



## Nem okozott bajt a bomba – jól vizsgázott a védelmi rendszer

Hiába telt el több mint hetven év a második világháború lezárása óta, Budapesten ma is rendszeresen előkerülnek bombák a föld alól. Ez történt a Testnevelési Egyetem dr. Koltai Jenő Sportcentrum területén zajló építkezésen is, ahol öt működőképes robbanószerkezetet találtak a kivi-telezők. A Hegyvidéki Önkormányzat és a szakszolgálatok gondos előkészítő munkájának köszönhetően a pusztító eszközök nem okoztak bajt, a hatástalanítás ideje alatt a lakosság mindvégig teljes biztonságban volt.

Mozgalmas napon vannak túl a Csörsz utcában és 500 méteres körzetében élők és az ott dolgozók. A Dr. Koltai Jenő Sportcent-

rum területén feltárt robbanóanyagok elszállítása miatt négyezer lakónak és kétezer környéken dolgozónak kellett április 10-én

kora reggel elhagynia a kijelölt zónát.

A 100 kilós, 203 milliméteres tűzérzéki szovjet rombológránátot, az 50 kilós magyar légi bombát, a 120 mm-es szovjet repeszromboló-aknavető gránátot, a 82 milliméteres szovjet repeszaknagránátot, az RG-42-es szovjet kézigránátot, valamint a gyújtószerkezet-maradványokat az 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred katonái hatástalanították. De mi kellett ahhoz, hogy az érintett embereket a lehető legkevesebb kellemetlenség érje?

Elsősorban előre gondolkodás, pontos tervezés és hatékony közös munka.

Egy héttel korábban a Hegyvidéki Szociális Központ (HSZK) munkatársai mind az 547 lakást három alkalommal is felkeresték, hogy megkérdezzék az otthoniakat, kinek milyen segítségre van szüksége, a nehezen mozgók igényelnek-e szállítást a kiürítés napján. „Hetente kérték az ingyenes szolgáltatást. Egyiküket a közelben élő rokonához vittük el, a többieket a HSZK mikrobusza, valamint a mentőszolgálat kocsija a MOM Kulturális Központban kialakított befogadóállomásra szállította” – mondta Varga Kovács Emese, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője. Mint hozzátette, az óvodákat, iskolákat is értesítették, egybekötve arról is, hogyan lehet aznap autóval vagy tömegközlekedéssel elérni az intézményeket.

A még hatékonyabb tájékoztatás érdekében az önkormányzat dolgozó a Hegyvidéki Rendészeti közösen 200 plakátot és 2000

parkolási engedéllyel, a kiürítés hatástalanítás napján ingyen parkolhatnak a XII. kerület más parkolási zónáiban.



Az érintett kerületek polgármesterei és a XII. kerületi rendőrkapitány az eligazításon



A TE Dr. Koltai Jenő Sportcentruma területén zajló építkezésen találták a fel nem robbant bombákat

szórólappot juttattak el a lakóházakba, valamint 100 plakátot és további 500 szórólappot az irodaházakba, munkahelyekre. A kiürítésre kötelezett házakban élők lakossági elektronikus hírlevelet kaptak, ebben a szórólaphoz hasonlóan részletes információkat lehetett olvasni a teendőkről. Egy másik hírlevélből az is kiderült, hogy akik rendelkeznek érvényes

A biztonság kedvéért a hírlevélre feliratkozó valamennyi kerületi polgárt informálták a kiürítés menetéről, valamint a közlekedési korlátozásokról, a tömegközlekedés változásáról. Ezek a tudnivalók az önkormányzat folyamatosan frissülő honlapján és Facebook-oldalán is olvashatók voltak.

(Folytatás a 4. oldalon)

## Figyelmeztető táblák a gyalogosok védelmében

A Hegyvidéken élők szavazatai alapján tizenkét utcában jelentek meg táblák és felfestések a gyalogosok biztonsága érdekében. Az önkormányzat a „Járjunk együtt!” kampánya részeként kísérleti jelleggel „nyitott járdát” alakított ki az Edvi Illés utcában, aminek tapasztalatai alapján kezdeményezi a KRESZ módosítását, emellett bejelentette, hogy a korábbi évekhez képest megkétszerezi a járdaépítésekre fordítható pénzügyi keretét.

A Normafa Óvodához vezető Ózike köz járda nélküli, szűk, ugyanakkor az óvoda miatt jelentős gyalogosforgalmú utca. Egyike annak a tizenkét új helyszínnek, ahol a „Járjunk együtt!” címmel meghirdetett kampány keretében az autósokat fokozott óvatosságra intő táblákat helyeztetett el, és piktoqramokat festsztett fel a Hegyvidéki Önkormányzat.



A közlekedők együttműködése nagyon fontos ezen a területen

„Sok hegyvidéki utcában nincs rá hely, vagy csak hatalmas beton támfalak építésével, zöld területek megszüntetésével lehetne járdát kialakítani. Ezért autósokként, kéreppárosként és gyalogosként,

gyermekként, babakocsis toló szülőként vagy idős emberként meg kell tanulnunk együtt élni és közlekedni” – választa a helyszínen a



A nagy forgalmú Ózike közben piktoqramok segítik a közlekedést

kerületi közlekedésszabványi kampány háttérét és célját Pokorni Zoltán polgármester.

Elhangzott, hogy a Hegyvidéken százharminc járda nélküli

völgyi út, a Gaál József út, az Irhás árok felső szakasza, a Melinda út, az Óra út, az Ózike utca és köz, a Tamási Áron utca, a Széchenyi-

ja, köztük Jakupcsek Gabriella műsorvezető, aki sokakhoz hasonlóan egy járda nélküli utcában él családjával. Mint mondta, gyermekeivel és unokájával, babakocsival, rollerrel vagy kiskutyával rendszeresen sétál a környéken, ahol a járművezetők nem mindig figyelnek a gyalogosokra. Egyre gyakrabban találkozunk a keskeny utcákat kerülőként használó, helyismeret nélküli autósokkal, akik számára a figyelmeztetés különösen hasznos lehet. Véleményét a négygyermekes Tóth Frank is osztja. A vízilabdázó arról beszélt, hogy családjával egy csendes hegyvidéki utcában lakik, ahol a gyermekei biciklizni, görkorcsolyázni szoktak, ám nagyon kell figyelnie rájuk, mert a kis forgalom ellenére is elszágul arra egy-egy jármű időnként. Úgy látja, a sofőrök sokszor türelmetlenek a gyalogosokkal szemben, akik alig tudnak félreállni a szűkebb útszakaszokon.

„Tudatosítani kell mindenki-ben, hogy az utcák közös használata terek!” – Smilo Dávid építész ennek jelentőségét emelte ki az önkormányzat kezdeményezése kapcsán. A városfejlesztéssel is foglalkozó Paradigma Ariadne építéstudió munkatársa szerint Amerikától Anglián át Hollandiáig számos nemzetközi példa bizonyítja, hogy azokon a helyeken, ahol nem választják szét épített akadályokkal a gyalogosokat és az autósokat, minden közlekedőt arra kényszerítenek, hogy figyeljen a többiekre.

A „Járjunk együtt!” kampányt több közismert ember is támogat-

ja, köztük Jakupcsek Gabriella műsorvezető, aki sokakhoz hasonlóan egy járda nélküli utcában él családjával. Mint mondta, gyermekeivel és unokájával, babakocsival, rollerrel vagy kiskutyával rendszeresen sétál a környéken, ahol a járművezetők nem mindig figyelnek a gyalogosokra. Egyre gyakrabban találkozunk a keskeny utcákat kerülőként használó, helyismeret nélküli autósokkal, akik számára a figyelmeztetés különösen hasznos lehet.

Véleményét a négygyermekes Tóth Frank is osztja. A vízilabdázó arról beszélt, hogy családjával egy csendes hegyvidéki utcában lakik, ahol a gyermekei biciklizni, görkorcsolyázni szoktak, ám nagyon kell figyelnie rájuk, mert a kis forgalom ellenére is elszágul arra egy-egy jármű időnként. Úgy látja, a sofőrök sokszor türelmetlenek a gyalogosokkal szemben, akik alig tudnak félreállni a szűkebb útszakaszokon.

„Tudatosítani kell mindenki-ben, hogy az utcák közös használata terek!” – Smilo Dávid építész ennek jelentőségét emelte ki az önkormányzat kezdeményezése kapcsán. A városfejlesztéssel is foglalkozó Paradigma Ariadne építéstudió munkatársa szerint Amerikától Anglián át Hollandiáig számos nemzetközi példa bizonyítja, hogy azokon a helyeken, ahol nem választják szét épített akadályokkal a gyalogosokat és az autósokat, minden közlekedőt arra kényszerítenek, hogy figyeljen a többiekre.

## Mikrobusz szállítja az idős embereket

Új szolgáltatást indított el a Hegyvidéki Önkormányzat. Mostantól a Hegyvidéki Szociális Központon keresztül, útvonalanként egy irányba, mindössze 500 forintért rendelkeznek személyszállítást a nehezen mozgó idős emberek. Az oda-vissza útra harmincperces várakozással is csupán 1500 forintot kell fizetni.

A kifejezetten erre a célra vásárolt és átalakított vadonatúj mikrobusz kulcsait Pokorni Zoltántól

an nem tudják igénybe venni a tömegközlekedést. Sokaknak a taxi drága, vagy azért nem használják, mert a személyautók túl alacsonyok a biztonságos ki- és beszálláshoz – indokolta meg a szolgáltatás létjogosultságát Pokorni Zoltán, külön hangsúlyozva, hogy az akadálymentesített mikrobusz fekvőbeteg szállítására nem alkalmas. – A Hegyvidéken élnek a legtovább az emberek Magyarországon, az ezzel járó kihívá-



vette át a Hegyvidéki Szociális Központ vezetője, Druskóczi Tünde. Mint a polgármester elmondta, az utóbbi időben egyre többen jelezték, hogy szükségük lenne segítségre, kísérőre, amikor orvoshoz mennek, ügyeiket intézik, vagy egy XII. kerületi rendezvényre jutnának el. Ezért az önkormányzat úgy határozott, hogy támogatja a Hegyvidéki Szociális Központ javaslatát, és megvásárolja a személyszállításhoz szükséges gépjárművet.

„A szolgáltatás kifejezetten azokat az idős és rendszerint már nehezen mozgó hegyvidékieket szolgálja ki, akik állapotukból adódó-

sokra pedig igyekeznek felkészülni az önkormányzat. A most indított program olyan lehetőség, ami megkönnyíti a rászorulókat életét.”

Druskóczi Tünde mindezt annyival egészítette ki, hogy a tízmillió forintos beruházás önmagában is jelentős, ám a haszna jóval nagyobb. Olyan értékekben fejezhető ki, mint a lakossági elégedettség vagy a biztonságérzet. A járművel nemcsak elviszik az időseket a kért célponthoz, hanem segítenek az úti cél gyalogos elérésében, támogatást nyújtanak az esetleges ügyintézésben, és garantálják a hazaérést is.

M.

## Pályázati felhívás a civil szervezetek 2019. évi közösségfejlesztő programjainak támogatására

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a 2019. (III. 28.) képviselő-testületi határozatával elfogadott pályázati felhívás szerint civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására.

Forrás: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2019. évi költségvetésében biztosított.

### TÁMOGATÁSI CÉL

Az önkormányzat Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken 2020. április 15-ig a kerületi lakosoknak szervezendő nyitott, közösségteremtő, közösségfejlesztő tevékenységek, programok támogatására hirdet pályázatot.

### A PÁLYÁZÓK KÖRE

Pályázni lehet Budapest XII. kerületében aktivitást mutató, illetve olyan civil szervezeteknek, amelyekben a tagok többsége a XII. kerületben él. A pályázaton indulhatnak a XII. kerületben tevékenykedő civil szervezetek – egyesületek, alapítványok (a közalapítvány kivételével), civil társaságok –, valamint intézmények és magánszemélyek. Olyan magánszemélyeknek nyújtható támogatás, akik vállalják, hogy a rendezvény megvalósítása érdekében legkésőbb a rendezvény időpontjáig egyesülettől alakulnak.

### A MEGPÁLYÁZHATÓ ÖSSZEG

Összesen bruttó 10 millió Ft a pályázati keret.

Egy pályázó minimum 50 ezer Ft, maximum 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

A pályázati összeg felhasználható a támogatási szerződés aláírásának napjától 2020. április 15-ig megrendezendő közösségfejlesztő programok támogatására.

### A PÁLYÁZAT BENYÚJTÁSÁNAK MÓDJJA

A pályázatot a pályázati adatlapon, a pályázati felhívásban megjelölt mellékletekkel, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat polgármesteréhez címezve a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájára kell benyújtani (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 29. szoba).

A pályázati adatlap beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), valamint letölthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)).

### KÖTELEZŐ MELLÉKLETEK

Szervezetek esetében

- a civil szervezetek bírósági nyilvántartásba vételéről szóló kivonat 30 napnál nem régebbi eredeti példánya;

- aláírási címpéldány közjegyző által vagy a számlavezető bank által hitelesített eredeti példánya;
- a civil szervezet hatályos létesítő okiratának vagy a működési egyéb alapdokumentumának a szervezet törvényes képviselője által hitelesített másolata (amennyiben a szervezet az előző években részesült támogatásban, melynek során a szükséges dokumentumok[ka]t már benyújtotta, és az azóta eltelt időszakban változás nem történt, e dokumentum benyújtása – a pályázó írásbeli kérésére – mellőzhető);
- nyilatkozat a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti összeférhetetlenség, illetve érintettség fennállásáról, vagy hiányáról; közzétételi kérelem érintettség fennállása esetén;
- nyilatkozat köztartozás-mentességről;
- nyilatkozat arról, hogy a megszüntetésére irányadó jogszabályban meghatározott eljárás ellene nincs folyamatban;
- nyilatkozat afa-visszaigénylési jogosultságról;
- nyilatkozat csekély összegű támogatásokról.

