ott voltak a Természetvédelmi Polgárőrség önkéntesei is, akik a parkolást irányították, és segítettek a platóra rakni a nagyobb készülékeket.

A környezettudatos gondolkodást népszerűsítő programhoz most először csatlakozó és rögtön több kocsival érkező FCC Magyarország Kft. a használt abroncsokat, festékeket, vegyszereket, gyógyszereket, savakat, lúgokat és akkumulátorokat vette át. Elektromos és elektronikus hulladékot, akkumulátorokat lehetett leadni az állandó együttműködő partnernek számító FE-Groupnál, míg a papírt a Feparec Kft. gyűjtötte.

**Számítástechnikai eszközökből került fel a legtöbb a teherautókra**

Ezúttal számítástechnikai eszközökből, főleg monitorokból, nyomtatókból és perifériákból jött össze a legnagyobb mennyiség, és sok régi tévé is a teherautókra került.

Az elektronikai eszközöket a szakemberek szétszerelik, az újrahasznosítható alkatrészek, alapanyagok kinyerését követően a műanyag- és más megmaradt darabokat a kohászati felhasználás szerint továbbválogatják, és összedarálják. Az akkumulátorokat felújíthatják, míg a kartonokból, újságokból, szóróanyagokból újrapapír készül.

*(mm.)*

# Nem mind kártevő, ami csótány

**A „nemszeretem” állatok listáján valószínűleg dobogós helyet kapnak a csótányok, ezek a világszerte elterjedt rovarok, amelyek időnként a Hegyvidék lakóit is rémisztgetik. De vajon kell-e félnünk tőlük, és melyikük jelent valós veszélyt a lakásban, a konyhában vagy az éléskamrában?**

A csótányok igen életrevaló rovarok, állítólag – bár ezt nehéz ellenőrizni – még egy atomtámadást is túlélnek. Rátermettségüket igazolja, hogy a világon mindenütt előfordulnak, vadon és az ember „árnyékában” is. Meglehetősen rossz a marketingjük, mindenki felfokozott lelkiállapotba kerül, ha találkozik velük. Holott a világon élő bő 4600 csótányfajból csak mintegy 30 minősül kártevőnek, és az igazán méretes példányok nem is nálunk, hanem a trópusokon élnek.

**A legtöbb faj ártalmatlan**

A zöldövezeti lakások szerencsés tulajdonosai ilyenkor, ősz végén, tél elején szenvedik el a globális felmelegedés talán aktuálisan legkellemetlenebb velejáróját, a poloskák összehangolt támadását. Az utóbbi években módfelett elszaporodó jövevények, a hűvös elől menedéket keresve, ideális telelőhelyet látnak otthonainkban, s miközben szélesre tárjuk az ablakot, hogy beengedjük a simogató őszi napsugarakat, tucatjával özönlik el a lakást. A büdösbogár-hordák között pedig néha egy-egy fürge és barna csótány is felbukkan.

Azonban mielőtt rémeket látnánk, és a konyhánkat elözönlő csótányokat vizionálnánk, érdemes megállni egy pillanatra – csótányból ugyanis többféle létezik. A konyhai csótány, vagy közkeletű nevén svábbogár, a lakótelepi lakások réme fekete, két-három centiméteres, főleg sötétben mozog. Mivel remekül elvan mindenféle élelmiszermaradékon, nemcsak megél, de szaporodik is. A hegyvidéki épületek nagy többsége családi ház, villa vagy társasház, ahonnan hiányoznak a csótányokat mágnesként vonzó szemétledobók, rendetlen kukatárolók és hasonlók. Ezért – szerencsére – a XII. kerületben nem gyakori ez a kártevő.

Kertjeinkben azonban több alkatában hozzá nagyon hasonló rokon éldegél. A leggyakoribb a lapp erdeicsótány. Ez a rovar ritkán nő egy centiméternél nagyobbra. Színe világosbarna, és életmódja miatt egyáltalán nem alkalmas kártevőnek. Kertjeinkben időről időre felbukkan, néha többet is lehet látni belőle, sőt valóban előfordul, hogy ősszel betéved a lakásba, de ha teheti, távozik is onnan. Bár mindenevő, a legfontosabb tápanyaga a szerves korhadék, amit odabent kevésbé talál meg. Ráadásul (ellentétben rosszhírű rokonával) nappali életmódot folytat, aminek következtében gyorsan le is bukik, amikor a parkettán kószál.

Ha a mérete és színe alapján nem ismernénk fel benne rögtön az ártatlan hegyvidéki szomszédot, akkor segítségünkre lehet, hogy – a nőstény – menekülés közben ugrani is képes, sőt a svábbogárral ellentétben még repülni is tud, különösen a hím. Hazánkban összesen majd’ egy tucatnyi erdeicsótányfaj őshonos, így nem csoda, ha a XII. kerületi erdőkben is otthon érzi magát ez az ártalmatlan rovar.

**Hazánkban sokféle erdeicsótány él**

Bár a konyhai csótány és a fekete kontinensről behurcolt rokonai, az amerikai és a német csótányok ellen valóban érdemes időben és szakszerűen fellépni, irtásuk nemcsak nehézkes, de értelmetlen is. Még ha a kártevő-mentesítő cég el is végzi azt, az erdei rovarok nem mennek lépre.

Annak, hogy akár a legalaposabb eljárás után betévedjen a kertből egy újabb példány, pont ugyanannyi az esélye, mint irtás előtt. A vadon élő populációt ugyanis nem lehet – és nem is célszerű – kiirtani. A feleslegesen elvégzett mentesítés pedig – akármennyire biztonságosnak mondottak is a modern irtóanyagok – mérgekkel történik, amelyeket senki sem lát szívesen legszűkebb lakókörnyezetében.

*(Barta)*

# Komposztálható a diófalevél és a déligyümölcs?

Gyakran hallunk egymásnak ellentmondó véleményeket arról, hogy bizonyos növényi részeket beletehetünk-e a komposztba, vagy sem. Ezek közül most a diófalevélről és a déli gyümölcsök héjáról írunk részletesebben.

A **diófalevél**ben frissen egy növekedésgátló anyag (juglon) található, amely az arra érzékeny növényekben károsodást okozhat, és ennek hatására ezek lankadni, hervadni kezdenek. Felmerül a kérdés, hogy akkor mit kezdjünk az ősszel nagy mennyiségben keletkező diófalevéllel? Tegyük zsákba, és vitessük el az FKF Zrt. begyűjtő járatával? Vagy égessük el? Inkább komposztáljuk!

A Szent István Egyetemen arra irányuló kísérleteket végeztek, hogy milyen módon komposztálható a diófalevél, és a komposztálás hatására alkalmas-e növények trágyázására. A természetes állapotú diófalevélnek és a komposztált diófalevélnek a növényi növekedésre gyakorolt hatását elemezték.

Többféle módon komposztálták a diófalevelet: egészben vagy aprítva, illetve más levelekkel összekeverve vagy csak magában. A kísérlet során különböző időpontokban vettek mintát a lebomlófélben lévő diófalevélből, ebbe gyorsan kelő magokat ültettek, és azt figyelték, milyen ütemben nőnek a növények. A különböző módszerek esetében a végeredmény nem mutatott jelentős különbséget. Az látszott, hogy minél tovább komposztálódott a diófalevél, annál jobban növekedtek a beleültetett magok. A többéves kísérletsorozat azt bizonyítja, hogy a **komposztálás hatására a diófalevélben lévő növekedésgátló anyag átalakul, lebomlik, így a belőle készült komposzt nem káros a növények számára.**

Tehát gyűjtsük össze a diófalevelet – akár gereblyével, akár fűnyíróval, akár lombszívóval –, tegyük a komposztálóba magában vagy más levelekkel keverve, és hagyjuk egy évig komposztálódni, hogy a talajlakó élőlények értékes tápanyagot készítsenek belőle!

A **déligyümölcs**öket a leszedésük után különböző vegyszerekkel kezelik, azért, hogy kibírják a hosszú szállítást. Főleg gombaölő szereket alkalmaznak, amik a hazai növényvédelemben is ismertek, engedélyezettek. Ha ezek a szerek nagy mennyiségben kerülnek be a komposztba, akkor az ott élő fonalas gombákra és sugárgombákra káros hatással vannak: gátolják lebontó tevékenységüket, illetve teljesen elpusztíthatják őket.

A legjobb megoldás természetesen az lenne, ha olyan déligyümölcsöt vennénk, aminél egyáltalán nem használtak vegyszereket. Ha erre nincs lehetőségünk, akkor sem kell a szemétbe dobnunk a déligyümölcsök héját. Már a legkisebbeknek is azt tanítjuk, hogy mielőtt megesznek egy gyümölcsöt, alaposan mossák meg. Ezt a déligyümölcsöknél általában elmulasztjuk, mondván, a héját úgysem fogyasztjuk el. Viszont a komposztlakó élőlények igen! Gondoljunk rájuk is, és **fogyasztás előtt mossuk meg jól a déligyümölcsök héját, csak ezután tegyük bele a maradékot a komposztba**.

Mielőtt bedobjuk a gyűjtőedénybe a héjat, érdemes felaprítani ujjnyi darabokra, hiszen aki aprít, az „gyorsít". Figyeljünk a mennyiségekre és az arányokra is, vagyis arra, hogy csak kis mennyiségben kerüljön déligyümölcs a komposztálónkba, a nagyobb részt más növényi alapanyagok tegyék ki!

*Eleőd-Faludy Gabriella*

# Többet ésszel, mint energiával!

**Smart – manapság egyre többször találkozunk ezzel a jelzővel. De vajon mitől lesz egy épület okos? Sokba kerül egy ilyen otthon? Egyáltalán: mi kell hozzá? A legfontosabb kérdésekre a legutóbbi Klímabarát estéken válaszolt dr. Reith András építészmérnök.**

Nemrégiben megjelent egy lista azokról a metropoliszokról, amelyeknek néhány éven belül krónikus vízhiánnyal kell szembenézniük. Ezen olyan világvárosok kaptak helyet, mint London, Peking és Tokió. Sokakat megdöbbentett az is, hogy a 12 000 éves Brenetsi-tó vízszintje napi 16 centiméterrel csökken, Észak-Hercegovinában pedig teljesen eltűnt az egykor 1500 hektáron elterülő Ramsko-tó.

Itthon is szemtanúi lehettünk a globális felmelegedés következményeinek. A csapadékszegény időjárás miatt október 15-én a Duna Budapestnél mért vízszintje 49 centiméter volt, ez 2 centivel alacsonyabb, mint a valaha mért legkisebb érték, amelyet 1947. november 6-án rögzítettek.

Ebben az évben látott napvilágot az a publikáció, amiben a Nanyang Műszaki Egyetem tudósai azt taglalták, hogy a globális tengerszint 2100-ra közel 2,5, 2300-ra pedig 15 méterrel is emelkedhet. Bár a dátum távolinak tűnik, hasonló katasztrófák már most is történnek. Az elmúlt hónapokban sorra követték egymást az árvizek, amik miatt Velencében októberben 19, Franciaországban ugyanabban a hónapban 14 ember vesztette életét. Trebes városában néhány óra leforgása alatt 30 centiméterről 7,5 (!) méterre emelkedett az Aude folyó vízszintje. Hasonlóra 1891 óta nem volt példa a térségben.

A klímaváltozás miatti tragédiák az egész világ számára ébresztőt fújtak. A tudomány folyamatosan keresi a választ arra, hogyan menthetnénk meg önmagunkat és a jövő generációit a következményektől. Egyre több az innovatív találmány, a pozitív politikai döntés és a szemléletformáló akció.

„Közvetlen ráhatásunk nincs az emberekre. A Hegyvidéken az üvegházhatású gázok kibocsátásáért legfőképpen a lakóépületek felelnek. A változást fejben kell elkezdeni. Ezért is fontosak az ilyen jellegű találkozások" – mondta Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője a Klímabarát esték legutóbbi összejövetelén, amelyen az okosépületekről hallhattak az érdeklődők a Barabás Villában.

Egyre többeket érdekelnek a környezetvédelmi problémák és a lehetséges megoldások

Az előadás első szekciójában dr. Csoknyai Tamás épületenergetikai szakértő, a helyi önkormányzat külsős energetikai tanácsadója diagramok segítségével szemléltette nyolc hegyvidéki közintézmény energiafogyasztását. Mint kiderült, ahhoz, hogy pozitív eredményeket lehessen felmutatni, szükség van az okosmérőkre. Egyebek mellett a polgármesteri hivatal fogyasztását is monitorozzák – az így kapott adatok sokat segítenek abban, hogy optimalizálni lehessen az energiahatékonyságot: mikor és mennyire kell felfűteni az épületet, hogyan teljesítenek a napelemek, mennyi a vízfogyasztás.

A klímaváltozás okozta problémákért a túlzott energiafogyasztás is felel. Az Európai Környezetvédelmi Ügynökség adatai szerint kontinensünkön a legnagyobb egészségügyi veszélyt a légszennyezés jelenti, amely Európa 41 országában mintegy félmillió ember haláláért felel évente.

Ezért is volt megdöbbentő az az adat, amiről dr. Reith András, a fenntartható építészet szakértője beszélt. Egy néhány esztendővel ezelőtti kutatás során kiderült, hogy mi, magyarok, egy év leforgása alatt közel 1,5 milliárd forintot költünk üzemanyagra azért, hogy a város külterületén épült bevásárlóközpontban olcsóbban vásárolhassunk. Mint az előadó fogalmazott: jelenleg az urbanizáció korszakában élünk, Magyarországon a népesség 70 százaléka él városi környezetben. Éppen emiatt a szén-dioxid-kibocsátást jelentősen növeli az is, hogy a hipermarketeket külterületekre építették.

Egyre többen érdeklődnek az okosotthonok iránt, ám – dr. Reith András szerint – sokan még nincsenek tisztában a fogalommal. A „smartság" az épületek esetében ugyanis nem feltétlenül a digitalizációt jelenti, hanem inkább a tudatos fogyasztói szemléletet. Olyan apróságokkal, mint hogy nem hagyjuk égve a villanyt abban a helyiségben, ahol nem tartózkodunk, vagy kihúzzuk a konnektorból azokat az elektronikai eszközöket, amiket nem használunk, rengeteg energiát megspórolhatunk.

„Ma az építészetben alapvetően különböző emberi döntések és cselekvések befolyásolják az energiafelhasználásunkat. Egy okosváros tervezésénél figyelembe kell vennünk az épületeket és az ott élők szokásait. Egy várost ötszáz évre, egy lakóépületet minimum ötven évre tervezünk. Nagyon komoly hatással van a tevékenységünk a jövőre" – összegezte a fenntartható építészet fontosságát dr. Reith András, aki végezetül kiemelte: sokat számít az edukáció, hiszen elsősorban a társadalom gondolkodásmódja tehet okossá egy épületet vagy várost.