Magánszemélyek esetében

- A magánszemélyek nyilatkozatát, amelyben vállalják, hogy a program megvalósítása érdekében egyesülettől alakulnak. Támogatás részükre csak akkor folyósítható, ha a megalakulás hivatalos dokumentumait (lásd a szervezetek esetében benyújtandó kötelező mellékletek) a polgármesteri hivatal szakirodájának benyújtották.

A nyilatkozatokat kitöltve és a szervezet hivatalos képviselője által aláírva (aláírás, bélyegző) **egy eredeti példányban** kérjük benyújtani.

**A pályázat benyújtásának határideje: 2019. május 15.**

### A PÁLYÁZAT ELBÍRÁLÁSA

A benyújtott pályázatokat egy háromtagú bizottság értékeli, amelynek egyik tagja az oktatási és kulturális bizottság elnöke, a másik két tagját a polgármester jelöli ki. A bizottság tesz javaslatot az oktatási és kulturális bizottságnak a támogatás odaítélésére. A támogatásról az önkormányzat képviselő-testülete dönt.

A pályázat eredményéről – a döntést követő 15 napon belül – a pályázók írásban értesítést kapnak. Amennyiben a pályázó támogatásban részesülhet, a döntéssel egyidejűleg tájékoztatást kap a támogatási szerződés megkötésének tervezett időpontjáról. A pályázó szervezetekkel kapcsolatos információkat a pályázat kiírója közérdekű adatnak tekinti, azokat a jogszabály által előírt módon nyilvánosságra hozza.

Az önkormányzat a benyújtott pályázatok ellenőrzését követően hiánypótlásra szólíthatja fel a pályázót. Ha a pályázó a felszólításnak a megadott határidőig nem tesz eleget, úgy pályázata a további eljárásban nem vesz részt. Az önkormányzat nem támogat olyan pályázatot, amely célja nem egyeztethető össze az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvényben (továbbiakban: Ectv.) foglaltakkal.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítja, amennyiben megfelelő pályázatok a beadási határidőig nem érkeznek be.

### A CSEKÉLY ÖSSZEGŰ TÁMOGATÁSOKRÓL

A csekély összegű támogatás odaítélésének feltétele, hogy a pályázó nyilatkozik arról, hogy az Európai Unió költségvetéséből vagy más nemzetközi szervezettől az előző három pénzügyi évben általa igénybe vett csekély összegű támogatások támogatástartalma nem haladja meg a 200 000 eurónak megfelelő forintösszeget.

Minden egyes új csekély összegű támogatás odaítélésekor az adott pénzügyi évben, valamint az előző két pénzügyi év alatt odaítélt csekély összegű támogatás teljes összegét figyelembe kell venni.

### A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS IGÉNYBEVÉTELE

A támogatásban részesített szervezettel az önkormányzat támogatási szerződést köt.

**Csak az a szervezet részesülhet támogatásban, amely az előző években a civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására meghirdetett pályázatokon elnyert támogatással az aláírt támogatási szerződésben foglaltak szerint az elszámolását teljesítette.**

A támogatási szerződés megkötését követően a támogatás kedvezményezettjének neve, a támogatás összege és a támogatási cél az önkormányzat honlapján közzétételre kerül a támogatási szerződés aláírását követő 15 napon belül.

### A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS FELHASZNÁLÁSÁNAK, ELSZÁMOLÁSÁNAK RENDJE

A támogatás kifizetésére a támogatási szerződésben meghatározottak az irányadók.

A támogatott a támogatás felhasználásáról szakmai és pénzügyi beszámolót készít a támogatási szerződésben meghatározott határidőig. A beszámolót a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájára kell benyújtani, amely a beszámolót a jogszabályi előírások alapján ellenőrzi. Az ellenőrzés eredményéről a támogatott írásban értesítést kap.

*Pokorni Zoltán* polgármester

## Virányosi Községi Ház – Budapest

a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló” 1992. évi XXXIII. törvény 20/A § alapján

pályázatot hirdet

Virányosi Községi Ház

### gazdasági ügyintéző

munkakör betöltésére.

A munkakörbe tartozó, továbbá a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

- számlák nyilvántartása, szerződések kezelése, készpénzelőleg kezelése;
- kimutatások és statisztikák készítése, határidők nyomon követése;
- folyamatos kapcsolattartás a XII. kerületi Gazdasági Ellátó Szolgálattal.

Jelentkezés elektronikus úton:

a [vkgh.gazd@gmail.com](mailto:vkgh.gazd@gmail.com) e-mail-címen

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.

Jelentkezés e-mailben:

[allas@hegyvidekiparkolas.hu](mailto:allas@hegyvidekiparkolas.hu)

## Rajzpályázat gyerekeknek

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

- 3–6 éveseknek  
**Gyalogosan, szabályosan!**
- 7–10 éveseknek  
**Az internet veszélyei**
- 11–14 éveseknek  
**Kerékpárral, szabályosan!**

A címben jelzett témához kapcsolódó pályaműveket várunk, amelyekben megjelenik az alkotó szabad fantáziája, továbbá lehetőség szerint egyéni pályaműveket várunk.

- A pályaművek mérete:  
A/4 vagy A/3.
- Beküldési határidő:  
2019. május 15.

A pályázati anyagokat Sztanyó István r. alezredes, a Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és

az általa kijelölt munkatársak bírálják el.

**A pályaművek hátoldalára, kérjük, olvashatóan írják rá a gyermek nevét, életkorát, címét és az oktatási intézmény nevét.**

Az eredményhirdetésre a Gesztenyés kertben 2019. június 1-jén, a **Hegyvidék Napok** keretében kerül sor. A pontos időponttól a díjazottakat értesítjük.

A gyermekrajz-pályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:

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

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

*Sztanyó István* r. alezredes  
rendőrségi tanácsos  
kapitányságvezető

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására pályázatot hirdet a 2019. április 24. napjától 2019. május 7. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Böszörményi út 20–22. szám alatti, „A” irodaház földszinti, 89,65 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség;
2. Bp. XII., Alkotás utca 13. szám alatti, földszinti, 180 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.

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](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2019. május 7. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

*Pokorni Zoltán* polgármester

**A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)**

## Üdülési lehetőség nyugdíjasoknak

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2019. évben is meghirdeti a kerületben lakó nyugdíjasok kedvezményes üdültetését Szántódon.

**Időpont: 2019. május 26. – június 1.** (6 éjszaka, 7 nap).

Elhelyezés: 2–5 ágyas faházakban, napi háromszori étkezéssel.

**Az üdülésen való részvételhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:**

- jelentkezési lap,
- orvosi javaslat (házi orvos tölti ki!),
- jövedelemigazolás.

**A jelentkezési lap, valamint az orvosi igazolás nyomtatványok személyesen átvehetők:**

1. Németvölgy Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b), telefonszám: 457-0648;

2. Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1.), telefonszám: 395-8176;

3. Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c), telefonszám: 200-4841, vagy letölthetők a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalról.

**Jelentkezési lap leadása** munkanapokon 9–15 óra között:

1. Németvölgy Gondozási Központ – 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b.

2. Normafa Gondozási Központ – 1121 Budapest, Normafa út 1.

3. Virányos Gondozási Központ – 1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.

**Jelentkezési határidő: 2019. május 3.**

**A kedvezményes üdülés térítési díja**  
A szociális üdültetésben részt vevő nyugdíjas:

- a szállás és az étkeztetést térítésmentesen veheti igénybe, ha jövedelme a 139 650 Ft-ot nem haladja meg;

– a szállás és étkeztetés költségének 50%-át téríti meg, ha jövedelme a 139 650 Ft-ot meghaladja, de nem éri el a 186 200 Ft-ot.

– Az a szociális üdülést igénylő nyugdíjas, akinek havi jövedelme a 186 200 Ft-ot meghaladja, szabad férőhely esetén részt vehet az üdültetésben, azonban a szállás és étkeztetés teljes költségét köteles megtéríteni.

**A kérelem elbírálásának szempontjai**  
Rendszeres havi jövedelem összege, korábbi alkalommal részesült-e már üdültetésben a kérelmező, házi orvos véleménye és javaslata az egészségi állapotáról és a mozgásban való akadályozottságról.

A szociális üdültetés iránti kérelemről – a Hegyvidéki Szociális Központ vezetőjének javaslata alapján – a polgármester dönt.

Az eredményről az érintettek postai úton vagy a kérelmükben megjelölt elektronikus levelezési címen kapnak értesítést.

## Emléktábla az ötkarikás játékok kutatójának

Dr. Keresztényi József olimpiai-történész harminc évig élt a Maros utca 9. szám alatti lakóházban. Születésének 100. évfordulója alkalmából az épület bejáratánál emléktáblát avattak családtagjai, barátai, tisztelői.

A rendezvény moderátora, Balsai Balázs, dr. Keresztényi József unokája megköszönte a Hegyvidéki Önkormányzat támogatását, hozzájárulását a tábla felállításá-

pontjában testnevelésügyi főtitkár lett. 1950-ben jogból doktorált. Az olimpiák történetével kapcsolatos kutatásait és publikálásait 1957-ben az ELTE könyvtárában kezdte meg, majd 1962–63-ban a Budapesti Egyetemi Atlétika Klub szakosztályvezetője lett. A Népsportban publikálta olimpiatörténettel kapcsolatos cikkeit. 1968-ban Az olimpiák története Olümpiótól Mexikóig című könyvét,



Családtagjai, tisztelői emlékeztek dr. Keresztényi Józsefre

hoz. Csepreginé Volosinovszki Mária, a hegyvidéki polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője elmondta, fontos, hogy megismerjük az itt lakók a kerület egykori kiváló, példaként szolgáló polgárait. „Nagyon sokat köszönhetünk neki az olimpiai eszme, az olimpia története megismertetésében, népszerűsítésében. Jelenleg is hozzáférhető jelentős munkái – fűzte hozzá. – A jeles esemény és az emléktábla remélhetőleg arra ösztönzi majd a járókelőket, hogy megőrizzék emlékeztükben dr. Keresztényi Józsefet, és felidézze munkásságát.”

Balsainé dr. Keresztényi Erzsébet, az ünnepelt leánya, édesapja gazdag életútjának fontosabb állomásait felvázolja, szót ejtett arról is, hogy sport iránti szeretete már iskoláskorában megmutatkozott. A soproni iskolaévek után a budapesti Szent Benedek reál gimnáziumban folytatta tanulmányait, ahol 1938-ban érettségizett. Már ekkor elkezdte gyűjteni egy kockás füzetbe a különböző újságokban megjelent labdarúgó-meccs-eredményeket.

1936-tól a Nemzeti Sport hivatalos tudósítója, később a Budapesti Iskolák Sportkörének Köz-

1971-ben a Magyar Olimpiai Bizottság történetét jelentette meg. 1976-ban kezdeményezésére kezdték meg az olimpiatörténeti speciálkollégium bevezetését az ELTE Eötvös Kollégiumban, ahol ő maga is tartott előadásokat, vezetett szemináriumokat. 1984-ben a Nemzetközi Olimpiai Akadémia jubileumi ezüstéremmel jutalmazta két évtizedes munkásságát. 1985-ben tagja lett a Magyar Olimpiai Bizottságnak, és még ugyanebben az évben alakult meg a Magyar Olimpiai Akadémia, amelynek 1990-ig alelnöke volt.

„A Magyar Olimpiai Akadémia képviselőjeként érkeztem, de Jóska bácsi tanítványait is képviselem” – fogalmazott az avatón dr. Printz János, a Magyar Olimpiai Akadémia alapítója aki hozzátette, nagy szeretettel emlékszik vissza a felejthetetlen együtt töltött órákra, amivel tanárunk komolyan meghatározta életpályáját.

A márványtábla leleplezését követően koszorút helyeztek el a Magyar Olimpiai Akadémia részéről Győr Béla főtitkár, továbbá dr. Printz János, dr. Keresztényi Erzsébet és Csepreginé Volosinovszki Mária is.

szd

## Óriási csokitójást kaptak az óvodások



Hagyományosan minden évben egy óriási csokitójást ad Mága Zoltán hedgüművész a Hegyvidéki Önkormányzatnak. Pokorni Zoltán polgármester az idén a Mackós Óvodába járó gyerekeket lepte meg a természetes édes-séggel

Lapunk az interneten is olvasható:  
[www.hegyvidekujsag.hu](http://www.hegyvidekujsag.hu)

## Útkeresés a misézőhelyhez

A tél végén hirdetett eredményt a Hegyvidéki Önkormányzat és az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye Hivatala az Anna-réti miséző- és emlékhely koncepciójának elkészítésére kiírt pályázaton. A díjazott alkotók részletesebben is ismertették elképzeléseiket a Hegyvidéki Kulturális Szalonban megtartott kerekasztal-beszélgetésen.

„Évek óta vita zajlik arról, hogyan kellene kielégíteni a meglévő szakrális igényt az Anna-réten: templom, kápolna, vagy akár egy gyönyörű fa tudná-e legjobban megjeleníteni a hely szentségét – mondta el Pokorni Zoltán polgármester a díjazott ötleteket bemutató rendezvényen. – A pályázat bírálóbizottsága is arra jutott, hogy nem zárja le a diskurzust, hanem az egyes csoportokba osztható művek közül megpróbálja kiemelni a legértékesebbeket. Azt, hogy melyik úton induljunk el a megvalósítás során, a természetvédelmi és üzemeltetési szempontok, valamint a majdani használok

szempontjainak mérlegelésével ezután kell majd eldönteni.”

Eltér István építész, a Magyar Építész Kamara elnökségi tagjának véleménye szerint sikeres volt az ötletpályázat, közel hatvan érvényes pályamű érkezett. A zsűritag kitért rá, hogy nehéz lett volna összehasonlítani a teljesen különböző koncepciókat, ezért más-más kategóriába sorolták a zárt kápolnát, a nyitott misézőhelyet és az előbbieket kombinációját alkalmazó megoldásokat.

A nyolc díjazott művet – egy kivételével – maguk az alkotók mutatták be a Hegyvidéki Kulturális Szalonban, továbbá két nem díjazott terv szerzői is beszéltek elképzeléseikről. Mindnyájan elmondták, hogyan kezelnék a különböző lá-

togatói igényeket, pontosan howá helyeznék el installációjukat vagy épületüket, milyen anyagokat, formákat használnának, mikép-

ből, nemcsak építészeti, hanem vallási és természetvédelmi szempontból is. A polgármester zárás-ként kiemelte, hogy az egyházme-



Mi épüljön az Anna-réten? – a jó döntés meghozatalához párbeszéd szükséges

pen illeszteni be kompozíciójukba a helyszínen lévő facsoportot, vagy a már meglévő, felajánlás-ként összegyűlt kőtömböket.

A prezentációkat többen is véleményezték a hallgatóság sorai-

gyével közösen és minden érintett bevonásával akarják folytatni a párbeszédet, ez ugyanis elengedhetetlen a jó döntés meghozatalához.

z.

## Kulturális együttműködés Araddal

Nagy sikerű koncertet adott a Solti György Zeneiskola Divertimento Kamarazenekara Bolyky Zoltán vezényletével az aradi Városháza Ferdinánd királyról elnevezett dísztermében. A vendégszerreplés a magyar lakta erdélyi város és a XII. kerület közötti kulturális együttműködés keretében jött létre, amelynek 2019-es megállapodását a hangverseny alkalmából írta alá Bognár Levente aradi és Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester.

A következő „állomás” a Hegyvidék Galériában lesz május 20-án, amikor Arad múltjáról hallgathatnak meg helytörténeti előadást az érdeklődők. A Hegyvidéki Napokon június 2-án az aradi Csiky Gergely Főgimnázium néptáncscsoportja lép fel. Augusztus 14-én az aradi születésű színművész, az első magyar férfi filmsztár, Jávor Pál halálának hatva-

nadik évfordulóján közös megemlékezés lesz farkasréti sírhelyénél.

Az Aradi Napokat augusztus

jét hallgathatjuk meg a MOM Kulturális Központban. Ősszel az aradi Kőlcsey Egyesület tart elő-



Fonti Krisztina (középen) és Bognár Levente a koncert előtt

19-én hegyvidéki jazz-zenészek és néptáncosok műsora színesíti, míg szeptember 18-án az Aradi Állami Filharmonia szimfonikus koncert-

adást a Hegyvidéken Arad és a művészetek címmel, hegyvidéki képzőművészek pedig az aradi Clío Teremben állítják ki munkái-

kat. Október 6-án lesz százhetven éve annak, hogy kivégezték Aradon a szabadságharc honvédseregének vezetőit, amire szintén közösen emlékeznek a Maros-menti város és a Hegyvidék.

Arad és a XII. kerület már 2010 óta szoros kulturális kapcsolatokat ápol. Ennek alapját a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztalálkozó teremtette meg, az alkotótáborban rendszeresen részt vesznek határainkon túl élő, köztük aradi magyar művészek, és az aradi közönség is többször láthatta a hegyvidéki képzőművészek alkotásait. Az elmúlt években nemcsak a képzőművészet, hanem a zenei és színházi élet, valamint az oktatás-nevelés területén is kiváló együttműködés alakult ki, amit Arad és a Hegyvidéki Önkormányzat 2015-ben testvérvárosi szerződéssel erősített meg.

d.

## Tavaszcserzés hegyvidéki módra

A Városháza tér igazi közösségi pont a hegyvidékiek életében – mint kiderült, sokan izgatottan várják, hogy bekerüljön postaládájukba az éppen aktuális programot hirdető szórólap. Nem csoda hát, hogy a gazdag élményeket ígérő, hagyományos tavaszváró mulatságról sem akart lemaradni senki.

„Mindig figyelem a plakátokat és a postaládát, hogy időben értesülhessek a soron következő programról. A kislányomat hosszú órákra lekötik a foglalkozások, de nemcsak ő, hanem mi, szülők is, nagyon jól érezzük magunkat. Több barátság szövődött itt a kicsik és a felnőttek között, és a rendezvények után is megmarad a kapcsolat; sokakkal a Margareta játszótéren találkozunk, és ott folytatjuk mindazt, amit itt elkezdtünk” – mesélte Szoták Ágnes, aki gyermekével, Clarával ezúttal sem hagyta ki a Városháza téri Tavaszvárót.

A kétnapos rendezvényen szinte minden korosztály bőséges programkínálattal válogathatott. A színpadon sokak mellett fellépett az Eszter-lánc mesezenekar, a Trio Estate, a Maxwell Red és az Antal Gábor Trió is.

„Minden hegyvidékieknek el kell jönnie egyszer ezekre a Városháza téri mulatságokra! Nagyvárosban élünk, de ez a tér olyan, mint egy

külön kis falu. Észre sem veszem a villamos és az elsuhanó autók zaját, annyira magával ragad az itteni hangulat” – lelkesedett Hartmann József, akinek a Szenior Örömtánc-bemutató tetszett a legjobban.

„Elszédülni!” – nehéz lenne megszámolni, hányszor hangzott el a körhinta indulására felkészítő mondat. Mert – ahogy az lenni szokott – ez a játék volt a gyerekek egyik kedvence.

„Nagyon vicceseket szokott mondani a körhinta bácsi. Min-

rült szeretnie a Városháza téri programoknak köszönhetően.

„Már tíz éve foglalkozunk népi játszókörrel, szinte minden hasonló rendezvényre eljövünk. A legenda egyébként igaz: aki egyszer felszáll a körhintára, az nemigen akar leszállni onnan” – mosolygott Porkoláb Antal, a „körhinta bácsi”, akivel a szélesebben pörgő szerkezet közepén sikerült néhány szót váltanunk.

A lurkókat persze más kalandok is várták: a nyuszisimogatás, a tojásfestés és az arcfestés is jó



dig eljövünk anyával, voltunk az anyák napi ünnepségen is, akkor itt készítettem neki az ajándékomat” – mondta a hétéves Clara, a körhinta egyik lelkes rajongója, aki azt is elárulta nekünk, hogy rengeteg környékbeli pajtást sike-

mőkának bizonyult, csakúgy, mint a Csicsgergő Táncház kézműves-foglalkozással egybekötött zenés játéka. „Dunántúli táncokat jártunk, igazi családi élmény volt, a gyerekek a szülőkkel együtt tanulták meg a lépéseket.



Az ilyen alkalmak nagyon jó lehetőséget adnak arra, hogy a hátunk mögött hagyjuk a rohanó hétköznapokat, és új barátságokat köthessünk” – nyagarázta Márton Piroska óvodapedagógus, a táncház vezetője.

„A gyerekek színes húsvéti dekorációkat készíthettek. Az anyukák és az apukák is nagyon élvezték a foglalkozást” – tette hozzá Kovács Annamária, a kézműves műhely vezetője, akitől az apróságok megtanulhatták a csuhényuzsi készítését, és elleshették azt is, miképpen lesz a tojástartóból tyúk.

„Tartottunk az időjárástól, hiszen mindvégig lógott az eső lába, de szerencsére végül megsűztük a rossz időt. A Tavaszváró nagyon jól sikerült, mindenki megtalálhatta a számára legkedvesebb programot, és a zenés produkciók is nagy sikert arattak” – vont mérleget Móczár Gábor, a Hegyvidéki Kulturális Szalon programszervezője, aki munkatársával együtt mindvégig azért dolgozott, hogy a tavaszvárás az idén is feledhetetlen élményekkel gazdagítsa a Városháza tére kilátogató hegyvidéki családokat.

Boussebaa Mimi

## Nem okozott bajt a bomba

(Folytatás az 1. oldalról)

Mindennek köszönhetően a kiürítés zökkenőmentesen zajlott, attól kezdve, hogy kora reggel a rendőrség lezárta a körzetbe vezető bekötőutakat. Ekkor még közlekedtek a buszok, villamosok, így a később indulók is kényelmesen kijutottak a szóban forgó területről.

Külön intézkedésre nem volt szükség, mindenki maximálisan betartotta a szabályokat – emelte ki Sztanyó István, a XII. kerületi rendőrkapitányság vezetője. „Negyed kilenckor kezdődött a lakosságvédelmi művelet, valamivel tíz óra előtt lezárult az ötszáznegyvenhét lakás, a két irodakomplexum, a MOM Park Bevásárlóközpont, a MOM Sport, a Bara Hotel és a Novotel érintett szárnyának ellenőrzése. A négyezerből mindössze kétszáznegyvennégy lakónak kellett szólni, hogy hagyja el lakását, vagy a lezárt területet. A többiek ezt már korábban megtették,

MOM-ba, és az odajutásban a rendőrök is a segítségére voltak.

Azért, hogy minél kevesebb legyen a kényelmetlenség, a MOM Kulturális Központban kialakított befogóponton nemcsak ételről és frissítőről gondoskodtak az ottani szervezők, hanem igyekeztek minél kellemesebbé tenni az együtt töltött időt. Különböző foglalkozásokat, játékokat szerveztek, például lehetett kézműveskedni, kötni, horgolni, társasjátékozni, míg a kupolateremben filmvetítéssel szórakoztatták a vendégeket. A közel ötven, többségében idős ember biztonságára a kulturális központ, a szociális központ, az Országos Mentőszolgálat

zott azon, hogy az érintett polgárok számára a lehető legkényelmesebben teljen el ez a néhány óra – összegzett Pokorni Zoltán pol-

ták a gyújtószerkezetek környezetét, majd következett a biztosítógyűrűk és a működtetőszervezetek eltávolítása. A hatástalanítás során



Debrődi Péter tüzérszázados tájékoztatta a sajtó képviselőit

gármester. – Sokat köszönhetünk nekik és annak a több száz szakembernek, akik munkájukkal segítettek a gördülékeny lebonyolítást. A tervezettnél lényegesen gyorsabban sikerült megbizonyosodni arról, hogy nincsenek civilek a zónán belül, ezért hamarabb kezdődhetett meg a bombák hatástalanítása. Bámulusos a tüzérszázados bátorsága és tudása, minden dicsőreget megérdemelnék.”

A hatástalanítást másodmagával elvégző Debrődi Péter tüzérszázados arról beszélt, hogy a

úgy ítélték meg, hogy a legnagyobb bomba gyújtószerkezete nem szállítható, ezért azt, miután földdel befedték, egy kisebb töltettel helyben felrobbantották. A gránáttestek a honvédség központi gyűjtőjébe kerültek.

Reggel nyolc órakor kezdődött a művelet, dél körül pedig már mindenki visszatérhetett az otthonába, és az autóforgalom is megindulhatott. Rendkívüli esemény nem történt; bebizonyosodott, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat munkatársai a szakmai



A kutatás során több robbanószerkezetre bukkantak

az üzletek pedig ki sem nyitottak” – szölte az akció menetéről a kapitányságvezető.

A bejáráson a hegyvidéki rendészek helyismeretükkel segítettek a munkát. Mint a rendészetet irányító Dávid Gábor elmondta, korábban részt vettek a szórólapok célba juttatásában, és a vezetési ponton is ott voltak. „Biztosítási és kommunikációs feladatokat láttunk el, támogattuk a műveletek irányítását” – tette hozzá.

Elégedetten beszélt a lebonyolításról Fülöp Antalné. Az önkormányzat saját autójával vitték őt a

és a katasztrófavédelem munkatársai ügyeltek.

A MOMkult-ban várta ki a bombák hatástalanítását Erdős Mária, aki egyáltalán nem ijedt meg, mivel mindenről jó előre tájékoztatták. „Az egykori németvölgyi temetőt és a déli vasutat is intenzíven lőtték annak idején, nem véletlen, hogy maradtak itt robbanószerkezetek. Ráadásul a temetői részt a háború után nem nézték át kellőképpen” – emlékezett vissza a hegyvidéki nyugdíjas.

„Az önkormányzat részéről több mint negyven ember dolgo-



A robbanószerkezetek működőképes állapotban voltak

robbanószerkezetek működőképes állapotban voltak. Maguktól nem robbantak volna, ám ha fessegetik, ütögetik őket, könnyen elcsúszhatnak. Először megtisztított-

szervezetekkel együttműködve az ilyen kényes helyzeteket is képesek a polgárok megelégedésére kezelni.

sm.