*Boussebaa Mimi*

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

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

**70 éves a Corvinus Közgáz Néptáncegyüttes** – jubileumi előadás november 24-én 14.00. A táncegyüttes 70 éves történetének legemlékezetesebb koreográfiáit, valamint legújabb, Prímások nyomán – Felvidék című műsorát láthatják a nézők. Közreműködők: az alkotóközösség hét generációjának táncosai és zenészei. Lendület, professzionalizmus, Corvinus! Rendező: Deffend Irén, a Corvinus Közgáz Néptáncegyüttes művészeti vezetője. Jegyár: 2500 Ft.

**Generációk evolúciója** – Mérő 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 emberfajtát homo informaticusnak is hívhatjuk. A változás fő iránya napjainkra már elég jól körvonalazódott, érdemes hát szembenézni vele, hogyan fog kinézni, gondolkozni, 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 mindazokat, akik igazi karibi élményre, kubai életérzésre vágynak. Jegyárak: 7900 Ft, 6900 Ft, 5900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Fizika Show** november 28-án 9.00 órától alsósoknak, 10.00 órától felsősöknek. A tudomány része a mindennapi életnek. A gázrózsa 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. Párbeszédes előadások a magyar és egyetemes művészet nagy témaköreinek áttekintésével, a klasszikus irodalmi és képzőművészeti műfajokon keresztül. 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.

**Babakoncert** 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 érzékennyé, kreatívvá, kitartóvá, fegyelmezetté, intelligensebbekké válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. Előadók a Duo Clarino tagjai: Nagy Míra (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárában.

**Nyugdíjasklub** november 30-án és december 8-án 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Egyetlen konstans a változó** – kiállítás Kázmér Sándor fotóiból. Megtekinthető: december 2-ig. A belépés díjtalan.

**Kalotaszegi karácsony** – kiállítás Csobaji Zsolt képeiből december 1-jétől január 1-jéig. Csobaji Zsolt 1975 és 2000 között tagja volt a Vasutas Képzőművészeti Szabadiskolának. Nyugdíjazásáig az építész szakma különböző területein dolgozott és vasárnapi festő volt. Azóta „hétköznapi" festő lett. Tizenöt éve tagja a Kalotaszegi (Nagypetri) művésztelepnek. Munkáját az Isten és az ember alkotta környezetünk szépsége, a lélek munkálkodása, valamint a példaképek (Kalotaszegen Umling Lőrinc és fia) tevékenysége motiválja. A kiállításra a belépés díjtalan.

**Nótás Mikulás** – Gryllus Vilmos Mikulás-váró koncertje december 2-án 9.30 és 11.30. Közreműködnek: a Marczibányi téri Kodály-iskolások. Jegyár: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, a Kaláka zeneboltban és a MOMkult jegypénztárában.

**Beregszászi Olga és barátai 15. jubileumi jótékonysági koncertje** a kárpátaljai nehéz sorsú családok megsegítéséért december 2-án 18.00. Jegyár: 3000 Ft, 5000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Panka és a Mikulás** – a Módium színház előadása december 5-én 10.00. Mikulás elkeseredett, ugyanis pedáns kis manói annyi rossz gyereket írtak össze, hogy alig maradt olyan, akinek ajándékot vihetne. Ám támad egy remek ötlete: hogy bebizonyítsa, minden gyerek jó a szíve mélyén, elküldi legcsintalanabb manóját, Pankát és olvadozó hóember barátját, hogy keressenek jó gyerekeket. A közönségben ülő gyerekek segítenek ebben a vidám játékban. Az előadás 4–6 éves kor között ajánlott.

**Régi karácsony** – az Aranyszamár bábszínház előadása december 5-én 14.00. A karácsonyi készülődésben, sürgés-forgásban jó néha megpihenni, és gondolatban, lélekben az ünnepre készülni. Szívünket pedig mi is nyithatná meg könnyebben, mint a lélektől lélekig ható mesék? A Csodakalács című népmese és Fekete István Éjféli látogatók című novellája ilyenek. Ezért meséljük, énekeljük, játsszuk el őket, megidézve a régvolt karácsonyokat. Lehet, hogy ma már nem úgy ünnepelünk, mint akkor, de a lényeg, a szeretet igénye, hiánya, parancsa ugyanaz maradt. Az előadás 4–6 éves kor között ajánlott.

A fenti előadásokra a jegyár: 1400 Ft/előadás. Bérlet ára: 3500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában. Csoportos bérletvásárláshoz előzetes regisztráció szükséges a monikamarko@momkult.hu e-mail-címen. Információ: Markó Mónika, 06/30-700-5318. Helyfoglalás érkezési sorrendben!

**Jamie–Robie & string quartet** – december 6-án 17.30 (GetCloser Concerts). Jamie Winchester és Hrutka Róbert két meghatározó alakja a magyar zenei életnek, akikhez számos igényes sláger, film- és reklámzene köthető. Rajongóik mindig arra a pillanatra vártak, amikor a zenekar bejelenti, újra a klasszikus felállásban lép színpadra. Ezúttal vonósnégyessel kiegészülve játszik az eredeti banda. Jegyár: 7900 Ft, 6900 Ft, 4900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Holdjárat** – Tompos Kátya koncertje december 6-án 20.00. A Holdjárat az a titokzatos erő, amely lelket lélekkel összekapcsol, láthatatlan segítség, misztikus utazás, egy olyan kaland, amire mindenki vágyik, aminek a végén felkavaró, vagy épp megnyugtató, összeolvasztó vagy szétválasztó, múlhatatlan vagy illékony szerelmek várnak ránk. Ehhez az újabb utazáshoz Kátya ezúttal is Hrutka Róbertet kérte fel útitársnak. A műsorban az új album dalai mellett a régi kedvencek is helyet kapnak, és vendégként érkezik Jamie Winchester is. Jegyár: 4900 Ft, 6900 Ft, 7900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Malek Andi Soulistic** – ünnepi nagykoncert december 7-én 19.00. A Malek Andi Soulistic az énekesnő és Jáger Bandi zongorista-zeneszerző együttműködéséből jött létre 2016-ban. A formáció egy különleges és kortárs világzenei projekt, amely a jazzt és az R&B stílust ötvözi a magyar népzenével. A „Soulistic" név a lélek és a zene közötti szoros kapcsolatra utal. Az együttes ezen az estén ünnepi hangulatot varázsol a színpadra, népszerű karácsonyi dallamok, saját szerzemények és népdalfeldolgozások hangoznak el. Jegyár: 5900 Ft, 6900 Ft, 7900 Ft, 8900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Zolbert-koncert** december 7-én 19.30 (Hegyvidéki Smooth Jazz Klub). Zolbert a smooth jazz magyarországi nagykövete, szaxofonos, zeneszerző és producer. Az általa képviselt irányzat a smooth jazz, a funk és a soul műfajok ötvözete, a szenvedélyes és pozitív zene modern hangszerelésekben szólal meg. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**JAZZterlánc – gyerek a világ** december 8-án 9.30 (Bon bon matiné – családi bérlet). A Hot Jazz Band tagjaiból összeállt zenekar mögött számos koncert, külföldi utak és egy album is ékesen bizonyítják, hogy a legkisebbek számára is fontos: minőségi muzsikán nevelkedjenek. A JAZZterlánc Magyarországon újdonságnak számító jazzformáció. A zenekar tagjai professzionális, akadémiát végzett zenészek, szülők és tanárok is. Nem kis feladatot tűztek ki célul, egyedi módon, saját jazzkompozíciókkal szeretnék megismertetni és megszerettetni a jazzműfajt a közönséggel. A zenekar összetételét tekintve is rendhagyó, a dalok gitárra, harsonára és énekhangra lettek megkomponálva. Játsszák: Bolba Éva – ének, Bera Zsolt – harsona, Szili Róbert – gitár. Műsorvezető: Lukácsházi Győző. Az előadás megtekintése 5 éves kortól ajánlott. Jegyár: 1500 Ft/előadás. Négy alkalomra szóló bérlet ára: 6000 Ft/fő. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában. Helyfoglalás érkezési sorrendben!

**Farkasházi Réka és a Tintanyúl karácsonyváró koncertje** december 9-én 11.00 és 14.00. 2018-ban megszületett Réka harmadik gyermeke, ezáltal még inkább igaz lett a sokak által kedvelt dal mottója: a család a legnagyobb kincs! A kis családon kívül a Tintanyulak nagy családját is várja a kétszeres Fonogram-díjas zenekar egy vidám karácsonyváró koncertre, amelyen a régebbi kedvenc, bulizós dalok és az ünnepre készülődés dallamai mellett vadonatúj családi slágerek is felcsendülnek. Jegyár: 1500 Ft, 2500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Nosztalgia társastánc** december 9-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing,

rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: össztánc. A belépés díjtalan.

**Hold On** – a Lumen Christi gospelkórus előadása december 9-én 19.30. A kórus a „fekete gospel" hazai képviselője, a spirituálék alapjára építkező dalaikat jellegzetesen egyéni felfogásban adják elő, ötleteikkel gazdagítják, színesítik, így alakul ki saját, egyéni zenei világuk. Októberben megjelent a lemezük (Hold On), amely 14 dalt tartalmaz. Az ünnepi koncerten ennek anyagát mutatják be, valamint a régi kedvencek mellett néhány új dalt is. Jegyár: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Híres operaáriák** – Csordás Klára énekesnő (mezzoszoprán) és Harazdy Miklós zongoraművész előadása december 11-én 19.00.

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

**Beszélő Babakezek – Pillants bele babád gondolataiba!** Ingyenes bemutató a babajelbeszédről és a Beszélő Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook/babakezek.

**Babamasszázs** kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

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

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

**Iciri-Piciri Tücsöktánc** kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miközben átitatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040, http://www.tucsok-zene.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.maryss@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 megszerettetésére 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 hónapostól 4 évesig. Telefon: 06/30-989-6040, László-Pergel Tamara. E-mail-cím: tucsoktanc@gmail.com. Weblap: http://www.tucsok-zene.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: Csöngei 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 óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán 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 tánctechnikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánckoreográfiákat. 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.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

**I'm Every Woman** – Hullan Bea kiállítása november 27.–december 8. A festőművész 2000 óta autodidakta módon alkot. Olajfestményeit eleinte egyszerű, kubista vonalvezetés jellemezte, ez mára egyéni, sajátos stílussá alakult, ami nem behatárolható. A formákat és színeket páratlan módon alkalmazza, képei rendhagyók. A kiállításon ezúttal nagyméretű, dekoratív elemekkel tarkított, meghatározhatatlan háttér előtt megjelenő, realisztikus, mégis egyedi festői megoldásokkal létrehozott női portréi láthatók, amelyeken az arc részletein, a különböző lelkiállapotok megragadásán van a hangsúly. Kiállításmegnyitó: november 27-én 18.00. A belépés díjtalan.

**Vetítéssel kísért előadás** Korniss Dezső (1908–1984) festőművész születésének 110. évfordulója alkalmából december 4-én 18.00. Korniss Dezső a 20. századi magyar képzőművészet egyik legmeghatározóbb mestere. A népművészet és a mediterrán-humanista tradíció értékei által közvetített hagyományt és azoknak az avantgárd formanyelvvel megfogalmazott modern jelentéseit kutatta. A nemzetközi áramlatokkal is formai és eszmei rokonságot tartó művészetével vált az 1960-as években a pályakezdő, fiatal művészek példaképévé. Szentendréhez 1935 óta fűzték szorosabb szálak, amikor barátjával, Vajda Lajossal közösen Bartók Béla munkásságára hivatkozva kezdték gyűjteni a helyi paraszti és tárgykultúra motívumait. Ettől kezdve Korniss bizonyos kihagyásokkal rendszeresen visszatért a Duna-parti kisvárosba, 1946-tól pedig a szentendrei művésztelep tagjaként alkotott tovább. Az életművét áttekintő előadáson a művész Szentendréhez fűződő kapcsolata áll a középpontban. Előadó: Bodonyi Emőke művészettörténész (Ferenczy Múzeumi Centrum, Szentendre). A részvétel ingyenes.

**A szecesszió városai II.** Riga, a szecesszió északi fővárosa – Puha Titusz előadása december 5-én 18.00. A város csodás fekvése, történelmi adottságai lehetőséget adtak egy sajátos, egyedi stílusú szecessziós város kialakulására. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot a 225-7160-as telefonszámon vagy az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen lehet jelezni.

barabás.villa VÁROSMAJOR

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

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

**Affér Színház: Gyakori kérdések** november 29-én 20.00. Az Affér Színház összegyűjtötte a legszívszorítóbb és legagyrohasztóbb kérdéseket, s megkísérli kinyomozni a mögöttük húzódó emberi és embertelen történeteket. Valamint azt, hogy az internetezők miért nem a családjukhoz és barátaikhoz fordulnak az őket foglalkoztató problémákkal. Tényleg már csak online tudunk beszélgetni? Jegyár: elővételben 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.

**Majd ha piros hó esik!** – Rutkai Bori kiállítása november 26-tól 2019. január 20-ig. Rutkai Bori festménymeséit általában saját dalszövegei inspirálják, amelyeket kiapadhatatlan fantáziával és ragyogó színekkel jelenít meg. Képei szinte beszippantják a nézőt, és álombeli barangolásra hívják, izgalmas tájak, dimenziók nyílnak meg a kalandozások során. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

**Kollár-Klemencz László: A műanyag kerti székek élete** – kiállítás november 27.–december 5. A szerző még 2016-ban hozta létre a műanyag kerti székek Facebook-oldalát, ahová ma már lelkes „kertiszék-spotterek" küldenek fotókat elhagyatott, magányos vagy épp társasági életet élő műanyag székekről, Franciaországtól Indián át Izraelig, Csurgótól Marosvásárhelyig. Szeptemberben játékot is indított, amelyben a pályázók a novelláskötetből származó idézetekkel párosíthatták a műanyag kerti székekről készített fotóikat. A kiállításon a pályaművek közül tíz képet mutat be. Megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

**Razvalyaeva Anasztázia ünnepre hangoló műsora** december 5-én 19.00. A hárfaművész a zenetörténet különböző korszakaiból – a barokktól a 20. századig – válogatva állította össze ünnepre hangoló műsorát. Claude Debussy, Paul Hindemith, J. Ph. Rameau, Gabriel Fauré és Elias Parish-Alvars művei hangoznak el. A belépés díjtalan.

**Villa.berek mesekuckó** december 9-én 11.00. A Vincellérház gyerekbirodalommá alakul, a mesekuckó újra várja lakóit. Az elmesélt történet megnyugtat, tanít a világról, gazdagítja a képzelőerőt. A diavetítés mellett egy-egy interaktív mesével várja a kicsiket Dömök Edina. Ünnepi mesék karácsonyi hangulatban a 4–7 éves korosztálynak. A belépés díjtalan.