## Kevesebb esélyt a betörőknek!

Bezáratlan ajtó, nyitva hagyott ablak, idegenek előtt megosztott információ arról, mikor nem tartózkodunk otthon – hétköznapi, apró figyelmetlenségeink mind-mind a lakásbetörők dolgát könnyítik. Vukics Norbert rendőr zászlós a lakások védelméről tartott előadást a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

Magyarországon 20-30 percenként történik lakásbetörés, az alkalmankénti kár átlagosan 250-300 ezer forint. A Hegyvidéken az elmúlt években nagymértékben visszaesett a betörések száma, ezzel együtt érdemes megtenni néhány alapvető óvintézkedést, amivel tovább csökkenhetnek az elkövetők esélyei. Ezekről is beszélt Vukics Norbert, a XII. kerületi rendőrkapitányság munkatársa a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott bűnmegelőzési előadásában.

A rendőr zászlós elmondta, hogy a betörések általában napközben történnek, ám akadnak kivételek: korábban egy csoport éjszakánként hatolt be hegyvidéki családi házakba. Hiába voltak otthon a lakók, aludtak, és a riasztót sem kapcsolták be, ezt használták ki a tettesek. Velük szemben a legjobb védekezési módszer a zónánként élesíthető riasztó használata.

„Egy átlagos lakásbetörés nem tart tovább öt-tíz percnél” – emelte ki az előadó. Áthatolhatatlan védelmi rendszer nem létezik, arra azonban mindenképpen törekedni kell, hogy a biztonsági eszközeink minél tovább feltartsák az elkövetőket, és ez idő alatt

ajtóból, mert úgy illetéktelenek könnyen hozzáférhetnek, és egy mozdulattal el tudják törni. A legjobb, ha többféle, törés és fűrés ellen védett zárberetét szerelünk az ajtóba, lehetőleg olyanokat, amiket a Magyar Biztosítók Szövetsége (MABISZ) minősített.

mint személyi riasztóval is kiegészíthető. A kamerák jelenléte szintén elriaszthatja a bűnelkövetőket.

Vukics Norbert azt tanácsolja, ne mondjuk el mindenkinek, ha hosszabb időre elutazunk valahová, és a szomszédjaink iránt érdeklődő idegenekkel se osszuk meg a hollétiinkre vonatkozó információkat. A bejárati ajtót tartjuk mindig zárva a besurruló tolvajok megakadályozására, és persze az ablakokat is csukjuk be, még akkor is, ha csak egy pillanatra megyünk el otthonról.

Riasztáskor fontos, hogy az utcáról könnyen észrevehető legyen a hárszámunk, ez ugyanis nagyban megkönnyíti a rendőrség – vagy a mentők, tűzoltók – gyors kiérkezését. A lakásunkban tartott értékeinkről készítsünk fényképeket, részletes leírást, mert az azonosításuk miatt később esetleg szükségünk lesz ezekre. Betörés esetén ne változtassuk meg a helyszínt, az idő előtti rendrakással a felderítés szempontjából fontos nyomokat tüntethetünk el.

d.



Az előadó fontos információkat tartalmazó szórólappokkal is segítette a résztvevőket

akár egy távfelügyeleti szolgáltató járőrre ki tudjanak érni a helyszínrre.

Mivel a betörők az esetek közel felében a bejárati ajtón keresztül jutnak be a lakásba, ennek védelmére kiemelt figyelmet érdemel. A befejezés ellen falba épített hevederzárakkal védekezhetünk, míg a hengerzáraknál arra kell odafigyelni, hogy az ne lógjon ki az

Természetesen az ablakok erőssége sem utolsó szempont, az üvegfelületeket biztonsági fóliával tehetjük ellenállóbbá.

A mechanikai mellett távfelügyelettel összekötött elektronikai védelemmel vértézhetjük fel otthonunkat, ami nem csak betörés-kor nyújthat segítséget: a rendszer akár szén-monoxid-, gázszivárgás-, füst- és hőérzékelővel, vala-

## Így közlekednek a pindur pandúrok

Minden felnőtt olvasónk tegye a kezét a szívére, és válaszoljon: mi a különbség a négyzet alakú, kék gyalogosátjelző tábla és a piros, háromszög alakú között? Ugye, hogy nem mindenki tudja? Ellentétben a hegyvidéki óvodásokkal, akik viszont igencsak tisztában vannak a közlekedési táblák jelentésével.

Legalábbis ez derült ki a Nemzedékek Biztonságáért Közhasznú Alapítvány és az ORFK–Országos Balesetmegelőzési Bizottság szervezésében meghirdetett MINIKRESZ „Pindur-Pandúr Ki Mit Tud” országos vetélkedősorozat

A KIMBI Óvodát vezető Galina Ilona elmondta, hogy évek óta együttműködnek a XII. kerületi rendőrkapitánysággal. Ennek egyik eredménye a verseny, amely hozzájárul ahhoz, hogy az óvodások elsajátítsák a biztonságos közlekedéshez szükséges tudnivalókat.

„Nagyszerű élmény ez a gyerekeknek, nekünk, óvodapedagógusoknak pedig sokat segít abban, hogy éles helyzetben is lássuk, mennyi maradt meg bennük a tanultakból” – mondta a vezető, aki egy szép sikerrel is szölte. A



A sorverseny mindig nagy élményt jelent a gyerekeknek

XII. kerületi fordulójában, aminek a szokásoknak megfelelően a KIMBI Óvoda adott otthont. Visszatérve a kérdésre: a kék tájékoztató, a piros háromszög mindig figyelmeztető tábla, a mi esetünkben az első közvetlenül a gyalogátjelző elé kerül, az utóbbi pedig jóval korábban adja tudtunkra, hogy mire kell majd vigyázni.

Domokos ennek kapcsán azonnal el is mondta, hogy sokszor neki kell figyelmeztetnie a szülőit, hogyan kell közlekedni, ami nem csoda, hiszen az óvodában mindent megtanult, amikor a versenyre készültek közösen. Lőrinc megjegyezte, hogy a rendőrök meg-

KIMBI Óvoda nemcsak megrendezte, hanem meg is nyerte a Biztonságos Óvoda Kupa Középmagyarországi regionális döntőjét. A legbiztonságosabban közlekedő óvoda címhez járó kupa mellé színes nyomtatót és egy mobil jelzőlámpapárt kapott.

Ez utóbbinak jó hasznát vették az óvodások a mostani vetélkedő sorversenyén, amin játék közben gyakorolhatták a gyalogos- és a biciklis közlekedés szabályait, például azt, hogy a zebrán le kell szállni a kerékpárról, és áttolni azt az úttesten. A párosító feladatnál a legfontosabb jelzőtáblákat kellett felismerniük. Közben a többi-



A rajzos feladványok megoldásában a „rendőr néni” is segített

büntetik azokat, akik nem tartják be a szabályokat, ezért is érdemes mindig zöldben átmenni a lámpán. Sokszor viszont meg ez sem elég, ez az oka annak, hogy Marci, biztos, ami biztos, még olyankor is inkább körülnéz.

ek a kvíz rajzos, színezős feladványait oldották meg. Mindez legjobban a Zalai úti óvodásoknak sikerült, így ők képviselik majd a Hegyvidéket a májusi fővárosi döntőben.

sm.

## Huszonhét vaddisznó új otthonot kapott

Egyre több vaddisznót észlelnek a lakóövezetben élők az utóbbi időben. Az állatok elsősorban a Hegyvidék magasabban fekvő területein, a kertekben és esetenként az utcákban jelennek meg.

Nemrégiben egy éjszaka leforgása alatt három helyszínen összesen huszonhét vaddisznót fogtak be a Hegyvidéki Önkormányzat és a Pilis Parkerdő Zrt. munkatársai. Torma László, az önkormányzat szakembere elmondta, hogy a Fácánosban, a Nőszírom utcában és a Hegyhát úton állították fel a ketrecek, amikbe csaliként ku-

korlát szöktak ki. A befogott jószágokat sértetlenül szállították át a Pilis Parkerdő vadaskertjébe, ahol szabadon engedték őket.

A kockák jellemzően nemrég született malacokkal együtt kutatnak élelem után, ezért a sétáló, kiránduló fokozottan ügyeljenek rájuk! Azt sem szabad elfelejteni, hogy a kicsinyét védő koca akár veszélyes is lehet. Nagyon fontos, hogy a néhány hetes példányok biztonságára érdekében kutyát továbbra sem szabad elengedni az erdőben.

sm.

## „Engem a gondviselés ide ragasztott”

Két hetes leszek – mondja mosolyogva beszélgetésünk közben Lambert Zoltán atya, a városmajori templom plébánosa, amikor áprilisi születésnapjára terelődik a szó. A „mesebeli” 77-es évszámot derűsen adja tudtomra, ahogyan azt is, hogy még nem készül a nyugdíjas évekre. A Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom fáradhatatlan plébánosa, a Hegyvidék díszpölgára, akiről nemrég dokumentumfilm készült, nagy szeretettel és kedves humorral beszél az elmúlt ötvenegy évről, amit itt szolgált.

– A plébánosok, úgy tűnik, soha nem mennek nyugdíjba. Nem is vágnak rá? – kérdezem, miután beültünk a templom apró gyóntatószobájába. Azt mondja, ez a kis helyiség a legalkalmasabb a mély és őszinte beszélgetésekre.

– A törvény szerint a hetvenötödik évüket elért plébánosoknak be kell nyújtaniuk a főpásztor felé a lemondást. Ám mivel kevesen vagyunk, a főpásztor általában azt kéri, legyenek szívesek tovább folytatni a szolgálatot. Persze van, aki – akár betegsége hivatkozva – a nyugdíjazását kéri.

– Ezek szerint ön nem kérte. Mi az, ami erőt és energiát ad a folytatáshoz?

– Egyrészt örömmel szolgáltam... Nem vagyok egy sürgő-forgó, bőbeszédű ember, de szeretek meghallgatni másokat, segíteni. Óriási megtisztelésnek veszem, hogy valaki elmondja a legbensőbb titkait, gondjait, bajait, bűneit, ha segítséget kér. És olyan jó látni, hallani azt, amikor megkönnyebbül, és megköszöni azt, amit mondtam neki, amivel átsegítettem a nehézségeken. Amíg az energiám bírja – és most még úgy érzem, bírja –, szeretném csinálni.

Aztán hozzátesszi, hogy már kicsit nehezebben jár, de ez nem akadályozza a munkájában. Egyébként is, mostanában inkább ülőmunkát végez, vagy mi-sézik, vagy ha beteg emberhez, haldoklóhoz hívják, ha temetni kell, akkor oda megy. Derűsen tárja szét a kezét: azok az idők elmúltak, amikor a gyerekekkel járt táborozni, és együtt szaladgált velük.

– Beteg, haldokló emberek, temetések... A szolgálatnak ez a részén talán kevésbé örömteli.

– Ellenkezőleg! Boldog vagyok, hiszen megadhatom valakinek a nagy ajándékot, hogy Istennel kibékülve, kiengesztelve léphet az ítélőszéke elé. Ilyenkor megköszönöm a rokonoknak, hogy szölkak, és segíthettem.

– Ötvenegy éve teljesít szolgálatot a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban. 1968 szeptemberében tartotta itt az első szentmiséjét. Emlékszik, mit érzett akkor?

– Meghatódottságot. Csakúgy, mint életem első miséjén, 1965 júniusában, a pappá szentelésem után. De az itteni első misém kicsit más volt. Ide visszajöttem, hiszen 1949-ben itt kezdtem ministrálni, ebben a templomban. Kevésbé izgultam, pedig ilyenkor

a szentbeszédet. Akkor és ott valóban a lámpaláz tréfálta meg. „De azóta nem volt ilyen baki...” – teszi hozzá mosolyogva.

– Hogyan fogadta az itteni gyülekezetet az akkor huszonhat éves káplánt, aki visszatért?

– Jó szívvel, örömmel. Voltak akkor még itt idősebb emberek, akik emlékeztek rám mint kis ministrántra. Bár elég hamar elkerültem innen. A nyolcadik osztály elvégzése után elszakadtam a Városmajorról. Pannonhalmára mentem iskolába, majd később az esztergomi szemináriumba. Nagyon jó és kedves emlékeim vannak erről az első időszakról. Sokat segítettek az atyák; akkor még tíz pap szolgált itt, idősebbek, fiata-

egy helyen töltösnél ötven esztendődt. A káplánokat két-három évenként helyezi a főpásztor új helyre, azért is, hogy tapasztalatokat szerezzenek. Én a papszentelés után vidéken voltam káplán egy évig. Csolnokon, egy bányászfaluban, nagyon jól éreztem magam. Aztán ide kerültem káplánnak. Közben mellettem meghaltak az idős atyák, másokat elhelyeztek, újak jöttek, de én maradtam, majd amikor a plébánosom beteg lett, és meg is halt, engem neveztek ki az utódjának. Engem a gondviselés ide ragasztott, úgy tűnik!

Látszik rajta, és mondja is, nem bánja, hogy így alakult. Így legalább valóban közel került az itte-

is, akiket 1968-ban megeskettem. Ilyesmi nagyon-nagyon keveseknek adatik meg.

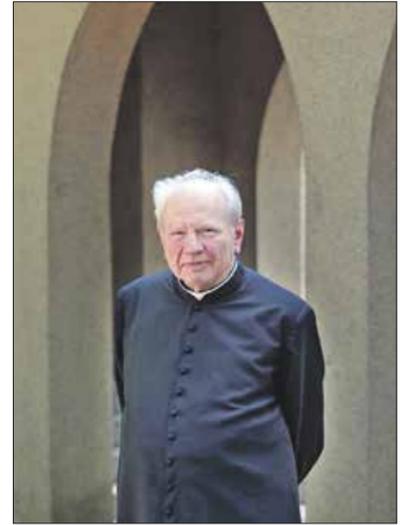
– Eddig főleg a múltból beszélgetünk, de essék szó a jövőről is! Milyen tervei vannak?