**„3-1-2" meridiántorna** szerdán 9.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eőry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

*(Folytatás a 8. oldalon)*


# Advent A HEGYVIDÉKEN

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

**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 Néptánccsoport táncbemutatója
11.10 Ünnepélyes 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 Az Oti Voice & Bass zenekar koncertje fényfestéssel
14.00 - 17.00 Kézműves foglalkozás

**DECEMBER 4. KEDD**
16.00 A Táltos Óvoda sárga csoportja: Rudolf
16.15 A Táltos Óvoda zöld csoportja: Télapó is már eljő...
16.30 A Táltos Csikó Tagóvoda sárga csoportja: Jön a Mikulás!
18.00 Radics Boglárka és Felföldi Adrián koncertje (Premier Művészeti Iskola)

**DECEMBER 6. CSÜTÖRTÖK**
16.00 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Kamaraegyüttese
16.30 Az Orbánhegyi Óvodák műsora
17.00 Karácsonyi fények - 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**
16.00 Zugliget Óvoda kék csoportja: A fekete bárányka
16.30 Normafa Óvoda: Karácsonyra hangolva
18.00 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje

**DECEMBER 13. CSÜTÖRTÖK**
16.00 Tamási Áron Általános Iskola első osztályos tanulói: Advent
16.15 Süni Óvodák: Karácsonyi füzér
16.30 Városmajori Óvodák: Lucázás
18.00 Fodor Erik szólókoncertje (Premier Művészeti Iskola)

**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 adventi 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**
16.00 Németvölgyi Általános Iskola: Karácsonyi hangulat
16.30 A Kimbi Óvoda betlehemes műsora
18.00 Izsó Boglárka és Csókás Anna koncertje (Premier Művészeti Iskola)

**DECEMBER 20. CSÜTÖRTÖK**
16.00 Mesevár Óvoda: Betlehemi Játékok
18.00 Karácsonyi dallamok ír köntösben - az Island zenekar koncertje

**DECEMBER 22. SZOMBAT**
15.00 Szabad-e bejönni ide betlehemmel? - a Kaláka együttes koncertje
16.00 M. Tóth Zsolt jégszobrász 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

A megnyitó napján és szombatonként 10.00 - 17.00 óráig állatsimogató, vasárnap 11.00 - 13.00 óráig, szombaton 15.00 - 17.00 óráig snap 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.*

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ JÓKAI KLUB

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

*(Folytatás a 7. oldalról)*

**Festőiskola** hétfőn 17.00. Nagy mesterek műveinek másolása során – főleg az impresszionizmus korából – a résztvevők megtanulhatnak szénnel 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.

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

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

**Élményfestés** – játékműhely kisiskolásoknak 5–12 éves korig Bertók Zsuzsával november 24-én 10.00. Téma: Őszutó. Rajztudás nem szükséges. A szervezők kérik, hogy váltóruháról 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 álmodott valóság. Szervátiusz Jenő és Szervátiusz Tibor művészete. 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 Családépítő Klub.** November 28. 19.00 Kim John Payne Melegszívű fegyelmezés – Kisgyerekkortól kamaszkorig című könyvének bemutatása. Előadó, klubvezető: Komáromi Mária.

**Szalonegyetem.** 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.

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

**Német társalgási kör** november 30-án és december 7-én 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

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

**Adventi jótékonysági kézműves vásár** a Hegyvidéki Nagycsaládos Csoport és a fejlesztő napközi otthon közreműködésével december 2-án 10.00. 11.00 Zen/e/Origami – Hernádi Hilda zongoraművész origamikiállítása. Megnyitja: Villányi Mariann, a Magyar Origami Kör Tiszteletbeli Elnöke. 12.00 A vásárt megnyitja: Fonti Krisztina alpolgármester.

**Kulisszák mögött** – színháztörténeti előadás december 3-án 14.00. Agárdy Gábor, a Nemzet Színésze. Előadó: Szebényi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus.

**Derűs percek Dolnával** december 4-én 13.00. Vendég: Györffy Gergely hegedűművész. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene szakos tanár.

**TÉR_KÖZ 2018 – kiállításmegnyitó** december 4-én 15.30. Főváros, kerületek, közösségek összefogásával megvalósuló fejlesztések. A kiállítást megnyitja: dr. Szeneczey Balázs városfejlesztésért felelős főpolgármester-helyettes (Budapest Főváros Önkormányzata) és Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester.

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

**Bibliaolvasási félóra.** December 5. 15.00 A szeretet gyakorlata. A foglalkozást vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

**Kopp-kopp Társalgó.** December 5. 15.00 „Tűzbe zárt képzelet." Vendég: Glatz Marietta grafikusművész. Házigazda: Márkon Erzsébet. Kvízmester: Sz. Molnár Éva.

**Alzheimer Café.** December 5. 15.30 A demenciával élők integratív szemléletű gondozásáról. Előadó: dr. Kapócs Gábor. Háziasszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes.

**Óvári Árpád előadás-sorozata.** December 5. 18.00 Visszatérés Nápolyba II.

**Bemutatkozik a Rozi-szalon** december 6-án 13.00. A Rozi-szalon kis, nyitott közösség. Tagjai megosztják gondolataikat, támogatják egymást – „szomszédolnak". Többen közülük szívesen kézműveskednek a szalonban vagy az otthonukban. Most magukkal viszik és az érdeklődőknek bemutatják alkotásaikat: szalvéta, papírfonás, foltvarrás, gyurmázás, festés, kötés-horgolás, tűgobelin stb. technikákkal készült tárgyaikat.

**Újraélesztési tanfolyam** december 6-án 15.00 órakor a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület közreműködésével. Jelentkezés: 224-5987.

**A teljesség felé** – Csupor Ágnes kiállításának megnyitója december 6-án 18.00. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester. Vernisszázs és performansz, amelynek során Weöres esszenciális bölcsességét fénnyel, hanggal, zenével járják körül az alkotók: Csupor Ágnes (üvegfestő, vizuális művész), Balázs László Gábor (előadóművész, színjátékos), Talán Miklós (zenész, előadóművész).

**Kortárs Alkotó Műhely** (1. csoport) december 7-én 13.15. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. Vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

**Az Otthon Segítünk Alapítvány programja** december 7-én 15.00. Segítő szolgálat kisgyermekes családoknak. Kapcsolattartó: Bereczkiné Bodnár Klára (06/20-386-6958).

**Goldtimer Operaklub: Advent** december 7-én 17.00. Közreműködik: Szűcs Márta operaénekes és Szirtes Katalin zongoraművész.

**Festőtanfolyam akril- és olajfestékkel.** December 8. 9.00 Havas hangulat. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész. Részvételi díj: 6000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383.

**Kíváncsi Kata ismeretterjesztő sorozata.** December 10. 14.00 Ötzi, a jégbefagyott ember. Előadó: Nagy Katalin.

**Mit tanulhatunk a méhektől?** – Szabó Olivér makói méhész előadása december 10-én 15.00. Az előadás végén árusítással egybekötött mézkóstoló.

**Hány arca van Japánnak?** – előadás december 10-én 18.00. A hagyományt őrző és a modern Japán a 20. század háborúi után. Előadó: Kapitánffy Krisztina, a Kelet felől hajnalodik című könyv írója.

*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 gyakorlatsor a meridiánokban áramló energiaegyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezeti: 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: 16 000 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 képzőművésszel 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.

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

**Gyaloglóklub** Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten december 11-én és 27-én 9.00, a Normafánál december 4-én 9.00.

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

**Jóga az egészséges gerincért** kedden 9.00. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 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: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

## Indul a Gesztenyés kert Futóklub

A Városmajori Futóklub 2015, míg a Normafa Futóklub 2016 óta működik nagy sikerrel az önkormányzat által szervezett Aktív Hegyvidék ingyenes lakossági program keretében. Az idén induló Gesztenyés kert Futóklub célja, hogy ősz végétől tél végéig lehetőséget nyújtson az edzésre, mivel ebben az időszakban a másik két klub foglalkozásai szünetelnek.

A nemrég átadott, közel 400 méteres Gesztenyés kerti futópályánál minden kedden 18.30-kor szakképzett edzők várják a sportolni vágyókat. Szívesen látják azokat is, akik „kezdőként" most vágnak bele a futásba, minden edzésen két különböző erősségű csapat dolgozik.

A környezet adottságait kihasználva a tervek között szerepel hosszabb távok megtétele is – a Citadelláig, a budai vár felé és a kivilágított Budai alsó rakpart mentén. A MOM Sport jóvoltából a hűvös téli hónapokban a klubot látogató XII. kerületi lakosok ingyenesen, míg a nem kerületi résztvevők kedvezményes áron (2200 Ft/fő) vehetik igénybe a MOM Sport szaunáját és uszodáját.

Találkozó: keddenként 18.00–18.15 között a MOM Sport uszodájának bejáratánál.


ADVENTI JÓTÉKONYSÁGI KÉZMŰVES VÁSÁR

A Hegyvidéki Nagycsaládos Csoport és a Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű portékáival szeretettel vár mindenkit.

DEC 02 SZO 10:00

11:00 Zen/e/Origami
HERNÁDI HILDA zongoraművész origami kiállítása
A kiállítást megnyitja: VILLÁNYI MARIANN, a Magyar Origami Kör tiszteletbeli elnöke
Közreműködik: GÖTZ NÁNDOR klarinétművész

11:30-13:30 Origami kézműves foglalkozás
Helyszín | 5. terem

12:00 A vásárt megnyitja:
FONTI KRISZTINA alpolgármester asszony
Helyszín | Tamási Áron terem

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

Sashegyi Arany János Gimnázium diákjainak zenés-verses műsora

A Fejlesztő Napközi Otthon zenés műsora

Karácsonyi kézműves foglalkozás - 6 éves kortól
* adventi asztaldísz
* ajtódísz

Angyalka készítés

16:00 Adventi gyertyagyújtás és közös éneklés
KECZKÓ PÁL lelkésszel (Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközösség)

H-1124 Budapest, Törpe u. 2.
tel: +36 (1) 202 2509
info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
/kulturalisszalon

A befolyt összeggel a szervező nagycsaládokat és a Fejlesztő Napközi Otthon alapítványát támogatják



Milió Cafe&Bistro

Milió Cafe&Bistro
a Hegyvidéki Kulturális Szalon új épületének földszintjén
Egy hely, két hangulat.

DEC 01 SZO 10:00 Karácsonyi arcfestés
DEC 05 SZE 15:00 Színésztársalgó - "Kortársunk Csehov"- Három nővér és Ványa bácsi a magyar színpadon
A beszélgetést vezeti Szebényi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus
DEC 05 SZE 18:00 Varga Máté gitárestje. Vendég: Sárkány Fanni
DEC 06 CSÜ 19:00 Trio Estate jazz est
Trio Estate : Gányi Miklós - zongora és melodika
Zonda Igor - gitár
Oláh Péter – bőgő
DEC 07 PÉ 16:00 Csicsergő Táncház és kézműves műhely
DEC 08 SZO 10:00 Karácsonyi mézeskalács-sütés
DEC 11 KE 18:00 Önbizalom erősítő beszélgetés sorozat
Mit tanulhatunk egy finn építésztől? Miért fontos, hogy derűsen éljük napjainkat?
A belső és külső korunk egymással való viszonya.
A beszélgetést vezeti: Kiss György Ádám pszichodráma vezető, önbizalom erősítő tréner
DEC 13 CSÜ 10:00 Párkapcsolati beszélgetések - Féltékenység
Hogyan legyünk úrrá rajta? Létezik kegyes füllentés? Telefonetikett – kinek is jó?
Hűség, hűtlenség és feldolgozása. A beszélgetést vezeti: Skultéty Dóra szociológus, szexuálterapeuta
DEC 14 PÉ 16:00 Csicsergő Táncház és kézműves műhely
DEC 15 SZO 10:00 Karzat Színház -Adventi játszóház két szekrényjátékkal és karácsonyi kézműves műhellyel
DEC 19 SZE 10:00 A Budai Családközpontú Lelki Egészségcentrum Programja - Interaktív előadás
Amit ma a szoptatásról tudni kell: a csecsemő fejlődése és szoptatás lélektani aspektusai
Az interaktív előadássorozatot vezetik és a kérdésekre válaszolnak:
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 (BCSLC)
Albert Katalin klinikai szakpszichológus
Hortobágyi Ágnes pszichológus
Babus Eszter csecsemő- és gyermek szakápoló, szülő – csecsemő konzultáns
DEC 19 SZE 17:00 A hála szerepe az egyéni és a családi életben
A beszélgetést vezeti: Dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta
DEC 21 PÉ 16:00 Csicsergő Táncház és kézműves műhely

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
Szalon programok új helyszíne a Milió Cafe&Bistro!
Jegyinfo//A belépés díjtalan.

**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 (a december 17-i héten).

**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: 10 000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 18 000 Ft. Információ: 06/30-989-6040.

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

**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.

**Szivárvány 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.

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

**Pilates** Szávai Andreával kedden 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16 000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

**Szeniortorna** Balázs Marival szerdán 8.30. A foglalkozás ingyenes.

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

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

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

**Gerinctorna** szerdán 11.00. Vezeti: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás 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. Vezeti: Rezes Molnár Eszter (06/20-944-9799). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft/5 hét.

**XXL torna** csütörtökön 8.00. Vezeti: Füredíné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.30. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 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.

**Urak tornája** csütörtökön 9.00. Vezeti: Füredíné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

**Szenior Örömtánc** csütörtökön 10.00. Tánctanár: 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: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

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

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

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

**Szivárvány 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: 16 000 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. Vezeti: Bessenyey Johanna. A részvétel ingyenes.

**Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport** minden páros hét péntekjén 9.30. Információ, csatlakozási lehetőség: Fazekas Rozália, 06/30-570-9730.

**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 (a december 17-i héten).

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

**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.

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

**Kézműveskedés a Szalonban.** Horgolóklub Ambrusek Ilonával minden hónap első péntekjén.

**Kézműveskedés a Szalonban.** Papírfonás Szabó Icával minden hónap harmadik péntekjén.

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

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

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

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

**Családi alkotóműhely**. 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 építésze – 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 régmúlt történelmét. A kiállítás november végéig látogatható.