– Nekem alaptermészetem és a természetem alapfővényszéke, hogy igazából szolgálata teremtett az Úristen, nem arra, hogy tervek szöjjenek. Ameddig bírom, szolgállok, aztán majd találok egy helyet egy egyházi szertetőthozban, ahol élhetek. Akkor majd kapóra jön sok plébánosnak, hogy van egy nyugdíjas pap, akit lehet hívni kisegíteni. Aztán majd egyszer megöregszem, és vége lesz. Mert egyszer eljön az öregkor...

Az utolsó mondatot megint csak egy kis mosollyal a szája szegletében teszi hozzá. Nem mostanában tervezi az „öregedést”, amire jó oka van. Elmeséli, hogy a szülei a 2000-es években hunytak el, 90 körül voltak mindketten. Öccse és nővére is jól megvannak, unokákkal körülveve. A család nagyon fontos az életében. Amikor erről beszélgetünk, újabb megható történet jut az eszébe.

– A születésemnél, Pesten, a Bábaképző intézetben asszisztált egy Farkas József nevű szülészdoktor. Ő is papnak indult, aztán rájött, hogy az Úristen mára hívja, derék orvos lett, nagyszerű családapa. Aztán teltek az évek, már felszentelt pap voltam, és a Budapesti Központi Szemináriumban töltöttem a hatodévetem. Egyik nap felszóltak a portáról, hogy haldoklóhoz kell menni. Kiderült, hogy akizhez hívtak, az az orvos volt, aki engem világra segített. Én adtam fel neki a szent kenetet. Milyen csodálatos dolog: ő engem e világra segített, én meg őt a másvilágra kísértem! Hozzájárultam, hogy megszülessen az örök életre, tiszta szívvel mehessen az Úristen színe elé.

Természetesen szóba kerül a húsvét is. Számára az ünnep legfontosabb üzenete, hogy az életünknek van célja: a hazaérkezés, és ott a boldog örök élet. A halál nem egy megsemmisítő esemény, hanem az élet kiteljesedése, ha úgy készültünk rá. Ennek kapcsán Ferenc pápáról is kérdezem. 2013-



Lambert Zoltán atya

ban, amikor Lambert Zoltán atya a Hegyvidék díszpölgára lett, készült vele egy interjú lapunkban, ebben az akkor megválasztott új pápáról is beszélt. Felolvastam neki a mondatait.

– Ennyi év után úgy látom, hogy beigazolódt mind, amit akkor gondoltam róla. Nagyon szeretem, tisztelem Ferenc pápát. Igaz embernek, igaz kereszténynek tartom, aki valóban krisztusi szellemben él, cselekszik. Csodálatos a közvetlensége. Bár tudom, hogy sokan – az egyházon belül és kívül is – támadják, kritizálják, én ezzel nem tudok egyetérteni.

– Ugorjunk egy nagyot! Készült önrel egy dokumentumfilm... – kezdek új témába, de azonnal közbevágom.

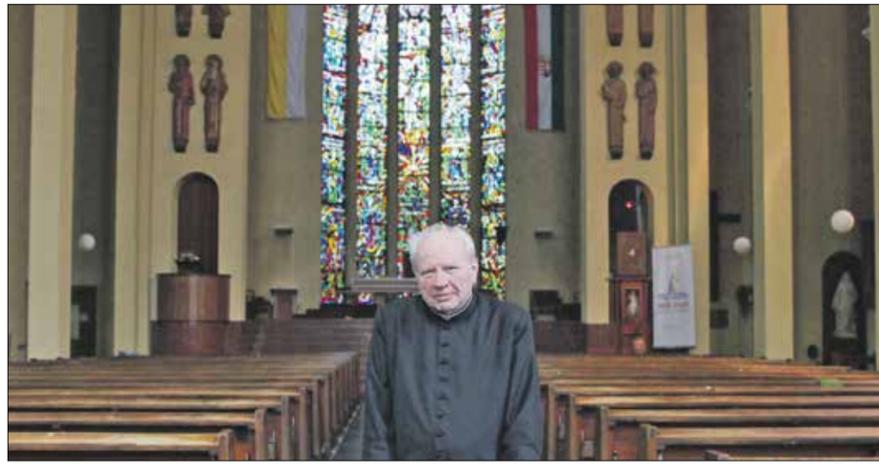
– ...én kézzel-lábbal tiltakoztam ellene! Nem éreztem úgy, hogy erre szükség volt. Nem akarom én magamat reklámozni! Egyáltalán, miért kell rólam filmet készíteni? Semmi rendkívüli nem kötődik hozzám, amit érdekes lenne megörökíteni. Talán azzal győztek meg, hogy azt mondták, erre a filmre nem nekem, hanem nekik van szükségük. De hogy miért...?

– Hogy érezte magát a forgatás alatt?

– Vártam a végét! Jó, persze, igyekeztem viselkedni, csináltam, amit mondanak, ha már elkészült, szegényben nem maradunk, sem az alkotók, sem én. Akik látták a filmet, azt mondják, jó lett. De még mindig nem értem, nálam sokkal komolyabb, értékesebb emberekről lehetne filmet készíteni...

– Mások azonban nyilván úgy gondolják, ön is van annyira értékes és érdekes.

– Megbocsátom a tévedésüket. Kálmán Alida



Zoltán atya a városmajori templomban, háttérben a Szezhlo Lili Kulturális Egyesület segítségével felújított ablakok

az ember felhatalmazást kap arra, amit a legfontosabbnak tart, a szentmise bemutatására, a kenyér és a bor átváltoztatására az én saját szavaimmal. De tulajdonképpen nem lehetett téveszteni, hiszen megvoltak a szigorú liturgikus szabályok, azokat megtanították. Izgulni inkább akkor szoktam – még a mai napig is egy kicsit –, amikor prédikálok. Amikor meg kell szólalni az emberek előtt, és tanítani kell. Nem vagyok különlegesen jó szónok, jól beszélő ember, de az segít, hogy mindig leírom pontosan, amit mondani akarok. Egyszer volt egy kínos pillanatom. Máriaremetén, a pappá szentelésem után nem sokkal, az egyik vasárnapi szentmisére nem vittem magammal a segédanyagot, mert gondoltam, eléggé megtanultam... De nem! Belesültem.

Az emlék nevetésre készíti, majd elmeséli, hogy két-három pernyi csend után folytatni tudta

labbak, nyugdíjasok meg szerzetesek. Ahhoz képest hivatalosan most csak ketten vagyunk, pedig sokkal több a tennivaló, mint régen.

– Gondolta volna ötvenegy évvel ezelőtt, hogy a 2019-es esztendő is itt találja?

– Hát, ezt nem! Egészen rendkívüli dolog, hogy itt kezdtem, és itt vagyok még ma is. Azt hiszem, az egyházmegye történetében nem volt még olyan eset, hogy egy pap

ni hívekhez, az életközhöz. S fel is idéz nyomban egy újabb kedves történetet.

– Amikor ide helyeztek, 1968. szeptember közepén eskettem egy akkor még igencsak ifjú párt. Telmúlt az idő, megkereszteltem a gyermekeiket, majd összeesketttem őket a párjaikkal, majd jöttek az unokák, őket is megkereszteltem, őket is megeskettem – és nemrég a dédunokát kereszteltem meg, az ünnepségen ott voltak a dédszülők

### Film Zoltán atyáról

Zoltán atya címmel Ducki Witek, Lovas Pál és Vankó Bence készített dokumentumfilmet Lambert Zoltánról. A Szezhlo Lili Kulturális Egyesület megbízásából készült alkotás ünnepélyes bemutatóját április 8-án a Barabás Villában tartották. A film a youtube-on is megtekinthető. Dr. Bernyák Adrienn, az egyesület elnöke elmondta: az ez év augusztusában látható következő dokumentumfilm a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom második világháborúban elpusztult Szent Erzsébet-ablakának felújítását mutatja be.

## Böjt és húsvét sváb módra

hagyományokat felelevenítő húsvétvárosi programra.

Herczeg Józsefné Eszter, a Jókai Klub vezetője köszöntötte az egybegyűlteket a nagyeremben, Kövesdiné Martin Nóra, Budapest Hegyvidék XII. kerület Német Nemzetiségi Önkormányzatának elnöke pedig – kezében a jó feleletért járó, sváb rétest érő süteményjegyekkel – kérdéseket tett fel a jelenlévőknek. Az első így hangzott: „Ez idő tájt sok-sok korábbi és tőlünk távolabb eső kultúrában ünnepségekkel köszöntik a tavaszt,

a természet megújulását, a termékettséget. Nálunk a húsvét mozgó ünnep: mikor ünnepeljük a nyugati keresztény egyházban?”

„A tavaszi napéjegyenlőséget követő első holdtörte utáni vasárnap” – érkezett a válasz a nem is olyan könnyű kérdésre egy felnőtől.

„Igen, az első nikaiai zsinat Kr. u. 325-ben döntött így, és a Gergely-féle naptárreformot szabályozó kánon 1582-ben megerősítette. Mit ünneplünk húsvétkor?” – jött a következő kérdés. „Krisztus feltámadását” – mondta egy kislány.

A „Mi előzi meg húsvétot?” kérdést többen is megválaszolták (a negyvennapos nagyböjt, ami húshagyókeddel és hamvazószerdával kezdődik), majd közösen felelevenítették, hogy virágvasárnapot követi a nagyhét, amelynek csütörtökjén az utol-

só vacsorára, nagypénteken Krisztus keresztire feszítésére, míg húsvétvasárnap a feltámadására em-

táncosai és a Normafa Óvoda bátor fellépői csillogó, kék, zöld, bordó selyemszoknyáikban, sváb

gatta meg, de lehetett mézet, gyógyteát is vásárolni. Az udvaron két bárány várt simogatásra, nem is hiába. A kézműves-foglalkozáson papírnyuszit készítettek a gyerekek, szalmából játékokat fontak, tojást díszítettek a nagyerem padlójára szőnyeg került, és a legkisebbek a Cim-bora együttes dallamaira táncoltak, játszottak, énekeltek.

Az ünnepség végén feldíszített zöld ágakkal, barkával vonultak át az apróságok a Szent László-plébániára. A barkaágakat virágvasárnap a plébános megszenteli, később elégetik, ennek hamuját használják a következő év hamvazószerdáján – így lesz teljes az egyházi évkör.

Balajthy Anna



Miért a nyuszi „tojja” a húsvéti tojást? Az egész mindössze egy „l” betűn múlt. Némely német vidéken ugyanis szokás volt húsvétkor tojásain ülő császármadarat ajánlkozni. Ezt magyarul mogyorós tyúknak is nevezik, a német neve Hasel. A néphagyomány azután lekoptatta a szó végéről az „l” betűt, így lett belőle Hase, azaz nyúl.

Minderről és sok egyébről a Svábhegyi Hagományörző Egyesület és a Jókai Klub Böjt és húsvét című rendezvényén esett szó a virágvasárnap előtti szombat. Immár hatodik alkalommal gyűltek össze kicsik és nagyok a sváb



A két bárány sosem maradt társaság nélküli



Sváb népviseletben adtak nagy sikerű műsort a Normafa Óvodába járó apróságok

lékezünk. Húsvét jelképeiről beszélgetve a gyerekek felsorolták a tojást, a nyuszt, a bárányt, a barkát – és ekkor tárgyalták meg a nyuszi tojta tojás esetét is.

A beszélgetést követően a Jókai iskola nemzetiségi osztályának

Ajánlja fel  
adója 1+1%-át!

AKÁR ITT IS MEGNÉZHETI

**ADÓBEVALLÁSÁT. MI INTÉZZÜK ÖN HELYETT.**

RÉSZLETEK: [ESZJA.NAV.GOV.HU](https://eszja.nav.gov.hu)  
Készült a Nemzeti Adó- és Vámhivatal Megbízásából

eSZJA  Nemzeti Adó-  
és Vámhivatal

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (a továbbiakban: Nkt.) 8. § (1) bekezdése szerint az óvoda a gyermek hároméves korától a tankötelezettség kezdetéig nevelő intézmény.

Az óvodai nevelés a gyermek neveléséhez szükséges, a teljes óvodai életet magában foglaló foglalkozások keretében folyik (20/2012. [VIII. 31.] EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról – továbbiakban: rendelet – 12. §).

A Nkt. 49. § (1) bekezdése szerint az **óvodába a gyermek harmadik életének betöltése után vehető fel.** A szülő gyermeke óvodai felvételét, átvételét bármikor kérheti. A jelentkező gyermekek felvétele, fogadása az óvodai nevelési évben – amennyiben azt a férőhelyek száma lehetővé teszi – folyamatosan történik.

Az Nkt. 8. § (2) bekezdése kimondja, hogy a gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt. Az óvodai kötelezettség a törvényben előírt életkortól kötelezően a felhatalmazó rendelkezéssel együtt, hogy a gyermek külön eljárásban felmenthető. A napi négy órában óvodai nevelésre kötelezett gyermek szülője, amennyiben gyermeke az óvodakötelezettségét külföldön teljesíti, köteles arról a beiratkozás idejének utolsó határnapját követő tizenöt napon belül írásban értesíteni a gyermek lakóhelye, annak hiányában tartózkodási helye szerint illetékes jegyzőt (rendelet 20. § [2]).

A jegyző – az egyházi és magánfenntartású intézmények esetében a fenntartó – a szülő kérelmére, az óvodavezető és a védőnő egyetértésével, a gyermek jogos érdekét szem előtt tartva, az ötödik életév betöltéséig felmentést adhat a kötelező óvodai nevelésben való részvétel alól, ha a gyermek családi körülményei, képességeinek kibontakoztatása, sajátos helyzete indokolják. A felmentésre irányuló kérelmet a szülő az óvodai beiratkozás időtartamának kezdő időpontjáig, avagy – ha a gyermek óvodai felvétele és beiratkozása korábban már megtörtént – a nevelési év során terjesztheti elő.

#### A beiratkozás időpontja: 2019. május 6–10.

#### BEIRATKOZÁSKOR BE KELL MUTATNI:

- a gyermek személyazonosságára alkalmas, a gyermek nevére kiállított személyi azonosító,
- a lakcímet igazoló hatósági igazolványt, továbbá a szülő személyi azonosító és lakcímet igazoló hatósági igazolványát (rendelet 20. § [3]), nem magyar állampolgár kiskorú óvodai beiratásánál a szülőnek igazolnia kell azt is, hogy milyen jogcímen tartózkodik a gyermek Magyarországon területén (Nkt. 92. §),
- a szakértői és rehabilitációs bizottság javaslatát, amennyiben a gyermek sajátos nevelési igényű.

#### MIT KELL TUDNI AZ ÓVODAI FELVÉTELEKRŐL?

- Az óvodai felvétel, átvétel jelentkezés alapján történik (Nkt. 49. § [1]).

## HIRDETMÉNY

### az óvodai felvételekről

- A szülő gyermeke adottságainak, képességeinek, érdeklődésének megfelelően, saját vallási, világnézeti meggyőződésére, nemzeti hovatartozására tekintettel szabadon választhat óvodát (Nkt. 72. § [2]).
  - A sajátos nevelési igényű gyermekeket nevelő óvodába való felvételhez a szakértői és rehabilitációs bizottság javaslata szükséges. A sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelése az e célra létrehozott gyógypedagógiai intézményben, konduktív pedagógiai intézményben, óvodai csoportban, vagy a többi gyermekkel részben vagy egészben együtt, azonos óvodai csoportban történhet (Nkt. 47. § [3]).
  - Jelentkezni a meghirdetett időpontban a lakóhely szerinti közzétett illetékes – vagy választott – önkormányzati, továbbá nem önkormányzati óvodában lehet (rendelet 20. § [1]).
  - A külön élő szülők a gyermek sorsát érintő lényeges kérdésekben közösen gyakorolják jogukat akkor is, ha a szülői felügyeletet a szülők megállapodása vagy a bíróság döntése alapján az egyik szülő gyakorolja, kivéve, ha a gyermekétől külön élő szülő felügyeleti jogát a bíróság tekintetben korlátozta, vagy megvonta.
  - Az óvodai jelentkezés elsődlegesen elektronikusan, az önkormányzat mint fenntartó által működtetett e-ügyintézési rendszeren keresztül történik. Az online és a személyes beiratkozás lehetőségeinek részletei az önkormányzat honlapján ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)), valamint az önkormányzat által megjelentetett *Óvodások Leszünk 2019/2020* című kiadványban olvashatók.
  - Az óvodai nevelés nemzetiségi nyelven is folyhat. Egy adott nemzetiséghez tartozó gyermek anyanyelvén, anyanyelvén és magyar nyelven, vagy magyar nyelven részesülhet óvodai nevelésben.
- Nemzetiségi nyelvű óvoda a XII. kerületben:**  
Normafa Óvoda (1121 Budapest, Normafa út 30–32.) – német.
- A szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról szóló 2012. évi II. törvény 247. § (1) bekezdés a) pontja értelmében az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyeletet vagy gyámsága alatt álló gyermeket kellő időben az óvodába nem iratja be, szabálysértést követ el.
  - A gyermeket elsősorban abba az óvodába kell felvenni, amelynek körzetében lakik, illetőleg ahol szülője dolgozik.
  - Az óvodai felvételről, átvételről az óvoda vezetője dönt. Ha az óvodába jelentkezők száma meghaladja a felvethető gyermekek számát, az óvodavezető, több óvoda esetén az óvoda fenntartója bizottságot szervez, amely javaslatot tesz a felvételre (Nkt. 49. § [2]).
  - Az óvoda köteles felvenni, átvenni azt a gyermeket, aki életvitelszerűen az óvoda körzetében lakik (a továbbiakban: kötelező felvételt biztosító óvoda). (Nkt. 49. § [3].) Életvitelszerű otthlakásnak minősül, ha a gyermek a kötelező felvételt biztosító óvoda körzetében található ingatlan otthonául használja, és az ilyen ingatlan a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásában a gyer-

mek lakóhelyeként vagy tartózkodási helyeként az óvodai beiratkozás első határnapját megelőző három hónapnál régebb óta szerepel. Amennyiben ez nem teljesül, vagy azok ellenére bármely körülmény alapján arra lehet következtetni, hogy a gyermek a nyilvántartásban szereplő lakóhelyén vagy tartózkodási helyén nem életvitelszerűen lakik, úgy az óvodavezető vagy a fenntartó által szervezett bizottság jogosult felszólítani az óvodába jelentkező gyermek szülőjét, hogy az életvitelszerű körzetben lakás tényét akként igazolja, hogy a felszólítás kézhezvételétől számított 15 napon belül bemutatja a területileg illetékes védőnőtől származó, a védőnői ellátás igénybevételeit igazoló nyilatkozatot (rendelet 20. § [9]). Amennyiben az óvodavezető, illetve az általa vagy a fenntartó által szervezett bizottság jogosult az életvitelszerű körzetben lakást családlátogatás kezdeményezésével ellenőrizni. Amennyiben az óvodavezető, illetve a fenntartó által szervezett bizottság által javasolt legalább három időpont közül a gyermek szülője vagy törvényes képviselője alkalommal sem teszi lehetővé a családlátogatást, úgy vélelmezni kell, hogy a gyermek nem életvitelszerűen lakik a kötelező felvételt biztosító óvoda körzetében, és ennek alapján az óvodai felvétel megtagadható (rendelet 20. § [10]).

**Az óvoda vezetője a felvételi, átvételi kérelmek elbírálásáról** – a döntést megalapozó indoklással, a fellebbezésre vonatkozó tájékoztatással – írásban **értesíti a szülőket 2019. június 11-ig.**

Az óvoda döntése ellen a szülő a közléstől, ennek hiányában a tudomására jutásától számított tizenöt napon belül jogorvoslati eljárást megindító kérelmet nyújthat be az óvodavezetőnél (Nkt. 37. §).

Az óvodavezető a jogorvoslati eljárást megindító kérelmet, az ügy összes iratával, nyolc napon belül – elbírálás céljából – önkormányzati óvoda esetében a fenntartó önkormányzat jegyzőjéhez, nem önkormányzati óvoda esetén a fenntartóhoz küldi meg.

Az ügyben a fenntartó jár el, és hoz másodfokú döntést.

A szülő a fenntartó döntésének a bírósági felülvizsgálatát kérheti, a közléstől számított harminc napon belül, jogszabálysértésre hivatkozással.

Az új gyermekek fogadása a tanév-nevelési év első napjától folyamatosan történik.

#### SNI jegyzék megtekinthető és letölthető:

- Óvodások leszünk 2019/2020 című önkormányzati kiadványunkban,
  - [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) honlapon.
- Óvodák körzethatára megtekinthető és letölthető:**
- Óvodások leszünk 2019/2020 című önkormányzati kiadványunkban,
  - [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) honlapon.

#### Az első óvodai nevelési nap:

**2019. szeptember 2. (hétfő)**

#### A nevelési év utolsó napja:

**2020. augusztus 31.**

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella*

jegyző

#### Körzet száma és az óvoda neve:

- Városmajori Óvodák
- Tálto Óvoda
- Süni Óvodák
- Mackós Óvoda
- Orbánhegyi Óvodák
- KIMBI Óvoda
- Zugliger Óvoda
- Normafa Óvoda
- ELTE Gyakorló Óvoda
- Hegyvidéki Mesevár Óvoda

- Abigél utca
- Abos lépcső
- Abos utca
- Acsády Ignác utca
- Ács utca
- Ada utca
- Adonisz utca
- Adorján út
- Adorján köz
- Agancs út
- Agárdi út
- Ágnes köz
- Ágnes út, páratlan, 1–19.
- Ágnes út, páratlan, 21–től
- Ágnes út, páros, 2–28.
- Ágnes út, páros, 30–től
- Alkony út, páratlan, 1–23.
- Alkony út, páratlan, 25–től
- Alkony út, páros, 2–22.
- Alkony út, páros, 24–től
- Alkotás utca, páratlan, 1–13.
- Alkotás utca, páratlan, 15–től
- Alkotás utca, páros, 2–30.
- Alkotás utca, páros, 32–től
- Alma utca
- Álom utca
- Alsó Svábhegyi út
- Ámor utca
- Anjou lépcső
- Apor Vilmos tér
- Arató utca
- Arató köz
- Árkay Aladár sétány
- Árkay Bertalan sétány
- Árnys út
- Avar utca
- Bán utca
- Bartha utca
- Bazin utca
- Beatrix utca
- Beck Ö. Filőp utca
- Beethoven utca
- Bérclejtő utca
- Béla király út, páratlan, 1–25.

- Béla király út, páratlan, 27–től
- Béla király út, páros, 2–28.
- Béla király út, páros, 30–től
- Bíró utca
- Boldog Teréz Anya tér
- Borbála lépcső
- Böszörményi út
- Brassai Sámuel utca
- Breznó lépcső
- Budakeszi út, páros oldal
- Bükkös út
- Bütrök utca
- Cédrus utca
- Cinege út
- Csaba utca
- Csemegi utca
- Csermely lépcső
- Csermely út
- Csiga út
- Csillagvizsgáló út
- Csillagvölgyi út
- Csillebérci út
- Csillebérci tábort
- Csille tér
- Csipke út, páratlan, 1–19.
- Csipke út, páratlan, 21–től
- Csipke út, páros, 2–14.
- Csipke út, páros, 16–től
- Csíz utca
- Csöbolyó lépcső
- Csonka utca
- Csorna utca
- Csörsz utca
- Dalma út
- Dániel út
- Dániel köz
- Denevér köz
- Denevér út, páros, 2–18.
- Denevér út, páros, 20–40.
- Denevér út, páros, 42–től
- Deres utca
- Derkovits Gyula utca
- Devescseri Gábor park
- Diana köz
- Diana utca
- Diós árok köz
- Diós árok út, páratlan, 1–19.
- Diós árok, páratlan, 21–75.
- Diós árok, páros
- Disznóút út
- Dobsinai utca
- Dolgos utca
- Edvi Illés utca
- Edvi Illés út
- Eötvös út
- Eötvös József park

- Érdi út
- Erdő ösvény
- Erzsébet-kilátó út
- Evetke utca
- Farkasvölgyi út
- Felhő utca
- Felső Svábhegyi út
- Fenyő ösvény
- Féskút utca
- Fodor lépcső
- Fodor lejtő
- Fodor utca, páratlan, 1–17.
- Fodor utca, páros, 2–16.
- Fodor utca, páratlan, 19–51.
- Fodor utca, páros, 18–42.
- Fodor utca, páratlan, 53–től
- Fodor utca, páros, 44–től
- Fogaskerekű utca
- Futrinka utca
- Fülemile út
- Fürj utca
- Gaál József út
- Galántai utca
- Galgóczy köz
- Galgóczy utca, páratlan, 1–15/b
- Galgóczy utca, páratlan, 17–től
- Galgóczy utca, páros, 2–14.
- Galgóczy utca, páros, 16–től
- Gálszécs utca
- Gébcis utca
- Gereben utca
- Gesztenyés kert
- Gím utca
- Glatz Oszkár utca
- Glória lépcső
- Goldmark Károly utca
- Golpálya út
- Greguss utca
- Gyimes utca
- Gyógyfű utca
- Gyöngyvirág út
- György Aladár utca, páratlan, 1–33.
- György Aladár utca, páratlan, 35–től
- György Aladár utca, páros oldal
- Gyopár ösvény
- Győri út
- Hableány utca
- Hadik András utca, páratlan, 1–29.
- Hadik András utca, páratlan, 29–től
- Hadik András utca, páros, 2–28.
- Hadik András utca, páros, 30–től
- Hajnalka utca
- Hajnóczy József utca
- Hangya utca
- Hangya lépcső
- Harangvölgyi út

- Határőr út, páratlan, 1–15.
- Határőr út, páratlan, 17–55.
- Határőr út, páratlan, 57–től
- Határőr út, páros, 2–20.
- Határőr út, páros, 22–68.
- Határőr út, páros, 70–től
- Hegyalja út, páratlan, 29–től
- Hegyalja út, páros, 130–176.
- Hegyhát lépcső
- Hegyhát út
- Hertelendy utca
- Hó utca
- Hollós út
- Hollósy Simon utca
- Hóvirág köz
- Hóvirág út
- Hörcsög utca
- Hunyad lejtő
- Hunyad köz
- Hunyadorom lépcső
- Ibolya ösvény
- Ignotus utca
- Irhás árok
- Irtás utca
- Istenhegyi lépcső
- Istenhegyi lejtő
- Istenhegyi út, páratlan, 1–13.
- Istenhegyi út, páratlan, 15–79.
- Istenhegyi út, páratlan, 81–től
- Istenhegyi út, páros, 2–12.
- Istenhegyi út, páros, 14–72.
- Istenhegyi út, páros, 74–től
- Jagelló út
- Janka út
- Jánoshegyi út
- János Zsigmond utca
- Járőr utca
- Jenő út
- Józsa Béla köz
- Juliska út
- Kakukk út
- Kakukk lépcső
- Kakukkhegyi út
- Kakukkhegyi erdősor
- Kálló esperes utca
- Kalóz út
- Kapitány utca
- Karap utca
- Karthauzi utca
- Karthauzi köz
- Karvaly utca
- Kázmér lejtő
- Kázmér út
- Kék Golyó utca
- Kempelen Farkas utca
- Kepe lépcső