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

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

**Stresszcsökkentés mindfulnesszel.** Ellenállóképesség-növelés, felszabadultabb mindennapok. Ingyenes bemutatók: november 22., december 13., január 3. 18.00. A tanfolyam indul: 2019. január 10. 18.00–20.30. A stresszcsökkentő módszer elsajátításával higgadtabbá, magabiztosabbá, nyitottabbá válhatunk. A tanfolyam (9 alkalom) díja: 2x28 500 Ft. Karácsonyi akció december 19-ig: 8000 Ft kedvezménnyel csak 2x24 500 Ft. Jelentkezés: Vannai Dorka okleveles MBSR tanárnál személyesen a bemutatón, vagy 06/30-881-7300, vannaidorka@gmail.com. www.vannaidorka.com

**APS Stúdió.** November 23. 18.00 Gerle Marina vetít Párizsról és Versailles-ról. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Kárász Eszter koncertje** november 24-én 19.00. SzerelmesTe – Kárász 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: Kárász Eszter (ének, ukulele), Váray László (ének, gitár), Almann 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 érzelmeik, 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. Telefon: 06/20-459-3161. www.jovogyermekei.hu

**Mi, óvodások, kisiskolások** – Horváth Ildikó illusztrációs kiállítása. 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. A kiállítás megtekinthető: előre egyeztetett időpontban, november 25-ig.

**Harmónia Táncklub Mikulás** december 8-án 19.00–23.00. A társastáncokkal foglalkozó klub az alternatív, ugyanakkor kulturált és állandóan bulizó-bálozó-társasági életet kedvelő táncosok/fiatalok/örökifjak társaságát képviseli. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1500 Ft.

*(Folytatás a 13. oldalon)*


HAGYOMÁNYOK HÁZA
HUNGARIAN HERITAGE HOUSE

HAGYOMÁNYOK HÁZA

**A Hagyományok Háza az idén újra megrendezi Ünnepváró programsorozatát, így decemberben tíz napon át adventi hangulatot varázsol a Corvin térre és a gyönyörűen megújult Budai Vigadóba.**

A vásári forgatagban a Népművészeti Egyesületek Szövetsége alkotóinak szemet gyönyörködtető kézműves termékeivel várják a látogatókat. Ezek mellett a vásár teljes ideje alatt színpadi programokkal készülünk. Fellépnek többek között a Romengo, Dűvő zenekar, Szalonna és bandája, Juhász Zenekar, Fonó zenekar. Péntek, szombat este kis átmozgató táncházzal várjuk az érdeklődőket a Corvin téren.
A Budai Vigadóban mindkét hétvégén interaktív gyerekprogramokkal, játékokkal, tánccal, mesével és kézműves-foglalkozásokkal várjuk a családokat, a Corvin téren betlehemes játék, regölés, kórusok koncertjei és 18.00 órától neves népzenekarok előadásai lesznek. A vásár mellett lehetőség lesz kézműves workshopokon saját ajándéktárgyak készítésére is. December 8-án egész nap Muravidék népi kultúrája mutatkozik be az Ünnepváró vásár keretében. Hetési szőttesekkel és hímzésekkel, kézműves-foglalkozással, ételbemutatóval, könyvbemutatóval, gálaműsorral és esti táncházzal várjuk az érdeklődőket.

(x)

CORVIN TÉR
2018. DECEMBER 7–16.

# Sándy Gyula és a Krisztina körúti Postapalota

„Napsugaras tornyok építésze – Sándy Gyula és a Hegyvidék" címmel a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény a Magyar Építészeti Múzeum és Műemlékvédelmi Dokumentációs Központtal közösen kiállítást rendez a Lóvasút épületében. A tárlat a 150 éve született építész életművét mutatja be számos tervrajza, dokumentuma és épülete segítségével, emellett nagy hangsúlyt helyez XII. kerületi kötődésére is. A november 29-től látogatható kiállítás kurátora, Bodó Péter művészettörténész állította össze a tárlat szövegét, ezekből is válogattunk az alábbiakban.

Sándy Gyula építész

Sándy Gyula 1868. július 25-én született Eperjesen. Édesapja festőművész és evangélikus gimnáziumi tanár volt. Apai nagybátyja volt Ferenczy József sárospataki református esperes és Ferenczy István, a 19. századi magyar szobrászat kiemelkedő alakja is, ők jelentős hatást gyakoroltak az egész családra, így Sándyékra is.

A kultúra és az evangélikus egyház iránti felelősségérzet és szenvedély az ifjú Sándy Gyulát is jellemezte. Unokája Konok Tamás, a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas magyar festő- és szobrászművész, aki a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban november 29-től megtekinthető „Napsugaras tornyok építésze – Sándy Gyula és a Hegyvidék" című kiállítás szakmai megnyitóját tartja majd.

Sándy Gyula tanulmányait a budapesti műegyetemen végezte el 1891-ben, majd Steindl Imre mellett dolgozott az állandó Országház-építő irodában. Ezután Pecz Samu mellett vállalt munkát, s részt vett a Központi Vásárcsarnok és a Szilágyi Dezső téri református templom építésében. Ő tervezte a hódmezővásárhelyi Református Főgimnáziumot, ezt követte még öt épülete ugyancsak Hódmezővásárhelyen. Nagyszámú középületet, templomot és lakóépületet tervezett, számos hazai és külföldi pályadíjat nyert.

A budapesti Felső Építő Ipariskola tanára lett 1899-ben, majd 1914-től műegyetemi tanári rangra emelkedett. Első díjat kapott a köztisztviselők szövetkezete üzletházának tervpályázatán, a breznóbányai evangélikus templom toronytervének pályázatán és a Budapesti (budai) Tornaegylet korcsolyacsarnokának tervpályázatán is. Nemzetközi vonalon a zágrábi Jelzálog- és hitelbank, a genfi Népszövetségi palota és a hágai Békepalota terveivel aratott sikereket. Épületeinél előszeretettel használta – német mintára – a tégla- és kőarchitektúrát, míg a népi építészet hatására gyakran alkalmazta a faragott fa elemeket is. 1928-ban elnyerte a Képzőművészeti Társulat építészeti nagydíját.

Foerk Ernővel, majd Orbán Ferenccel közösen számos köz- és magánépületet tervezett Budapesten és vidéken egyaránt. Közel ötven evangélikus templomhoz készített terveket, ezek közül végül huszonhét épült fel. Több felvidéki városban láthatók munkái, mások mellett kiemelkedő a rimaszombati református templom, vagy az egykori kassai korcsolyacsarnok. Ő tervezte Marosvásárhely első szecesszsiós épületét, az Agrár Takarékpénztárt. Budapesten a Mária utcai Heinrich-raktár, valamint az újpesti és a mostanában felújítás alatt álló Széll Kálmán téri Postapalota épülete közismert.

Annak ellenére, hogy a második világháborúban, a főváros ostromakor találat érte házát, és terveinek, fényképeinek jelentős része megsemmisült, később is folytatta a munkát. Amerikába disszidált, majd elkezdte írni emlékiratait, amelyek azonban 1953. június 12-i halála miatt befejezetlenek maradtak.

Sándy Gyula több időszakban is alkotott a Hegyvidéken. Rokonai és barátai számára már a századfordulón tervezett nyaralókat Kútvölgyben, az első világháború után pedig a frissen részvénytársasággá alakuló Süss Nándor-féle Precíziós Mechanikai Intézet (a későbbi MOM) főépületéhez készített bővítési terveket. Legfontosabb kerületi munkája az 1923–25 között felépülő budai Postapalota, amely egyúttal egész életművének is az egyik ékköve. Az impozáns, mutatós köztéri épület a Széll Kálmán tér fölé emelkedve uralja az egész közteret.

A budai Postapalota épülete 1926-ra készült el teljes egészében

Létrejöttekor emeletszámával Budapesten egyedülálló épületnek számított

A megbízást tervpályázaton nyerte el, amelynek hirdetménye 1923. január 18-án jelent meg. Ebben a Magyar Királyi Posta és Távírda Vezérigazgatóság mint építtető meghatározta a főbb tervezési irányelveket: a város központi helyén létesítendő épületnek reprezentatívnak kellett lennie, ugyanakkor a szűkös anyagi lehetőségek miatt gazdaságosnak is. Feltétel volt, hogy mind a négy oldalról szabadon álljon, a rendelkezésre álló telket a lehető leggazdaságosabban használja ki, legalább hatemeletes legyen, a főbejárat a Krisztina körútra nézzen, a homlokzat komoly legyen, és monumentális, de minden felesleges dísztől mentes. Kerülni kellett a díszlépcsőt, és belső udvart is szükséges volt kialakítani. Ezenfelül a kincstári postahivatal mellett a budai III. távbeszélő központot is magában kellett foglalnia.

Az építkezés 1923 őszén kezdődött meg. Sándy komplikált feladatot kapott, az épület déli felének ugyanis hamarabb kellett elkészülnie, hogy jusson idő az oda tervezett távbeszélőközpont beüzemelésére.

A Pesti Hírlap 1925 januárjában így adott hírt az építkezésről: *„A budai Krisztina-körúton hatalmas állványerdő, rengeteg tégla, vas, kavics és egyéb felhalmozott építőanyag ragadja meg a járókelők figyelmét. Az állványerdőn belül pedig még most, tél közepén is tevékeny munka folyik, épül a budai Postapalota. Az épületben azonkívül helyet kapnak a budapesti székesfővárosi és kerületi postaigazgatóságok, a budapesti távbeszélő igazgatóság, a vezérigazgatóságok műszaki osztályai, néhány lakás s a jóléti intézmények helyiségei. A tervek elkészítésére a posta-vezérigazgatóság pályázatot hirdetett 1923 tavaszán és az első díjat huszonöt pályázó közül a műegyetem egyik kiváló tanára, Sándy Gyula építész nyerte el s az ő részletes tervei alapján még 1923 őszén meg is kezdték az építkezést. Sándy professzor tervezete a telek nehéz terepviszonyaiból származó problémákat a legsikerültebben oldja meg. Egységes nagy udvart létesít, a hivatali helyiségekre való tekintettel középfolyosós rendszert alkalmaz és a pince és a földszint felett nyolc emeletsorban úgy helyezi el a kívánt helyiségeket, hogy azok mindegyike a legtökéletesebb közvetlen világítással bírjon. Emeletszámával ez idő szerint Budapesten egyedülálló épületnek tekinthető."*

Szomorú képet nyújtott 1945-ben

A palota déli fele 1925 nyarára teljes magasságában megvolt, az északi felében viszont csak az alapozásnál tartottak a munkások, így annak a keresztmetszete volt látható. Az egész épület 1926 márciusára készült el.

Szerkezetét tekintve trapéz alaprajzú, középen belső udvarral. A leggazdaságosabb beépítést Sándy a középfolyosóval érte el, amely az épületek sarkaiban kör alakú terekben egyesül. Ennek az elrendezésnek általában hátránya, hogy a folyosók nem kapnak természetes világítást, Sándy azonban ügyes mérnöki megoldásokkal, üvegfalakkal és Luxfer-üvegekkel ezt is biztosította, a föld alatti szintekhez pedig a járdáról induló világítóaknákat tervezett.

A hatalmas épületet vasbeton pillérváz tartja. Nyolcemeletes és alápincézett, a telek lejtése miatt az északi oldalon a pince kétszintes, így ott tíz szintből áll a ház. A mélyen a föld alá nyúló pincék kettős betonpadlót kaptak, amelyek közé vastag szigetelő aszfaltréteg került. A felső két szintet a tervező hátraugratta, így kevésbé tűnik magasnak.

A házon Sándy jellegzetes stíluskeverése szemrevételezhető: középkori, várszerű elemek, téglaszalagok és tégladíszek, valamint a felvidéki pártázatos reneszánsz egyes jegyei is megtalálhatók rajta. A síkszerű homlokzatok szélesek, emiatt horizontális hatást adnak az épületnek, ezt azonban a téglalizénákkal (a fal síkjából kiálló falsávokkal) tagolt saroktömbök és az egymás alá helyezett keskeny ablakok vertikalitása ellensúlyozza. A sík felületet a saroktömbökben és a Krisztina körúti főhomlokzat közepén, a főbejárat fölött elhelyezkedő zárt erkélyek is mozgalmasabbá teszik. Figyelemre méltók továbbá a geometrikus tégladíszek is: az ablakkötényekbe rombuszokat és téglalapokat, az attikákra pedig félköríves szalagokat tervezett az építész.

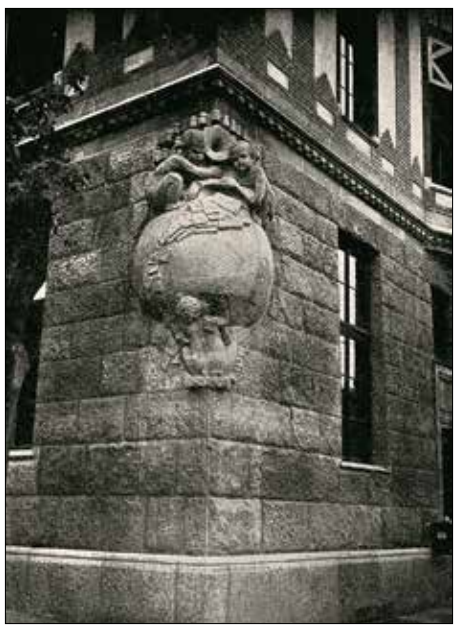
Sándy stílusához kifejezetten illett az a pályázati feltétel, hogy a gazdaságosság miatt kerülni kell a felesleges díszítéseket. Nem volt díszlépcsőház, a főlépcsőházhoz csak kisméretű előcsarnok tartozott, amelyet vörös márvány padló burkolt, a mennyezet kazettázott, az oldalfalak tükrösen tagoltak. A homlokzat visszafogott díszítésével összhangban a berendezést, a fémmunkákat és az asztalosmunkákat is hasonlóan rajzolta meg.

A Krisztina körúti főhomlokzat reprezentatív erkélyét – ahová a vezérigazgatói irodákból lehet kimenni – stilizált indákból és virágokból álló kovácsoltvas korlát határolja. Szintén kacskaringós indák alkotják a lépcsőházak korlátjait és a homlokzatokon elhelyezett zászlótartókat. Sándy maga tervezte a nyílászárókat és a bútorokat is, előbbiek egyszerű, kazettás kialakításúak, utóbbiak között azonban olyanokat is látni, amik a homlokzat pártázatos lezárását ismétlik.

Az épületdíszek közé tartozott a Bory Jenő által készített angyalos Földgömb-szobor, amely a ház sarkára került. A Krisztina körúti főhomlokzat oromzatába a Zsolnay gyárban készült majolikaangyalos országcímert helyezték, ennek tervezője Nádler Róbert volt. Ezek azonban a második világháborúban megsemmisültek, mint ahogy maga az épület is komoly károkat szenvedett központi elhelyezkedése miatt.

A felújítás után ismét régi pompájában csilloghat

A Széll Kálmán tér környéke súlyos harcok színtere volt a második világégés idején. A palota nagy része kiégett, a homlokzat számos belövést kapott. A háború után két évvel azonban már újra használni lehetett az épületet.