- Kernstock Károly tér
- Kikelet utca
- Kikerics utca
- Királyhágó tér
- Királyhágó utca
- Kissvábhegyi út
- Kissvábhegyi utca
- Kiss Áron utca
- Kiss János altábornagy utca, páratlan, 33–ig
- Kiss János altábornagy utca, páratlan, 35–49.
- Kiss János altábornagy utca 51.–től végig
- Kiss János altábornagy utca, páros, 38–ig
- Kiss János altábornagy utca, páros, 40–48.
- Kiss János altábornagy utca 50.–től végig
- Kléh István utca
- Konkoly-Thege Miklós út
- Korompai utca
- Kosztja József utca
- Költő utca

- Krisztina körút, páratlan, 3–35.
- Krisztina körút, páros, 2–8.
- Kulacs utca

- Kürtvölgyi lejtő
- Kürtvölgyi út, páratlan, 1–69.
- Kürtvölgyi út, páratlan, 71.–től
- Kürtvölgyi út, páros, 2–66/c
- Kürtvölgyi út, páros, 68.–től
- Kuruclési út
- Kuvik utca
- Laura út
- Lejtő út
- Lelesz utca
- Lepke ösvény
- Lev Tolstoj tér
- Levendula utca
- Lidérc köz
- Lidérc utca
- Lilium ösvény
- Liptó utca
- Lisszabon sétány
- Lóránt út
- Lóránt köz
- Madár lépcső
- Magas út
- Magasúti lejtő
- Magasúti köz
- Magasúti dűlő
- Magos dűlő
- Magyar Jakobinusok tere
- Márfly Ódón utca
- Margaréta utca
- Maros utca
- Márton Áron tér
- Mártonfa utca
- Mártonhegyi út, páratlan, 1–35.
- Mártonhegyi út, páratlan, 37–től
- Mártonhegyi út, páros, 2–30.
- Mártonhegyi út, páros, 32.–től
- Mártonlak utca
- Mártonvölgy utca
- Márvány utca, páratlan, 19.–től
- Márvány utca, páros, 22.–től
- Mátyás király köz
- Mátyás király út, páratlan, 1–39.
- Mátyás király út, páratlan, 41.–től
- Mátyás király út, páros, 2–42.
- Mátyás király út, páros, 44.–től
- Matyó utca
- Melinda út
- Menyét út
- Méra utca
- Meredek utca
- Mese utca
- Mese köz
- Mindszentek tere
- Mindszenty József bíboros tér
- Moha köz
- Moha utca
- Mókus ösvény
- Monda utca
- Muskáthi utca
- Művész út
- Nagyenyed utca, páratlan oldal
- Nagyenyed utca, páros oldal
- Nagy Jenő utca
- Nagykapos utca
- Nagysálló utca
- Napos út
- Nárcisz utca, páratlan, 1–21.
- Nárcisz utca, páratlan, 23.–től
- Nárcisz utca, páros, 2–18.
- Nárcisz utca, páros, 20.–től
- Németvölgyi lépcső
- Németvölgyi út, páratlan, 1–17.
- Németvölgyi út, páros, 2–20.
- Németvölgyi út, páratlan, 19–35.
- Németvölgyi út, páros, 22–38.
- Németvölgyi út, páratlan, 37–től
- Németvölgyi út, páros, 40.–től
- Nevenincs utca
- Nózirom utca
- Nógrádi utca
- Nógrádi köz
- Normafa út
- Oltvány köz
- Óra köz
- Óra út
- Orbánhegyi út
- Ordas köz
- Ordas út
- Orgona ösvény
- Ormódi utca
- Ördögszikla köz
- Ördögszikla út
- Öröm utca
- Ózike út
- Ózike köz
- Ózike köz
- Padka utca
- Pagony utca
- Patkó köz
- Patkó út
- Patkó út
- Pelsőc utca
- Perbete utca
- Perem ösvény
- Pethényi köz
- Pethényi út
- Pillangó ösvény
- Pille köz
- Pihenő út
- Pinty utca
- Pipacs ösvény
- Pipiske utca
- Rác Aladár út, páratlan, 1–91.
- Rác Aladár út, páratlan, 93.–től

- Rác Aladár út, páros, 2–162.
- Rác Aladár út, páros, 164.–től
- Rác Aladár köz
- Ráth György utca, páratlan, 1–21.
- Ráth György utca, páratlan, 23.–től
- Ráth György utca, páros, 2–56.
- Ráth György utca, páros, 58.–től
- Rege út
- Remete utca
- Ribizli lépcső
- Roskovics utca
- Rózsa dűlő
- Rőzse köz
- Rőzse út
- Sárospatak út
- Sasfők utca
- Sashegyi út
- Schwartz Ferenc utca
- Sion lépcső
- Sirály utca
- Sota Rusztavelyi tér
- Sólyom utca
- Sólyom lépcső
- Somorjai utca
- Sötétvágás út
- Stromfeld Aurél út, páratlan, 1–35.
- Stromfeld Aurél út, páros, 2–28.
- Stromfeld Aurél út, páratlan, 37.–től
- Stromfeld Aurél út, páros, 30.–től
- Sugár út
- Susogó utca
- Sűn utca
- Sűs Nándor sétány
- Svájci út
- Szalánci utca
- Szalmavirág utca
- Szamóca köz
- Szamóca út
- Szamos utca
- Szanasztorium utca
- Szánkó utca
- Szegfű ösvény
- Szarvas Gábor út
- Széchenyi-emlék út
- Széács utca
- Szell Kálmán tér
- Szélő utca
- Szendró köz
- Szendró köz
- Szent Család park
- Szent Orbán tér
- Szepesi utca
- Szilágyi Erzsébet fasor, páros oldal
- Szilassy út
- Szoboszlai utca
- Szép kilátás út
- Szólyva utca
- Szendri árok
- Szendri utca
- Szethlo Gábor utca
- Szinyogh út
- Tálya utca
- Tálos utca
- Tamás köz
- Tamási Áron utca, páratlan, 1–33.
- Tamási Áron utca, páratlan, 35.–től
- Tamási Áron utca, páros, 2–38.
- Tamási Áron utca, páros, 40.–től
- Tarpatok út
- Tartsay Vilmos utca
- Tatárvirág út
- Tatárvirág utca
- Távcso utca
- Teleszkóp utca
- Tearóza utca
- Temes utca
- Tersánszky Józsi Jenő köz
- Thomán István utca
- Tordai utca
- Tornalja utca
- Tóth Lőrinc utca, páratlan, 1–33.
- Tóth Lőrinc utca, páros, 2–30.
- Tóth Lőrinc utca, páratlan, 35.–től
- Tóth Lőrinc utca, páros, 32.–től
- Törökbalintai út
- Törpe utca
- Trencsényi utca
- Tusnádi köz
- Tusnádi út
- Tündérekert utca
- Tücsök lépcső
- Tücsök utca
- Tündér lépcső
- Tündér utca
- Tündérhegyi utca
- Úgocsa utca
- Ügysz utca
- Vadgalamb utca
- Varázs utca
- Várfok utca 20–28.
- Városkúti út
- Városkúti köz
- Városmajor utca
- Városmajor köz
- Vas Gereben utca
- Vérce utca
- Vérce köz
- Veréb utca
- Vérmező út
- Vilma utca
- Virányos köz
- Virányos út, páratlan, 1–7.
- Virányos út, páratlan, 9.–től
- Virányos út, páros, 2–14.
- Virányos út, páros, 16.–től
- Visszhang utca
- Vöröskő utca, páratlan oldal
- Vöröskő utca, páros oldal
- Wigner Jenő Pál tér
- Zalai út
- Zalainai utca
- Zeke utca
- Zirzen Janka utca
- Zólyomi lépcső
- Zugligeri út, páratlan, 1–57.
- Zugligeri út, páratlan, 59.–től
- Zugligeri út, páros, 2–60.
- Zugligeri út, páros, 62.–től
- Zulejka utca
- Zsámbéki utca
- Zsibó utca
- Zsigmondy Vilmos utca
- Zsolna utca

## A magas vérnyomás nem betegség!

Betegség-e a magas vérnyomás? – tette fel a kérdést dr. Török Katalin az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásában. A belgyógyász háziorvos hangsúlyozta: kockázati tényezőről van szó, amit jó eséllyel kiküszöbölhetünk, és ez rendszerint csak rajtunk múlik!

A gumimandzsettás vérnyomás-mérést Scipione Riva-Rocci belgyógyász vezette be, innen ered a kórlapon szereplő RR jelölés, ami után az orvos beírja az értéket higanymilliméterben kifejezve – kezdte előadását dr. Török Katalin az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem márciusi összejövetelén. A belgyógyász háziorvos rögtön elosztott egy közkeletű tévedést, elmondta ugyanis, hogy sokan azt gondolják, a 140/60 Hgmm feletti vérnyomás betegség, erről azonban szó sincs.

Kis történelmi visszatekintéssel folytatta a szakorvos. A második világháború utáni időszakig csak a beteg ember ment orvoshoz, az egészséges gyakorlatilag soha. Idővel kiderült, hogy a kor előrehaladtával megemelkedik az agyi történések, az agyvérzés, trombózis száma, és a szívroham, az infarktus is gyakoribb.

A következő lépés egy korszakalkotó vizsgálat sorozat volt, amely 1948-ban indult Framinghamben. Feljegyezték 5209 30–62 éves nő és férfi egészségügyi adatait. A program sikerét jelzi, hogy napjainkban már a harmadik generációt követik nyomon. Az első tizenöt év után kiderült, hogy a stroke és az infarktus gyakoriságát növeli a dohányzás, a túlsúly, a mozgásszegény életmód, az emelkedett koleszterin- és vércukorszint, de leg-

inkább a magas vérnyomás. A tudósok elkezdtek tehát azon dolgozni, hogy megelőzzék a betegségek kialakulását – innen származtatható a preventív szemlélet elterjedése.

Magyarország Európa legnagyobb cigarettafogyasztója, alkoholfogyasztásban „bronzérmesek” vagyunk, a felnőttek kétharmada túlsúlyos. A várható élettartam egyre nő, az utóbbi tizenöt esztendőben négy évvel javult az átlag, aminek elsődleges oka a kardiológiai ellátás színvonalának emelkedése. Így sem lehetünk azonban

nimalizálása, a koleszterin- és vércukorszint rendszeres ellenőrzése, karbantartása, a vérnyomás figyelemmel kísérése, szükség esetén csökkentése. A belgyógyász szakorvos szerint férfiaknál napi 2, nőknél 1 deciliter vörösbort elfogyasztása kifejezetten ajánlott a szívbetegségek megelőzésére.

A magas vérnyomás fokozott munkát ró a szívre, idővel megvastagszik a bal kamra izomzata és ennek oxigénigénye. Mivel az izomzatot oxigénnel ellátó koszorúerek kapacitása nem változik, relatív oxigénhiány lép fel, ami

nyebben kialakulhat szívelégtelenség.

Az USA-ban 60 év felett az emberek 63 százalékát érinti, ez azt jelenti, hogy nem betegség, hanem kockázati tényező. Magyarországon a felnőtt lakosság 44 százaléka, ezen belül a 60 év felettek kétharmada magas vérnyomásos. Kilencvenöt százaléknál nem behatárolható, nem betegség az oka, hanem az életmód és különösen a stressz felelős érte. Másodlagos okai a vesebetegség, a hormonális zavar és más ritka egészségügyi problémák.

Fontos a szűrés, tulajdonképpen ezzel lehet a legjobban kivédeni a nagyobb baj kialakulását. Csak a felkarmérőnek higgyünk, a csuklón mért vérnyomás nem pontos! Ha nyugalmi helyzetben 140/90 alatti a vérnyomásunk, minden rendben. Amennyiben magasabb, forduljunk orvoshoz. Esetenként csak a felső vagy az alsó érték emelkedik meg, ami nem normális, ezzel is foglalkozni kell.

EKG-, ultrahang- és laborvizsgálatok után lehet beállítani a szükséges gyógyszereket. Ezeknek a készítményeknek ma már szinte nincsenek mellékhatásai, viszont pontosan be kell tartani az adagolást. A magas vérnyomás kezelésében rendkívül fontos szerepe van az életmódváltásnak: 5 kiló fogyás 10 Hgmm csökkenést jelenthet.

A monoterápia, ami egyetlen gyógyszer adását jelenti, az esetek 30 százalékában sikeres. A kombinált terápia a többször kevesebb elvén alapszik, és sokkal csekélyebb mértékben terheli meg a szervezetet. Szükséges a folyamatos önellenőrzés: mindennap bizonyosodjunk meg arról, hogy vérnyomásunk nem nőtt tartósan a határérték fölé. Jó tudni, hogy a szív- és érrendszeri katasztrófák hajnalban történnek, ezért ne hagyjuk ki a reggeli vérnyomásmérést!