Bory Jenő sarokdísze

Nem sokkal később, az 1956-os forradalom során is megrongálódott, de sebesüléseit gyors ütemben kijavították, és 1957-ben már újra működőképes volt.

A házat az 1990-es évek közepétől már nem használták, a Magyar Posta 2007-ben adta el. Szerencsére 2009-ben a Kulturális Örökségvédelmi Hivatal műemléknek nyilvánította, így megmentette a végső pusztulástól. A magyaros szecessziós homlokzati díszítésű palota, a főváros egyik kiemelkedő, egyedi épülete jelenleg felújítás alatt áll, és remélhetőleg nemsokára újra régi pompájában csilloghat.

*Földváry Gergely*

# Jelenlét a világban

Növények, őszi levelek, fák, tükröződés, vízpart, madarak, hegyi kecskék – elsősorban a természetről mesélnek alkotásaik segítségével mindazok, akik beküldték pályaműveiket az idei Sérült Fiatalok Fesztiválja kapcsán közzétett felhívásra. A gyerekek konfliktusoktól mentes, lírai, érzelemgazdag világot teremtettek képeiken, amelyekből november 30-ig kiállítás látható a Jókai Klubban. Míves darabok jutottak a vitrinekbe is: szőtt tarisznyák, párnák, hasznos tárgyak, harmonikus színvilágú mintákkal.

„A műalkotás az alkotó láthatóvá váló öntudata, világnézete, személyisége, személyes nyom, jelenlét a világban – fogalmazott a megnyitón Bakos Tamás, a zsűri elnöke, az ELTE Vizuális Nevelés Tanszékének tanszékvezető tanára. – Ezt a jelenlétet szorgos irányító kezek, tanárok segítették. A művészet az életről szól – mi másról is szólhatna –, amelynek mindenki számára egyformán szépnek kell lennie."

A Sérült Fiatalok Fesztiválját és a hozzá kapcsolódó tárlatot tizenhetedik alkalommal rendezte meg a Jókai Klub. A programot szervező Katona Zsuzsa elmondta: „Szeptemberben felhívást küldtünk a sérült gyerekeket oktató nyolc budapesti iskolának, és kértük, pályázzanak hat–tizennyolc éves korú tanítványaik által készített képzőművészeti, iparművészeti alkotásokkal. A gyerekek és a tanárok egyaránt lelkesek voltak, sok munkát kaptunk."

**Rutkai Bori és bandája gondoskodott a vidám hangulatról**

Ebben az évben a Nemzeti Kulturális Alap is támogatta a szervezést, így a díjazás mellett a gyerekek díjkiosztó ünnepségre való szállítása is lehetővé vált. A résztvevők vidám hangulatáról Rutkai Bori és bandája gondoskodott.

A Hegyvidéki Önkormányzat képviseletében Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője köszöntötte a megjelenteket. „Az itt kiállított művekben az alkotók szívét-lelkét vélem felfedezni, ahogyan ők látják a szivárvány színeit, a tájat, a gyümölcsöket, a virágokat – mondta. – Hála és köszönet az élményért, amellyel megajándékoznak bennünket, nézőket!"

*Balajthy Anna*

# Fény a fényképeken

A fotó hónapja alkalmából tizenöt művész alkotásaiból nyílt tárlat a Galéria 12-ben. A megnyitón Kovács Lajos alpolgármester kihívások előtt álló szakmának nevezte a fotóművészetet. „Néhány évtizede fotózni, filmet készíteni még a kiváltságosok lehetősége volt, manapság a telefonjával bárki tud képet felvenni, filmet forgatni, és ebben a hihetetlen »médiazajban« kell a fotóművésznek olyan művet létrehoznia, amire az emberek felfigyelnek" – mondta.

Feledy Balázs művészeti író kissé ironikusan említette, hogy miközben a festészetről, a zenéről, a költészetről egy-egy napon emlékezünk meg az évben, a fotózást egy hónapon át ünnepeljük. „A fotó szárnyal, a fotó tarol, fotó alapján szerezzük képi benyomásaink túlnyomó többségét, és nehéz megvonni a művészet határvonalát – fogalmazott. – A fotográfiai események vonzzák a közönséget, gondoljunk a World Press fotókiállításra, vagy a természetfotókra! A fotó popularitása kitágult a befogadás és a készítés oldaláról is, a digitális technika és a számítógéppel való összefonódás révén. A photoshop-programok használatának korában néha kétségeink vannak, hogy hagyományos értelemben vett fotográfiát látunk-e."

A Galéria 12-ben kiállítók többsége a fotózás mellett a képzőművészet egyéb ágaiban is alkot. A mostani válogatás témája a fény, a fény jelentésének kiemelése a képeken, fekete-fehérben, színesben vagy barnás tónusban, manipulálatlanul, dokumentum- vagy természetfotókon. Feledy Balázs nagy átéléssel, beleérzéssel elemezte a készítők fotóhoz való közelítésének változatosságát, a képek által tükrözött különböző viszonyulását, ízlését, humorát.

A kiállító alkotók: Aknay Tibor, Alapfy László, Ilku János, Kádár Katalin, Kecskeméti Kálmán, Maczkó Erzsébet, Nagy Albert, Németh Andrea, Rainer Péter, Simon Csilla, Szabó Endre, Szamos Iván, Szél Ágnes, Tahin Gyula, Tóth József Füles.

*B. A.*

■ *A fotókiállítás megtekinthető: december 8-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kávézó és Borbár, XII., Hajnóczy József utca 21.*

# Ünnepel a Solti György Zeneiskola

**Fennállása ötvenedik évfordulóját jubileumi gálakoncerttel ünnepelte a Solti György Zeneiskola a MOM Kulturális Központ zsúfolásig megtelt színháztermében. A közönség nemcsak színvonalas produkciókat hallhatott, de a patinás hegyvidéki oktatási intézmény múltját is megismerhette.**

A XII. kerületi Tanács 1968-ban zeneiskolát alapított. Az első tanév 168 diákkal indult – a fiatalok zongorát, fuvolát, klarinétot, hegedűt és csellót tanulhattak, majd nem sokkal később, 1972-től már gitárt és furulyát is.

Ahogy teltek az esztendők, növendékek sora vált nemcsak idehaza, de nemzetközi szinten is elismert művésszé. Az iskola – amit korábban egyszerűen XII. kerületi Zeneiskolának hívtak – 1998-ban felvette Solti György, a világhírű karmester nevét. Napjainkban mintegy ezer diákkal és tizennyolcféle zenei képzéssel büszkélkedhet a neves intézmény.

Az ötvenéves évforduló tiszteletére jubileumi hangversenyt rendeztek a MOM Kulturális Központban, a rendezvény fővédnöke Pokorni Zoltán polgármester volt. A tanárok, az egykori és jelenlegi tanulók hetekig készültek, mindenki a legjobb formáját akarta nyújtani a jeles esemény alkalmából.

Nem is lehetett hiányérzete a színháztermet megtöltő hallgatóknak: éppúgy elvarázsolták őket a Tücsök zenekar által előadott középkori trubadúrdallamok, mint Paul Desmond híres dzsesszslágere, a Take Five, amit a volt és mostani növendékekből verbuválódó klarinét–szaxofon-együttes adott elő. A zenei repertoár igen széles volt, mások mellett Mozart, Bernstein, Haydn, Bartók, Csajkovszkij művei is felcsendültek, miközben a fellépők háta mögötti vásznon az iskoláról készült múltidéző fotók váltották egymást.

**Dióssy Krisztina igazgató és Bokor György, a Magyar Zeneiskolák és Művészeti Iskolák Szövetsége elnökhelyettese**

„Mindig szerettem tanulni, sok szép emlék köt a Solti György Zeneiskolához, ahol – ahogy látom – most is ugyanolyan jó a hangulat, mint egykoron. Örömmel tölt el, ha visszagondolok az ottani tanulmányaimra. Eszembe jutnak a közös játékok, az izgalmas zenetanórák és a dicséretek, melyek sokat segítettek abban, hogy jó irányba menjek tovább. Volt egy rövid időszak az életemben, amikor abbahagytam a zenélést, de hamar rájöttem: fuvola nélkül nem tudok élni" – idézte fel legkedvesebb élményeit Balogh Vera. A fuvolaművész később büszkén mesélte lapunknak, hogy ezen az estén két olyan tanítványával is játszhatott, aki ma már a Solti György Zeneiskola tanára.

„Fontos, hogy a növendékeknek átadjuk múltunk értékeit – tudniuk kell, hogy okkal lehetnek büszkék az iskolájukra" – mondta Dióssy Krisztina, a Solti György Zeneiskola Bárczy István-, Németh László- és Pro Urbe Budapest díjas igazgatója. Arról is beszélt nekünk, hogy milyen szellemiségben irányítja szeretett intézményét: „Nem uralni, szolgálni akarom az iskolát. Kollégáimmal együtt igazi csapatmunkát végzünk, a mai gálakoncertre is nagyon intenzíven készültünk. Különleges tanév az idei, az ünneplés pedig még nem ért véget…"

*BM.*

# Elismerés az új Hegyvidék Galériának

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) korábbi hallgatóinak különleges építészeti megoldásai teszik igazán eredetivé a Királyhágó téren tavaly átadott Hegyvidék Galériát. Tervezői kiemelt dicséretet kaptak a Budapest Fővárosi Önkormányzat és a Budapesti Építész Kamara idei építészeti nívódíjpályázatán.

„Fővárosi viszonylatban kicsi, de építészeti színvonalát tekintve kiemelkedő fejlesztés a Hegyvidék Galéria új kiállítóterének kialakítása, aminek tervezésében a MOME hallgatóinak adtunk teret" – mondta el Pokorni Zoltán polgármester a FUGA Budapesti Építészeti Központban tartott díjátadón. Kitért rá, hogy az egyetem és a Hegyvidéki Önkormányzat közötti együttműködés nem új keletű, az elmúlt években több tervezési feladatba is bevonták az intézmény tehetséges diákjait, akik eredeti elképzelésekkel, innovatív megközelítéssel tudnak hozzájárulni az egyes projektek sikeréhez.

A hallgatók a Hegyvidék Galéria tervezése során is szellemes ötletekkel álltak elő. Mint a polgármester kiemelte, a „problémából lehetőséget kovácsoltak" a helyszínen, ahol a korábban lépcsőkkel, rámpákkal széttagolt, többszintes teret a hegyvidéki domborzatra emlékeztető, lejtősen hullámzó betonpadlóval tették egységessé és mozgalmassá. Bár többen is aggódtak a tervezés fázisában amiatt, hogy esetleg csúszós, veszélyes lesz a lejtős kiállítóhely, a gyakorlatban bebizonyosodott, hogy biztonságos, a mozgássérültek által is jól használható a különleges építészeti megoldás.

A tervezőcsapat tagja, a tervezés idején még egyetemi tanulmányait folytató, ma már diplomás építészként dolgozó Kalászi Zoltán arról beszélt, hogy Magyarországon újszerű megoldás a hullámzó öntött beton padló, aminek tervét makettként is bemutatták, mielőtt az önkormányzat belevágott volna a kivitelezésébe. A világítást az ország egyik legnagyobb egybefüggő feszített fóliás, úgynevezett Barrisol-mennyezetébe helyezték, ami ideális szórt fényt biztosít a kiállítótérnek. Ezzel a világítási tervükkel korábban a Fény Junior Mestere-pályázaton is díjat nyertek.

**Csóka Bálint, Kalászi Zoltán és Pokorni Zoltán a díjátadón**

Az új Hegyvidék Galéria belsőépítészeti koncepcióját – még a MOME hallgatójaként – Kalászi Zoltán, Pintér Márton és Ábel Viktor dolgozta ki, a kiviteli terv elkészítésében pedig egy „öregdiák", Csóka Bálint belsőépítész, valamint Göde András egyetemi docens közreműködött. A grafikai arculatot Boromissza Katalin és Demeczky Nóra készítette el. Az épületgépész-tervező Oltvai Tamás, az elektromos tervező Sindelyesné Balla Krisztina volt.

Az idei pályázaton a Graphisoft Park fogadóépülete és a kőbányai ügyfélszolgálati központ kapta meg Budapest Építészeti Nívódíját. A szakmai zsűri a Hegyvidék Galéria új kiállítótere mellett a Palatinus Strandfürdő műemlék főépületének megújítását, a Kerepesi úti felnőtt- és gyermekháziorvosi rendelő rekonstrukcióját, valamint az őrmezői P+R parkolóban kialakított pavilonépületet részesítette kiemelt dicséretben.

*sz.*

## ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL
### AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZEKÉNT

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 készülék, 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!

## „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 **prevenciós 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 Betegegyesülettel, 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 ütőér, 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 átvehető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorra történnek, folyadékként vizet lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők 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: Gyüge 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!

## RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN
### PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK

**▪2018. február 24., 10-től 14 óráig** ✔
**Szemészeti szűrés** (vízus mérés, szemfenékvizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
*Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

**▪ 2018. március 24., 10-től 14 óráig** ✔
**Bőr- és nemibeteg szűrés** (dermatoskóp vizsgálat, insolációs 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 érkezési sorrendben.*

**▪2018. szeptember 29., 10-től 15 óráig** ✔
**Emlőszűrés** (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulásszűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18., *Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

**▪ 2018. október 27., 10-től 14 óráig** ✔
**Kardiológiai szűrés és érvizsgálat** (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

**▪ 2018. november 24., 10-től 14 óráig**
**Neurológiai szűrés** (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3.
*Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

A 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 szakrendelésén.

**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 Szabadegyetemeken résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak".

Az előadások témái:

1. 2018. szeptember 27., 18 óra ✔
   Az urológiai szűrés fontossága
2. 2018. október 25., 17 óra ✔
   Szűrővizsgálatok: a megelőzés szerepe
3. 2018. november 29., 17 óra
   Mozgásszervi fejlődés: gyermekkori szűrés fontossága

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

BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu

*(Folytatás a 9. oldalról)*

**Hegyvidéki hangulatok** – Lantos p. István fotókiállításának megnyitója december 1-jén 16.00. A fotós nevét sokan ismerik, ikonikus képein a város múltja és jelene elevenedik meg. Képei megtalálhatók a többi között a Mai Manó Ház – Magyar Fotográfia Alapítvány gyűjteményében is. A kiállításon vadonatúj, 2018-ban összegyűjtött, a XII. kerületben készült, ellesett pillanatok gyűjteménye látható. Megnyitja: Chochol Károly fotográfus, fotóművész. A megnyitón lehetőség lesz Lantos p. István fotográfiáinak kedvezményes megvásárlására. A kiállítás megtekinthető: előre egyeztetett időpontban, 2019. január 10-ig.

**Angol társalgási klub** gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00, felnőtteknek 17.00–18.00. Hatvanperces foglalkozás a Washingtonban született Danny Bain vezetésével. A különböző témakörökhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű óravezetővel beszélgetni, megismerkedni, és a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 10 000 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 ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon ízlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csillagszemű Táncegyüttes** – néptánctanítás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán 18.00–20.00 és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

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

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

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

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

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

**Élj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridiángyakorlatokkal®! – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. 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 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alaptánclépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezeti: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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

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

**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, 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 keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

**Asperger Kortárs Klub** autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programok: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújt a munkavállalásban, a „világ" dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Színházjegy-árusítás** havonta egyszer szerdán 16.00–18.00. Következő alkalom: december 12. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

JÓKAI KLUB

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

**Határtalan opera.** Nemzetek, operák, művészek – ismeretterjesztő előadás november 23-án 18.00. Ambrus Ákos magánénekes, az Opera Nagykövetének 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 táncház** november 24-én 18.00. 1993-ban, a zenekar alakulásakor fantasztikus alternatív klubok és kocsmák, az ír zenei divat magyarországi beszivárgása és a szinte mindenkire jellemző lelkesedés segítette a Bran ismertté válását. Koncertjein ezt a világot szeretné megidézni: itthoni, írországi és Bretagneban szerzett élményeket, a zenekart érő 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 vetítéssel. 19.00 Bran-koncert. Belépőjegy: 1200 Ft.

**Sérült Fiatalok Fesztiválja – kiállítás**. A Jókai Klub tizenhetedik alkalommal rendezte meg a Sérült Fiatalok Fesztiválját értelmileg sérült, siket, nagyothalló, vak, gyengén látó és mozgássérült fiatalok részére. A kiállítás megtekinthető: november 30-ig. *(Részletek a 11. oldalon olvashatók.)*

**Fit-Ball** hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00–9.00, pénteken 14.00–15.00. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatásával, a magyarországi Fit-Ball Master Trainer vezetésével ingyenes Fit-Ball-edzésekre lehet jelentkezni. Korosztálytól, nemtől függetlenül mindenkit várnak.

**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. Vezeti: 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 gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. 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: vidám, táncos kardiorészből, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzések résztvevői különböző fitneszeszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 7000 Ft/hó.

**Zumba gyerekeknek** hétfőn 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 örömét. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejezőkészségük. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ára: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com.

*(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.

-25%
**Prostamol® UNO 320 mg**
**lágy kapszula, 60 db**
58,32 Ft/db
~~4 640 Ft~~
**3 499 Ft**
1 141 Ft kedvezmény
Jóindulatú prosztata-megnagyobbodás okozta vizelési panaszok tüneti kezelésére. Hatóanyag: Serenoa repens.

-29%
**Advil® COLD RAPID 200 mg/30 mg**
**lágy kapszula, 20 db**
82,45 Ft/db
~~2 331 Ft~~
**1 649 Ft**
682 Ft kedvezmény
Segít csökkenteni a megfázás tüneteit.

-36%
speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
**LINEX® FORTE**
**élőflórát tartalmazó kapszula, 28 db**
71,39 Ft/db
~~3 104 Ft~~
**1 999 Ft**
1 105 Ft kedvezmény
Bélflóra védelmére, antibiotikum kezelés kiegészítésére.

-32%
speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
**BÉRES Vita-D$_3$ 1600 NE D$_3$-vitamin**
**tabletta, 90 db**
16,10 Ft/db
~~2 130 Ft~~
**1 449 Ft**
681 Ft kedvezmény
A napi szükséges D-vitamin biztosítására.

-33%
**Centrum Gumivitamin**
**gyermekeknek narancs vagy eper-málna ízben, 30 db**
53,30 Ft/db
~~2 399 Ft~~
**1 599 Ft**
800 Ft kedvezmény
Gumivitamin gyermekeknek 3 éves kortól.
Étrend-kiegészítő.

-28%
**JutaVit C-VITAMIN 1000 mg+D$_3$-vitamin+Cink+Csipkebogyó**
**kivonat, 100 db**
13,99 Ft/db
~~1 938 Ft~~
**1 399 Ft**
539 Ft kedvezmény
Nyújtott felszívódású étrend-kiegészítő készítmény.

**Dr. Weiss Ajánlat 1**
**GARNIER sampon vagy balzsam**
250 ml/200 ml
1,56/1,95 Ft/ml
-48%
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 eltérhet 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
-34%
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 eltérhet a fotón ábrázolttól.
**Érvényes a Dr. Weiss Patika Déli Gyógyszertárban 2018. november 1-től 30-ig.**

● 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 valóságostól. 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.

Családok éve
Magyarország Kormánya

*(Folytatás a 13. oldalról)*

**Szivárvány Táncszínház.** Showtánc 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. Vezeti: 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. Vezeti, 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. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14 000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

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

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul** 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: 12 000 Ft/hó. Előjelentkezés feltétlenül szükséges: 06/30-313-6822 vagy hegyvidek@helendoron.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. Felsős: 13.45–15.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com).

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

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

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

**Beauty body** hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia Zumba fitnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12 000 Ft/10 alkalom.

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

**Meridiántorna** kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! 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. Vezeti: 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 részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). Ár: 5500 Ft/hó.

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

**Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer. Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 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. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes!

**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 gyermeke nyitottá, barátságossá, kezdeményezővé válását. 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)tánctanár vezetésével, 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! Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező esetén indul.

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

**Nyugdíjasklub**. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. November 29. Zenés délután Komlós Andrással. December 6. Író-olvasó találkozó – Szigethy Éva írónő könyvbemutatója. December 13. Filmvetítés: Karácsony (amerikai film). Múzeumlátogatáskor, kiránduláskor a csoport előre egyeztetett helyszínen 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-árusítás** december 19-én 16.00–18.00-ig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

GALÉRIA G12

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

**Fény-kép – fotótárlat.** Megtekinthető: december 8-ig, mindennap 16.00–22.00. Vasárnap zárva. *(Részletek a 11. oldalon olvashatók.)*

**BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM**
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 225-3161, 375-1184
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU, WWW.OSZMI.HU
*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Kortársunk, Csehov.** A kiállítás megtekinthető: 2019. április 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Ritka magyar – Bubik István 60.** A kiállítás megtekinthető: 2019. április 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Villaséta** Bajor Gizi egykori otthonában november 24-én, december 7-én 18.00. Belépő: 2000 Ft/fő. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu.

**Adventi kézműves-foglalkozás** december 1-jén 11.00. Adventi kopogtató készítése a Bajor-villa gazdag kertjéből származó alapanyagok segítségével. Tea, kávé, ráhangoló zene és kellemes hangulat. A múzeumi kiállítások szabadon látogathatók. Előzetes bejelentkezés szükséges: maksai.agi@oszmi.hu. Belépő: 3000 Ft/fő.

**Adventi kézműves-foglalkozás** december 8-án 11.00. Saját dekorálású jegyzetfüzetek készítése, akár ajándéknak. Tea, kávé, ráhangoló zene és kellemes hangulat. A múzeumi kiállítások szabadon látogathatók. Előzetes bejelentkezés szükséges: maksai.agi@oszmi.hu. Belépő: 3000 Ft/fő.

**Kortársunk, Csehov** – kerekasztal-beszélgetés december 8-án 16.00. A csehovi világkép és magyar adaptációi. Vendégek: Regéczi Ildikó irodalomtörténész, Lakos Anna, a kiállítás kurátora. Belépő: 1000 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával 500 Ft/fő.

**Kulisszák mögött** – előadások vetítéssel. December 11. 14.00 Ruttkai Éva. Belépő: 500 Ft.

*(Folytatás a 16. oldalon)*

*(Folytatás a 15. oldalról)*

**Villakoncert felolvasással.** December 12. 19.00 Bartók-est. Közreműködnek: Soós Máté (2018-as Fischer Annie előadó-művészeti ösztöndíjas), Soós Áron. Műsor: Bartók-duók (hegedű), Bartók-levelek. Vendég: Sipos József filmrendező, a Bartók című dokumentumfilm (2017) alkotója. Belépő: 1000 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával 500 Ft/fő.

**Bubik 60 – beszélgetések.** December 13. 16.00 Új Színház. Vendégek: Györgyi Anna, Takács Kati színművészek, Lőkös Ildikó dramaturg, Szikora János rendező. Belépő: 500 Ft/fő. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu.

Egészség- és Családvédő Országos Egyesület ECSOSZ

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

*A szervezők minden egészségtudatos embert – kortól, nemtől, edzettségi állapottól függetlenül – várnak a tömegsportprogramokra. A részvétel ingyenes.*

**Zenés torna** szombaton 15.00–16.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., 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 (I., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön a XII., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és fogaskerekűvel (Városkút megálló, onnan két-három perc).

**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.

■

**Keresztény Értelmiségi Fórum**. November 26. 18.30 Kimegyek a doberdói harctérre – I. világháborús katonai események – temetők és háborús maradványok magyar vonatkozásai Isonzó és Doberdó vidékén. Dr. Grynaeus András történelemtanár, régész előadása. Aktualitását a 100 éve lezárult „Nagy háború" adja. Helyszín: Budahegyvidéki Evangélikus Templom (XII., Kék Golyó utca 17.).

■

**A Keresztény Értelmiségiek Szövetsége Hegyvidék Csoportjának rendezvénye** december 3-án 18.00. Vendég: dr. Kövér László, a Magyar Országgyűlés elnöke. Téma: Strázsa a határon, keresztény hazánk szerepe a XXI. századi Európában. Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon, XII., Törpe utca 2. (Városháza tér).

■

**Esték a Hild-villában.** 140 éves a fonográf – művészetelméleti előadássorozat. December 6. 18.00 Fehér Anikó: Edison Amerikában és Magyarországon. 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 szállítását, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni Nyitrai Zoltán elnöknél 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.

■

**Hozzátartozói csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félsziget 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: Félsziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

■

**A Félsziget 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, mentálispszichológiai 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.

■

**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.

NAPKÖZI PLUSZ

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

■

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

■

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

hegyvidék harcosai küzdősport akadémia

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

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

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

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

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

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

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

Shuhari Dojo – Japán kulturális és harcművészeti központ

**Tanfolyamok:** Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, 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 HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!**

## SZOLGÁLTATÁS

### ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

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

**RÉZ-** és rozsdamentes küszöbök beszereléssel, zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. Szigeti László. 06/20-381-6703, 251-9483.

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

**FAABLAKOK** felújítása, thermo hőszigetelése, thermo üvegcsere megrendelhető. 06/70-279-1876.

**ABLAKSZIGETELÉS.** 06/70-560-3857.

### ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

**ANTIK BÚTOROK** felújítását vállalom. Pilisy Balázs. Tel.: 06/20-613-4510.

### ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

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

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

### HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

**MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ** javítása. 06/30-948-4103.

**SZÁMÍTÓGÉPSZERVIZ.** Meghibásodott PC-k és laptopok azonnali javítása, ingyenes kiszállással. Tel.: 06/30-830-4692.

### KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

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

**HÓELTAKARÍTÁS,** síkosságmentesítés. Druida Kör Kertészet, Magyar Krisztián. +36/20-962-5347.

### KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

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

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

### KÖNYVELÉS

**HEGYVIDÉKI Könyvelőiroda** vállal könyvelést, bérszámfejtést, adatrögzítést kft.-k, bt.-k, társasházak, egyéni vállalkozók, KATA-s vállalkozások részére. Tel.: 06/20-318-9335.

### KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

### LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**DRYVIT** hőszigetelés, szobafestés, mázolás megrendelhető. 06/70-510-7868, 06/70-560-3857.

**FESTÉS,** mázolás. Tel.: 06/70-235-0886.

**EZERMESTER-SZOLGÁLTATÁS.** Lapra szerelt bútorok összerakása, képek, polcok, karnisok felrakása, konnektorok, kapcsolók cseréje. Mindenféle szerelési munkálatok. www.gaborsegit.hu. Tel.: 06/30-991-0426.

### TAKARÍTÁS

**TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS!** XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06/20-460-3740. nemetandrasne00@gmail.com

**50 ÉVES** hölgy vállal lakástakarítást Bp.-en, akár referenciával, du. vagy hétvégente. 06/30-910-3147.

### TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

### VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

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

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

**VILLANYSZERELŐ.** Hibaelhárítást vállalok! 06/30-947-6036.

**BUDAI** Gázkészülék Szerviz: gázkonvektorok, cirkók, kombi cirkó vízmelegítők gyors javítása. Vízvezeték-szerelés, duguláselhárítás. 06/70-294-9915.

**VILLANYSZERELÉS.** A kerületben vállalok szakszerű, garanciális villanyszerelési munkát. Apróbb javításoktól a teljes felújításig. Hívjon bizalommal! 06/70-543-6181.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

**KÉMÉNYEK** bélelése, átépítése, belső marása teljes körű ügyintézéssel. Szabó Balázs. 06/20-264-7752.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

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

**RÓMAIFÜRDŐN** 70 nm-es, 2,5 szobás, emeleti lakás 44,9 M Ft. www.budaihegyek.hu, 06/70-523-1969.

**SZEMLŐHEGYEN** 114 nm-es, új építésű, emeleti, nagy teraszos lakás 177 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06/70-523-1969.

**ISTENHEGYEN** 57 nm-es, felújított, emeleti, nagy teraszos lakás, kocsibeállóval, 54,9 M Ft. www.budaihegyek.hu, 06/70-523-1969.

**MADÁRHEGYEN** 2004-ben épült, kétlakásos, 350 nm-es családi ház 294 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06/70-523-1969.

**IRHÁS ÁROK** úton 540 nm-es üdülőtelek, 35 nm-es téglaházzal (felújítandó), 13,5 M Ft-os irányáron eladó. 06/70-949-4013.

**KISSVÁBHEGYEN,** Bíró utcában 2,5 szobás, luxus módon felújított villalakás 275 ezer forintért kiadó. 06/70-949-4013.

**XII., AVAR** u.-ban, liftes házban KIADÓ egy 2. emeleti, felújított, 2 szoba + hallos lakás. Bérleti díj: 200 000 Ft/hó. 06/20-911-8689.

**BAKOSLAK INGATLAN** KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.

**BAKOSLAK INGATLAN** kp.-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat, azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.

**ELADÓ** 53 nm-es, fszt.-i, téglaépítésű, csendes lakás kocsibeállóval, jó közlekedésnél, kertkapcsolattal. 06/20-567-5560.

**KIADÓ** hosszú távra az I. ker., Zsolt utcában, egy modern, nagy belső kertes ház 3. emeletén egy 106 nm-es, 3 és fél szobás, duplakomfortos, panorámás, erkélyes, bútorozatlan, tágas lakás teremgarázs-beállóval, tárolóval. Bérleti díj: 390 E Ft/hó + rezsi + garázs. Tel.: 06/30-933-9304.

**I. KER., NAPHEGYI**, 3 szobás, erkélyes, emeleti, liftes lakás eladó tulajdonostól. Iá.: 49,7 millió Ft. 06/70-578-8255.

**II., ENDRŐDI** Sándor utcában 240 nm-es, panorámás ikerház eladó. 06/30-932-0230.

**II., TÖRÖKVÉSZEN** 1050 nm-es, panorámás telek bontandó vagy felújítandó épülettel eladó. 06/30-932-0230.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

**TÁROGATÓ** úton, 1500 nm-es, parkszerűen kialakított, ősfás, intimen zárt kertben kiváló építési lehetőség! Besorolás: L6-II-07. A telekre 3 lakásos társasház vagy egy impozáns családi villa építhető. Irányár: 240 millió Ft. +36/30-867-6795.

## OKTATÁS

**MATEMATIKATANÁR** felkészít: 06/30-749-2507.

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

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

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

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

**NINCS IDEJE?** Frissítené tudását? Tanuljon távoktatással németül! Olcsó, időtakarékos, eredményes! Tanári konzultáció, otthoni hanganyag. 06/30-602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

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

**MATEMATIKA** tanítását vállalja szaktanár eredményekkel és referenciákkal. 06/30-981-6486.

**ANGOL-, TÖRTÉNELEMTANÍTÁS**, vizsgára készítés, korrepetálás. 06/20-960-9286.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

**MATEMATIKAKORREPETÁLÁS,** érettségire felkészítés tapasztalt magántanárral, igény esetén háznál. 06/20-573-2581.

## VEGYES

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

**NAGYMÉRETŰ,** tengert, kikötőt, hajót ábrázoló olajfestményt vennék magánszemélytől irodába. 06/30-822-8050.

**NÉMET CÉG** vásárolna nercbundát, irhabundát, illetve mindenféle használt szőrmét. 06/20-341-0350.

## RÉGISÉG

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

**SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE** régiségek, hagyatékok vétele. Bútorok, festmények, órák, csillárok, szőnyegek, hangszerek, papírrégiségek, keleti tárgyak, bőröndök, bizsuk, ritkaságok, porcelánok, gyűjtemények stb. Kiszállás, szakbecslés díjtalan. Tel.: 06/30-419-2713. E-mail: antiklakberendezes@gmail.com

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

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

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

**ARANY ÉKSZEREK** felvásárlása. Tört arany ékszer: 7000–11 000 Ft, fazonarany: 8000–11 000 Ft. Továbbá régi bizsuk, borostyán ékszerek: 10 000 Ft–akár 300 000 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft–600 Ft/g. Porcelánok, festmények, teljes hagyaték. Ingyenes kiszállással. Nyitvatartás: H–P: 10–17h. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06/70-513-8381.

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

**SZELLŐ JÁNOS**. Vásárolok régi bútort, képet, kereteket, konyhabútort, porcelánt, ezüsttárgyakat, szőnyeget, ruhákat, vasfogasokat, konyhai eszközöket, hagyatékot. Első vevőként díjtalan lakáskiürítéssel és takarítással! 06/30-347-7713, 291-3101.

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

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

**NÉMET CÉG** vásárolna itthon, hagyatékból megmaradt tárgyakat, arany ékszereket, ezüsttárgyakat, festményeket, zsebórákat, porcelánokat. Ha ezt felmutatja vásárlás esetén, plusz 1000 Ft jár! 06/20-341-0350.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

**OKLEVELES** régiségszakértő vállalja festmény, műtárgy, bútor, szőnyeg független értékbecslését, valamint vételi tanácsadást. +36/70-316-3526.

**ARANY-, EZÜSTFELVÁSÁRLÁS**! Készpénzért veszek festményeket, bútorokat, Herendi, Zsolnay és egyéb porcelánokat, ezüst-, bronztárgyakat, pénzeket, képeslapokat, kitüntetéseket, borostyán ékszereket, órákat, teljes hagyatékot. IX., Vámház krt. 7. Nyitva: H–P 10–16 óráig. Tel.: 06/70-620-3636.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

**FOGSOROK,** hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hétvégi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikusmester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

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

## ÁLLÁS

**XII. KERÜLETBEN,** Orbán-hegyen lévő magániskolába gyakorlott, jó megjelenésű, megbízható, erkölcsi bizonyítványnyal rendelkező takarítóhölgyeket keresünk. Munkaidő: 16 órai kezdéssel, kb. 2 és fél óra. Munkabér nettó: 70 000 Ft. Tel.: 06/70-679-9304.

## ÁPOLÁS

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

## TÁRSKERESŐ

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

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

**MÁS KULTÚRÁK** iránt is érdeklődő, intelligens útitársat keres hetvenes, értelmiségi férfi. Tel.: 249-1855, 06/20-374-7137.

## SZABADIDŐ/UTAZÁS

**SZULEJMAN** nyomában – Bizánc öröksége. Isztambuli utazásszervezés. Jelentkezni Papp Tünde szervezőnél: 06/70-279-1876.

## KÖNYV

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

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


# HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ
## *„A helyi érték"*

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

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

**HETI MŰSORSTRUKTÚRÁNK:**

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

***KIEMELT MŰSORAINK:***

**BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.**

**HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDHATNAK A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL.**
**AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.**

**KULTÚRPONT: VENDÉGÜNK KAISER OTTÓ FOTÓMŰVÉSZ.**

**DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE SIMÁNDI IRÉN TÖRTÉNÉSZ.**

***A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!***

Tisztelt Olvasóink!

A Hegyvidék szerkesztőségének e-mail-címe megváltozott, a régi e-mail-címünk végleg megszűnt.

**Új e-mail-címünk:**

**szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu**

# ADVENT

## A VÁRKERT BAZÁRBAN

2018. december 2–23. között
minden vasárnap

Napközben ingyenes családi és gyermekprogramok, kézműves foglalkozások, koncertek, kortárs iparművészeti vásár, adventi gyertyagyújtás, élő betlehem.

Kolompos együttes, Meseerdő Bábszínház, Klárisok zenekar, Netz produkció, Grimm-busz Színház, Kárász Eszter és az Eszter-lánc, Maszk Bábszínház

**12. 02. | 19:00**

**IRIE MAFFIA XMAS**

Közreműködik: Punnany Massif

**12. 09. | 19:00**

**ENEMVÉ 4.0**
**„MAGÁBA SZÁLL MINDEN LÉLEK…”**

Nagy Magyar Versek az ünnepről
Közreműködik: Balla Eszter, Juhász Anna, Tompos Kátya, Ugron Zsolna, Csuja Imre, Kamarás Iván, Mácsai Pál, Máté Gábor, Seres Tamás, Szabó Balázs (Szabó Balázs Bandája)

**12. 16. | 19:00**

**SZÁRNYALÁS**

A Kecskemét City Balett és az Esszencia Zenekar táncszínházi előadása
Vendég: Herczku Ágnes, Csík János

**12. 23. | 19:00**

**TITOK**

Snétberger Trió & Snétberger Ferenc és a Zenei Tehetség Központ diákjainak koncertje

varkertbazar.hu

Családok éve

Szerencsejáték Zrt.

VÁRKERT BAZÁR

# Itt az ideje szétnézni a kamrában!

Lassú léptekkel érkeztünk meg a télhez. Az utolsó őszi napfény melegénél még beértek a megkésett paradicsomok, volt időnk leszüretelni az almatermést, összeszedni a kiskertben itt-ott megbúvó kései paprikákat. Itt az ideje, hogy a befőttekkel teli kamra felé fordítsuk figyelmünket, ha valami finomságot akarunk összeállítani; jó lesz felvértezni magunkat a tél átvészeléséhez szükséges vitaminokkal!

### FORRÓ WHISKYS ALMABOR

Legnagyobb örömünkre elérkezett a beburkolódzós, igazi november végi időjárás, amikor különösen jólesnek a fűszeres, forró alkoholos szívmelegítők. Ez az illatos almabor ráérős délutánokon ízlik a legjobban, amikor vége a munkának, és már nem kell sietnünk sehová.

*Hozzávalók*
2,8 dl almabor
2 rúd fahéj
2 csillagánizs

Szívmelegítő hideg napokra

8 egész szegfűszeg
1,5 evőkanál méz
11,4 cl whisky
1 evőkanál citromlé

Egy rozsdamentes lábasba öntsük bele az almabort, dobjuk bele a fahéjrudakat, a csillagánizsokat és a szegfűszeget. Forraljuk fel, majd fedjük le a lábast, és legalább negyedóráig hagyjuk ázni a fűszereket, hogy a lé átvegye az ízüket. Ezután távolítsuk el a csillagánizst, a szegfűszeget és a fahéjat, majd öntsük a borhoz a whiskyt és egy evőkanálnyi frissen facsart citromlét. Ízlés szerint édesítsük a mézzel. Tálaljuk szeletelt almával, szeletelt citrommal, fahéjrudakkal és csillagánizzsal.

### KURKUMÁS KARFIOLLEVES

Már a színével is bearanyozza a napunkat ez a különleges krémleves. A sütőben karamellizálódott sült fokhagyma zamata és az egzotikus fűszerezés egészen ünnepi miliőt teremt a karfiol hétköznapi ízének.

*Hozzávalók*
1 egész fokhagyma
3 evőkanál olívaolaj
1 közepes hagyma
1 karfiol
1 teáskanál kurkuma
1 nagy burgonya
1 liter zöldségalaplé
friss koriander

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Vágjuk ketté a fokhagymát, csomagoljuk beolajozott alufóliába, és süssük 40 percig. Bontsuk ki az alufóliából, és hagyjuk hűlni. A maradék olajon pároljuk meg az apróra vágott hagymát, majd adjuk hozzá a virágjaira szedett karfiolt, és forgassuk össze őket. Hintsük meg kurkumával, hámozzuk meg, kockázzuk fel a krumplit, és ezt is dobjuk a lábosba. Fedjük le, és főzzük közepes hőmérsékleten körülbelül tíz percig.

Préseljük bele a sült fokhagymát, öntsük fel az alaplével, forraljuk fel, majd alacsonyabb hőmérsékleten fedő alatt főzzük még negyedórán át a levest. Végül botmixerrel vagy turmixgépben pürésítsük.

Hétköznapi íz ünnepi miliőben

### THAI SERTÉSHÚSLABDÁK FÖLDIMOGYORÓS MÁRTÁSSAL

Vendégvárónak is kiváló, de előételként, sőt vacsoraként is megteszi ez a thai különlegesség. Melegen jó tálalni, ám akkor sem dől össze a világ, ha hidegen kerülnek asztalra a gombócok.

*Hozzávalók a húsgolyókhoz*
50 dkg sertéshús
1 evőkanál apróra vágott koriander
3 gerezd fokhagyma
28 g halszósz
só

*Hozzávalók a földimogyorós mártáshoz*
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál apróra vágott koriander
2 gerezd fokhagyma
1 ujjnyi reszelt gyömbér
28 g halszósz
2 evőkanál mogyoróvaj
1 chili
1 evőkanál barna cukor
½ csésze kókuszkrém

Thai ételkülönlegesség vendégvárónak

A darált sertéshúsra törjük rá a fokhagymagerezdeket, sózzuk, fűszerezzük finomra metélt korianderrel és a halszósszal, majd alaposan dolgozzuk össze. Formázzunk belőle hideg vizes kézzel diónyi gombócokat. Hámozzuk meg, és reszeljük le a gyömbért, majd az áttört fokhagymával együtt pároljuk meg az olívaolajon. Adjuk hozzá a mogyoróvajat, a halszószt, a barna cukrot és a kókuszkrémet. Keverjük össze, és főzzük alacsony lángon pár percig, amíg sűrűsödni kezd.

Adjuk hozzá a megmaradt koriandert, majd néhány perc után húzzuk le a tűzről. Süssük ki a húsgombócokat olajban, majd itassuk le róluk a felesleges zsiradékot. Tálaljuk melegen őket a földimogyorós mártással.

A fehérboros mártással meglocsolt jércemellhez jól illik az olívabogyó

### JÉRCEMELL KECSKESAJTOS, FEHÉRBOROS MÁRTÁSBAN

Az illatos, fehérboros mártással nyakon öntött, lila hagymában karamellizálódott jércemellérmék mellé nagyon jól áll az olívabogyó.

*Hozzávalók*
60 dkg jércemell
2 fej lila hagyma
2 gerezd fokhagyma
10 dkg lágy kecskesajt
1 dl fehérbor
1,5 dl tejszín
só, bors
olaj

Kockázzuk fel, és kevés olajon pároljuk meg a lila hagymát, majd dobjuk rá az érmékre szeletelt jércemellet. Sózzuk, borsozzuk, és pirítsuk le kissé. Eközben forraljuk fel a fehérbort, törjük rá a fokhagymát, hintsük meg ezt is borssal, majd olvasszuk bele a kecskesajtot, végül húzzuk fel tejszínnel. Redukcióval sűrítsük kívánt állagúra a mártást, és forrón tálaljuk a jércemellel.

### CÉKLASALÁTA, KICSIT MÁSKÉNT

A céklát nemcsak vastartalma miatt preferáljuk az asztalon, de azért is, mert színével, édeskés ízével még a gyerekek is könnyen rácsábíthatók. Ez a tálalási mód pedig azért különösen kedves számunkra, mert semmiféle hőkezelés nem vet gátat annak, hogy a csodaszép zöldségnek minden vitamin- és ásványianyag-tartalma maradéktalanul a szervezetünkbe jusson.

*Hozzávalók*
50 dkg cékla
1 citrom leve
2 ek extra szűz olívaolaj
2 ek mustármag
1 ek apróra vágott friss petrezselyem
1 csokor friss kapor

A kaporról távolítsuk el a szárakat, és a zöldjét metéljük finomra. Hámozzuk meg a céklát, és reszeljük le. Préseljünk rá citromlét, locsoljuk meg olívaolajjal, és forgassuk jól össze a kapor kétharmadával. A mustármagokat pirítsuk meg egy száraz, forró serpenyőben, majd ezt is forgassuk bele a salátába. Tálalás előtt hintsük meg a díszítésre fenntartott kaporral és frissen metélt petrezselyemmel.

Már a színe is csodaszép a céklasalátának

### TRÜFFELTORTA *(GLUTÉNMENTES)*

Ezzel a tortával jó előre el kell készülni, egyrészt azért, mert jól lehűtve az igazi az állaga, és azért is, mert egy-két nap alatt sokkal jobban összeérnek az ízei. Valójában nem őrülten bonyolult, és jó hír, hogy a gluténérzékenyeknek sem kell megtartóztatniuk magukat tőle.

Jól lehűtve az igazi

*Hozzávalók az alaphoz*
1 tojás fehérje
5 dkg cukor
2 tk kakaópor
1 csepp fehérborecet

*Hozzávalók a töltelékhez*
40 dkg étcsokoládé
60 ml rum
60 ml méz
5 dl tejszín
kakaópor a díszítéshez

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Verjünk kemény habot a tojásfehérjéből, majd adjuk hozzá a cukrot és a cseppnyi fehérborecetet. Ha szép, fényes habot kaptunk, szitáljuk bele a kakaót is, majd simítsuk el egy sütőpapírra helyezett tortagyűrű alján. Tizenöt-húsz perc alatt készre sül.

Hagyjuk hűlni, amíg elkészítjük a krémet. Ehhez gőz fölött olvasszuk fel a csokoládét, keverjük el a rummal és a mézzel. A tejszínt forraljuk fel, és néhány perc alatt redukáljuk, hogy sűrűbb legyen. Öntsük a csokoládés keverékbe, hagyjuk kissé hűlni, majd az egészet öntsük a tortagyűrűbe.

Legalább egy éjszakára tegyük hűtőbe, de akár két napig is várhatunk a tálalással. Ha eljött a nagy pillanat, óvatosan emeljük le a tortagyűrűt, és szitáljunk a tetejére holland kakaót.

Nagyon egyszerű elkészíteni

### FÜGÉS SABLÉ

Ilyenkor jó előszedni az idei fügéket, amiket már nem bírtunk frissen megenni, ezért a nyári kánikulában betoltuk őket az aszalóba. Még frissek, puhák, szaftosak. Egy kis méz elég is ahhoz, hogy krémessé pépesítsük őket a gépben, és máris mehetnek az omlós tészta belsejébe!

*Hozzávalók a tésztához*
24 dkg liszt
90 dkg porcukor
3 dkg mandulaliszt
1 csipet só
13 dkg vaj
1 tojás

*Hozzávalók a töltelékhez*
20 dkg puha aszalt füge
1 teáskanál akácméz

Először a tésztát készítjük el, mert ennek legalább egy órán át pihennie kell a hűtőben, légmentesen lezárt dobozban. Ez az a fajta vajas tészta, ami a mélyhűtőt is elbírja; ha szeretnénk, bekészíthetjük jó előre, így a hirtelen betoppanó vendégek számára is bármikor össze tudunk ütni belőle egy finom sütit.

Először a száraz hozzávalókat keverjük össze: a lisztet, a cukrot, a sót és a mandulalisztet. Felkockázzuk a hideg vajat, és apránként azt is a keverőgépbe öntjük. Ha szép, egyenletesen morzsalékos a tészta, jöhet bele a tojás is. Gombócot formálunk belőle, és már mehet is a hűtőszekrénybe!

Amíg pihen, felkockázzuk, és késes aprítóba tesszük az aszalt fügét a mézzel. (Ne felejtsük el levagdosni róla a szárakat!) Finomra pépesítjük. Nyújtsuk ki a tésztát, és vágjunk belőle 5 centi széles csíkokat. Halmozzuk rájuk a mézes fügét, majd csőszerűen göngyöljük fel őket. Két centiméteres darabokra vágva helyezzük őket sütőpapírral bélelt tepsire, és körülbelül húsz perc alatt süssük mindet aranybarnára.

Süti fügével és mézzel

### NARANCSOS ASZALTFÜGE-GOMBÓCOK

Ha pedig már előkerültek a fügék, miért ne dolgoznánk bele őket egy nyers édességbe is? Ezek a pofonegyszerű diós-narancsos golyók minden vendégség kedvencei.

*Hozzávalók*
50 dkg aszalt füge
1 narancs héja és leve
10 dkg porcukor
5-10 dkg darált dió
holland kakaópor

Az aszalt fügét húsdarálón átnyomjuk, hozzákeverjük a porcukrot, a reszelt narancshéjat és a narancs frissen kifacsart levét, majd annyi darált diót, amennyivel szépen formázható lesz a masszsza. Egy-két órára hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek, majd vizes kézzel gombócokat formázunk a masszából, és ezeket keserű kakaóporba hempergetjük. Fémdobozban szinte korlátlan ideig eláll – már ha ellen tudunk állni a kísértésnek…

## AKTÍV HEGYVIDÉK – TÉLI PROGRAMOK

**VÁROSMAJORI FUTÓKLUB**
**Kedd 18.30–19.30.**
Gyülekező: városmajori futópálya.

**NORMAFA FUTÓKLUB**
**Csütörtök 18.30–19.30.**
Gyülekező: Normafa-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.).

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

**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**
**December 8. (Mikulás miatt): budai hegyek. Túravezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 8.30 Széll Kálmán tér, a metró előtt. **Útvonal:** amerre a Mikulás járt. **Táv:** kb. 4-8 km, a résztvevőktől és az időjárástól függően. **Érkezés:** 13.00 óra körül. **Költség:** nincs.
A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a **szabadsagvandor.fw.hu** honlapon jelennek meg.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Árday 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 sportdélután 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., Győri 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.

# Hazai siker az Erkel Ferenc Sakk Emlékversenyen

A kilenc évig a Hegyvidéken élő Erkel Ferenc nemcsak világhírű zeneszerző, hanem nagyszerű sakkozó is volt. A róla elnevezett emlékversenyt az idén immár huszonhetedik alkalommal szervezte meg a Virányosi Közösségi Ház.

Ötvenkilenc gyerek és felnőtt ült a sakktáblák mögé, a versenyzők korcsoportok szerint mérték össze tudásukat. Hét kategóriában hirdettek győztest, a fiúkat és a lányokat külön értékelték. Valamennyi résztvevő csokoládét, míg az első három helyezett érmet is kapott. A csapatversenyt a Virányosi Közösségi Ház nyerte meg.

Az ottani ifjúsági sakkszakkört közel harminc esztendeje vezető Rollinger Károly elmondta, hogy az utóbbi években nem indultak semmilyen bajnokságban, mert úgy érezte, a gyerekek nem lennének sikeresek egy komolyabb mezőnyben, és szerette volna megkímélni őket az esetleges kudarctól. Most ősszel viszont már látta az előrelépést, amit az emlékverseny megnyerése igazolt is. „Elég erősnek érzem a csapatot, hogy részt vegyünk a budapesti ifi csapatbajnokságon” – jelentette ki az emlékversenyt is szervező Rollinger Károly. A Virányosi Közösségi Ház sakkszakköre minden szerdán délután 5 órától várja a sakkozni akaró gyerekeket.

A második helyen végzett a Zugligeti Általános Iskola csapata, amelynek igazgatója, Bernyák Adrienn már előre tekint: „Jelenleg az első–negyedik évfolyamon kötelező nálunk a sakktanulás, ezt jövőre szeretnénk a felső évfolyamokra is kiterjeszteni.” Mint hozzátette, a sakkozó diákok valamennyi tantárgyban jobban teljesítenek.

*(m.)*

# FitKid magyar bajnok a Virányosból

Még csak kilencéves, de már komoly sporteredményei vannak Sükösd Natália Sárának: ezüstérmet szerzett az idei World Dance világbajnokságon és a FitKid Európa-bajnokság részeként megrendezett nemzetközi korosztályos versenyen is. Hogyan tudja összeegyeztetni a táncot és a fitneszsportot, mennyi ideje marad minden másra? Erről és sok egyébről is beszélgettünk a Virányos Általános Iskola harmadikos tanulójával.

*– A FitKid a Magyar Fitness Szövetség által gyerekek számára létrehozott fitneszsport. Ötvözi az akrobatikát, a talajtornát, az erőelemeket és a táncot. Hogyan kerültél kapcsolatba a FitKiddel?*

– Óvodáskoromban először balettoztam, aztán fociztam és úsztam a bátyámmal, Miksával. Ezek után a játékos ovis szertorna következett. Szerettem a tornát, én jártam oda a legtöbbet, heti háromszor egy órát. Egyik nyáron egy nagylány, akit Millának hívnak, megmutatta, miket tanul a FitKid-órákon. Nagyon megtetszettek a mozdulatok, a versenyruhákba pedig azonnal beleszerettem… Az első edzőm Weisz Rebeka volt. Amikor elkezdtem az általános iskolát, nagyobb csoportba kerültem, azóta Bartáné Fekete Annamária a vezetőedzőm a Fitvilág SE-ben, rajta kívül Barabás Nóra, Csekő Szandra, Nagy Ágnes és Nagy Sarolta koreográfus foglalkozik velem. Tőlük rengeteget tanulok: figyelmességet, bátorságot, fegyelmet.

*– Mennyi időt töltesz sportolással?*

– Heti tizenegy óra edzésem van, plusz a TF-en heti kétszer egy órát úszom.

*– Nem érzed néha úgy, hogy jobb lenne egy kicsit pihenni, mást csinálni?*

– Picit sok, néha azért jó lenne többet játszani. De én döntöttem így, ezt akarom csinálni! Szerencsére ebben támogat az egész családom. Azt mondták, amíg jól tanulok, addig sportolhatok versenyszerűen. Anya visz edzésekre és versenyekre, apa viszi a bátyámat, ő vitorlásversenyző. Sokat vagyunk távol egymástól, ami nem jó, de amikor együtt vagyunk, sok közös programot csinálunk. Társasozunk, legózunk, kártyázunk, főzünk. Az egész család sportol, nálunk ez így természetes.

*– Nemrégiben egy fontos versenyen vettél részt. Milyen eredménnyel?*

– Eddig mind egyéniben, mind csapatban elsősorban FitKid-versenyeken indultam. Korosztályomban sikerült megnyernem a 2017–2018-as Grand Prix versenysorozatot. Ezzel kvalifikáltam magam a FitKid nemzetközi korosztályos versenyre, amit az Európa-bajnokság részeként rendeztek meg néhány hete Olaszországban. Büszke vagyok rá, hogy felállhattam a dobogó második fokára! Legalább ennyire jó érzés volt drukkolni a magyaroknak, az országunknak. Remélem, ezt az élményt még sokszor átélhetem.

**Sükösd Natália Sára**

*– És a tánc?*

– A tánccal az idén kezdtem el foglalkozni, egyéniben és csapatban show-kategóriában elindultam a Modern Táncsportok Magyarországi Szövetsége és a ritmuscsapatok országos bajnokságain. Ennek köszönhetően jutottam el az őszi táncvilágbajnokságra. Rengeteget gyakoroltam, csináltattunk egy új gyaki ruhát – versenyruhát –, aztán anyuval elrepültünk Rómába. Többen kint jártunk az egyesülettől, így különösen jó volt a hangulat, mindenki szurkolt a másiknak. Kemény talajon kellett előadni a gyakorlatomat, ami kicsit szokatlan és nehéz is volt, mert egyébként tornaszőnyegen versenyzünk. Végül minden nagyszerűen alakult, egy ukrán lány mögött sikerült megszerezni a második helyet az első világbajnokságomon. A ritmuscsapatok őszi bajnokságán elért harmadik hellyel pedig eldőlt, hogy ott leszek a jövő évi bécsi világbajnokságon, amit már most nagyon várok.

*– Nem „üti” egymást a FitKid és a tánc?*

– Mivel egyik sem olimpiai sportág, így van átjárás közöttük. Ez nekem különösen fontos, mert nagyon szeretek versenyezni, eddig huszonegy érem és hét kupa díszíti a szobámat. Van egy FitKid-es és egy táncos gyakorlatom – ugyanazzal nem szabad indulni –, az átállás nem okoz gondot. Az a lényeg, hogy mindkettőt sokat kell gyakorolni.

*– Az iskolád és az osztálytársaid mit szólnak a sportsikereidhez?*

– Most szeptemberben jöttem át a Virányos Általános Iskolába, ahol mindenben támogatnak, amit nagyon köszönök! Az osztálytársaim is örülnek a sikereimnek, főképp mert hoztam nekik csokit Olaszországból…

*– Sikerült már valakit lecsábítani edzésekre?*

– Több barátnőm miattam kezdett el sportolni, de ez már óvodáskorom óta így van. Elkezdtem focizni, úszni, FitKid-ezni, és jöttek ők is, most pedig sokan lejárnak edzeni az egyesületbe. Nekem ez különösen nagy öröm, hiszen jó velük együtt lenni.

*– Mik a terveid sportolóként?*

– Szeretném megtanulni edzésen a rundel szaltót! A versenyeken az a célom, hogy jól érezzem magam. Persze, az is nagy öröm, ha a végén felállhatok a dobogóra!

*sm.*

# A hegyvidéki kempósok meghódították Amerikát

Fennállása óta először vett részt a Magyar Kempo Szövetség a floridai Miami Beach Resort & Spában megrendezett amerikai kenpo-világbajnokságon. A rangos versenyen a kilenc érmet gyűjtő öttagú magyar csapatból hárman a Hegyvidéket képviselték. Méghozzá nem is akárhogyan.

Ódor Lili nem talált legyőzőre a point fighting kategóriában, míg önvédelemben ezüst-, formagyakorlatban bronzérmes lett. Saját korosztályában és az idősebbek között is nagyszerűen szerepelt Lacza Ábel, aki az önvédelem technikai versenyszámban a 18 év alattiaknál első, a 16 év alattiaknál harmadik helyezést ért el. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia versenyzője a point fighting küzdelmeiben bronzérmet szerzett.

**Ditchen Dániel, Ódor Lili, Lacza Ádám Illés, Lacza Ábel, Szabó Tibor Benedek**

Az ifjú kempósok számára különösen fontos a példamutatás, aminek egy egészen különleges formáját tapasztalhatták meg az amerikai viadalon. A Magyar Kempo Szövetség elnöke és a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia sportigazgatója, Lacza Ádám Illés ugyanis több mint egy évtizeddel aktív versenyzői pályafutásának lezárása után lépett ismét tatamira. A fekete öves mester a point fighting kategóriában ezüstéremmel zárta a tornát.

A teljes kép kedvéért ne csak a hegyvidékiekről essék szó: Ditchen Dániel önvédelemben második, point fighting szabályrendszerben harmadik helyen végzett, míg a magyar csapatból a legjobban Szabó Tibor Benedek szerepelt. Az újfehértói kempós súly- és korcsoportjában önvédelemben és point fighting kategóriában sem talált legyőzőre. A magyarok eredményeinek értékét növeli, hogy rajtuk kívül kilenc ország, az Egyesült Államok, Honduras, Mexikó, Kanada, Chile, Kolumbia, Uruguay, Venezuela és Costa Rica harcművészei indultak el a nagyszabású versenyen.

*M.*

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

**Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó**
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA ✧ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BÉLA ügyvezető igazgató ✧ **Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:** https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsag/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ✧ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!**