## Újranyílt az illemhely a Rege parkban

Újra üzemel az évtizedekkel korábban bezárt illemhely a Széchenyi-hegyi Rege parkban. A játszótér

A parkba látogatók örömmel tapasztalhatják, hogy néhány napja a virágágyások is megújultak. A



Árvácskák díszítik a gyermekvasút állomásépülete előtti részt

mellett található, leromlott állapotú épületet teljesen felújította a Hegyvidéki Önkormányzat. A kivitelezők kicserélték a burkolato-

fogaskerekű végállomása mellett zöld területen a kőedényekbe, valamint a gyermekvasút állomásépülete előtti füves térre négyszáz



A kis épületet teljesen felújította az önkormányzat

kat, a szanitereket, a nyílászárókat, újraszigetelték a tetőt, kívülre pedig – a hegyvidéki játszótérre eddig telepített WC-khez hasonló módon – esztétikus falécborítás került.

árvácskát ültettek. A környezet-szépítő munkában dr. Péchy László, a körzeti önkormányzati képviselője is részt vett.



Dr. Török Katalin belgyógyász szerint is a megelőzés a legfontosabb

elégedettek, öt évvel vagyunk lemaradva az uniós adatoktól. Szív- és érrendszeri betegségekben az uniós átlagnál kétszer több magyar hal meg. A leggyakoribb halálok a koszorús érrelmeszesedés okozta szövdörmény, a második a stroke, a harmadik a tüdőrák.

A kérdés tehát az: hogyan tudjuk megelőzni ezeknek a betegségeknek a kialakulását? A válasz egyszerű: testsúlykontroll, a dohányzás elhagyása, napi rendszeres mozgás, az alkoholfogyasztás mi-

tovább károsítja a szívizomzatot, végül kialakulhat a szívroham. Ennek előzménye lehet az anginás fájdalom.

A magas vérnyomás a meszesedés folyamatát is felgyorsítja, a lerakódó koleszterinplakk következménye a szívinfarktus, az agyi stroke, a szemfenéki trombózis. Ezenkívül hozzájárul az alsó végtagi érskizülethez és a vaksághoz. Bár a szívizom regenerálódik, de hegesedve, a heges rész pedig nem képes az összehúzódásra, így könny-

### Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

**Ha ön XII. kerületi lakos, látogasson el**

**2019. május 4-én szombaton 9 órától**

**az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darab muskátli palántával ajándékozza meg önt.**

Felhívjuk figyelmét, hogy az akció 9 órától a készlet erejéig tart.

**A muskátliosztás helyszínei:**

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

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

## SÉTA A SAS-HEGY TANÖSVÉNYEN

Időpontok:

**2019. május 9. 16:00-17:00 (max. 20 fő)**

**2019. május 9. 17:00-18:00 (max. 20 fő)**

Helyszín (találkozási pont):

**1112 Budapest, Tájék u. 26.**

**A Budai Sas-hegy Természetvédelmi Terület különleges természeti értékeket őriz a lüktető főváros felett 250 m-rel.**

A 30 hektárnyi védett terület valóságos "élő múzeum" a lakóházakkal beépített hegy tetején. A tanösvény érdekességeit szakvezetés során ismerhetjük meg. A 850 m hosszú tanösvényen járva megtudhatjuk, hogy mi az a dolomitjelenség, láthatunk hévíztevékenység okozta jellegzetes geológiai formákat, valamint megismerkedhetünk a terület mikroklímájának köszönhető sajátos élővilággal. Megtudhatjuk miért nem kívánatos faj a Sas-hegyen az egyébként mindenki által kedvelt, illatos orgona. A kilátóból csodálatos panorámában gyönyörködhetünk, s kristálytisza időben akár a Mátra csúcsait is láthatjuk.

**A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött.**

Regisztrálni a [www.hegyvidek.hu/zoldiroda/esemenyek](http://www.hegyvidek.hu/zoldiroda/esemenyek) oldalon, vagy személyesen a Hegyvidéki Önkormányzat Ügyfélszolgálatán lehet.

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

A Hegyvidéki Zöld Iroda ismeretterjesztő programsorozatának keretében szervezett program.

www.hegyvidek.hu

www.facebook.com/Hegyvidek/

# Jókai Mór édesanyjának első látogatása a Svábhegyen

Jókai Mór 1853-ban vette meg svábhegyi birtokát. Akkor még mindössze egy rozszant ház állt, és csak kökény, galagonya, bodza nőtt rajta, ám két keze munkájával pár éven belül igazi, mai szemmel nézve biomintakertnek tekinthető gazdaságot teremtett. A vételt családjának is többször eldicsekedte leveleiben.

Így esett, hogy Jókai édesanyja, Pulay Mária szeretne volna látni, hol és milyen birtokot és házat vett a fia, 1854 nyarán tehát Pestre utazott a családdal. Az „Arany-sas” vendéglőben szálltak meg, miután ez esett legközelebb Jókaiék pesti lakásához, akik ekkor már a svábhegyi nyaralóban laktak. Miután az író értesült családjai érkezéséről, elment hozzájuk a vendéglőbe, és elmondta, ha tudja, hogy jönnek, előre szóljon, hogy nyugodtan használják a pesti házukat, mert az ilyenkor üresen áll. Mielőtt távozott, megállapodtak, hogy másnap reggel egy svábhegyi fuvarost küldjék, mert a pesti és budai fiákok lovai nincsenek hozzászokva a hegyi út járásához, és igen könnyen felmondják a szolgálatot a legelső kapaszkodónál.

Váli Mari emlékiratíró nagyon szépen fogalmazott a látogatásról az Emlékeim Jókai Mórról című könyvében. Ő Jókai Mór unokahúga volt, s miután férje és gyermeke is meghalt, Jókaiékhoz költözött. Még nagybátyja életében elkezdte lejegyezni a visszaemlékezéseit, ezekből sok mindent megtudhatunk Jókai hétköznapijairól is. Át is adjuk neki a szót, az

sias házacskából álló házcsoporthoz. E hét kis ház által képzett rövidke utca végén, egy völgy aljában, fáktól árnyékolva, füstölög keményű kis házra mutatva, azt mondta kocsisunk svábul: »Ez itt a Jókai-villa.« Azután kerekét kötve, nekifordította lovait a völgybe vezető ereszkedőnek, mely mellett mindkét oldalon magas homokkő part húzó-

a szó nagy meglepetésükben. Jobbról a Gellérthegy guggolt a Duna partján, melynek citadellájába egészen bele lehetett látni madártávlatból, a veranda előtt elterülő széles földteraszról. A várhegy meg a lábaink előtt fektült. A királyi palota udvarában pusztá szemmel is meg lehetett számlálni az ott járó embereket. Mindnyájunkat egészen elbűvölt

nyékában szőlő-lugast plántálunk, meg fügefákat; az előtte való térségen pedig igen szép dinnyeim vannak már, – magyarázta Móríczy bátyám. – Jövő évre építünk a »Sufni« (fészter) előtt egy jóra-való istállót, meg majoroslakást, mert most a házacskának négy szobája közül egyben a majorosok laknak és a mi konyhánkon főznek. De jövő nyáron, mikor kijöhetünk, már megszűnik ez a kellemetlen közös konyha. Mikor mindent körüljártunk, felvezetett bennünket Móríczy bátyám a kis nyitott verandára. Ott fent ült egy asztalka mellett »kis Róza« (Jókainénak a 60-as években elhunyt leánya) himzdobon valami szép fehér himzést öltögetve.

Ebédhez a verandán terítették s mire tálaltak, előkerült Róza néni apja is, (hosszú, sovány öregúr volt Benke), meg az öreg Kovácsné, kinek a közeli Sauer-vendéglőben volt egy kis szobácskaja. Igen jó, magyaros ebédet kaptunk; volt töltött káposzta is, a mi akkor, a nyári időben újságszámba ment; a töltelek gyenge szőlőlevelekre voltak takarva.

Különösen jól ízlett mindenkinek a helyben termelt pompás sárgadinnye. Boldog, vidám hangulat uralkodott az ebéd felettye alatt; de mikor éppen a fekete-kávét töltögette Róza néni rézfogantyús üveg lombikjából, egy legényke állított be a verandára. Nyitott levelet hozott, de szóbeli üzenetet is mondott mellé, t. i., hogy »a majster úr szépen tisztelteti a ténsasszonyt, fizesse ki már a régi kontóját, mert ő tovább nem várhat!« Szegény Móríczy bátyám felugrott az asztal mellől és félrehívta a küldöncöt. Miután az távozott, újra visszautulva helyére, azt mondta Róza néninek. – Eligazítottam a

dolgot, kedves jószágom! Még az ebédőasztal mellett ültünk, mikor Egressy Gábor, Tóth József és ifj. Lendvai Márton termettek előttünk. Gyalog jöttek fel a hegyre, egy csésze jó kávéra, puha kalácsra, mert Róza néni igen finomat, fészlőst tudott dagasztani. Kedves anyám pedig azt kérte uzsonna idejkor, hogy hadd kóstolja ő most meg azt a híres, jó svábhegyi tejet forralatlan állapotban. Mire Róza néni mindjárt hozott saját kezűleg egy nagy cserép reggeli tejet, melyből midőn egy pohárával megivott kedves anyám, elismerte, hogy hasonló pompás ízű tejet csakugyan soha sem ivott még. Erre a kijelentésre a művész urak is kedvet kaptak a hideg édes tejszóra pár perc alatt kiürült a nagy cserép tejesköcsög. Olyan hirtelen elröpült az idő a vendé-



Pulay Mária, Jókai Mór édesanyja

búcsúzkodások után, egy ki-mondhatatlanul kellemesen eltöltött nap emlékével indultunk vissza Pestre, hogy onnét másnap Komáromba utazzunk. Nagyanym (Jókai édesanyja) igen meg lett volna elégedve svábhegyi tapasztalataival, ha az a szabó-kontó história nem zavarta a nagyon kellemes benyomást.”

A részletes leírásból tudhatjuk, hogy Jókai kertje már 1854-ben is csodás kis birodalomként üze-



Kilátás a Jókai-kertből napjainkban

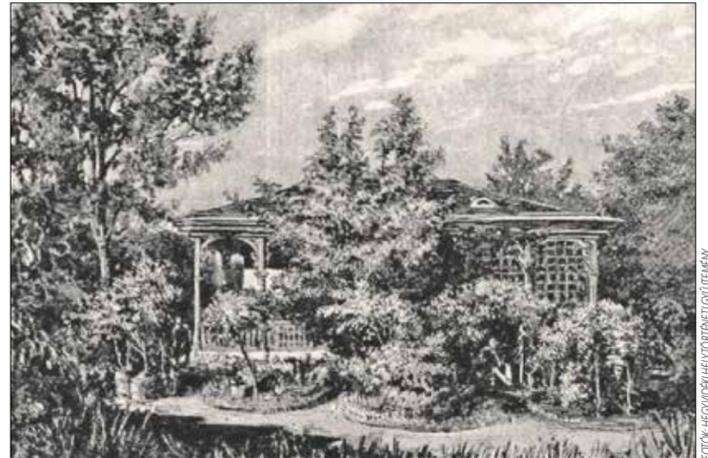
dott végig. Pár perc múlva a jobboldali part nyitott kapuban végződött. Ezen a kapun ment be a mi kocsink s egy új ültetésű, kis hársfákkal szegélyezett, széles úton odahajtott a nyaraló konyhaajtaja elé, hol Móríczy bátyám látható örömmel szedett le bennünket a kocsiról. Majd mellé tette Róza néni is, ki könyökgig feltűrt ruhájával, hullámos fekete haján hátra kötött fehérbabos, piros selyemkendővel sietve törülte le kezét, hogy kezet foghasson, – mert bizony éppen egy liba bontásán fáradozva találtuk az ünnepelt művésznőt. – Olyan bolondos a szakácsnőm – magyarázta, – hogy mivel ő nevelte ezt a libát, semmi áron

az élénk táruló gyönyörű látkép, a melyhez fogható nem sok lehet az egész világon. – No, azt ugyan jól tették, hogy ezt a tündéri szép fekvésű helyet szerezték meg magatoknak, – mondta meglepődéssel Jókai édesanyja. – Micsoda pompás levegőt élvezhetek itt! Ez maga megfizethetetlen kincs. Elmutogatta azután Móríczy bátyám, – míg Róza néni érzékeny szakácsnője után nézett, – hová ültette el a komáromi szülői ház kertjéből hozott bokrokat. A jázminok és centifoliák a veranda előtti terasz két oldalán találtak pompás új otthonot. Egy homokkőből rakott lépcső vezetett le az aljba, hol már néhány sor szőlőtöke dicsekedett vele, hogy őket milyen szép rendben tartja a gazdájuk. Odább gondosan karókhöz kötözött paradicsom-telep ragyogott, fénylő vörös, érett gyümölcssei tömegétől. – Róza nagyon szereti a paradicsomot – mondta jószágon mosolygó arcával Móríczy bátyám. – Annyit befőz évenként, hogy meg lehet benne fürdeni. A paradicsomtábla után, a többféle babbal betöltött ágyakat mutatva be; azután az ekeli ropogós fekete

cseszi, a »Csárdás« volt.

te cseresznyefákat, melyek szép dús, sötétzöld lombzatukkal dicsérték új hazájuk talaját. Fűvet, fát, bokrot figyelmesen megnézgetve, körüljártuk az egész fundust (telket), mialatt boldogan tervezgette Móríczy bátyám, hová mit szándékozik még telepíteni. A nyaraló nyugati oldalán sima térség terül el, – ebből vezetett a fiatal hársfákkal szegélyezett út a kapuhoz. Ennek a területnek délfelőli része kissé emelkedett volt s ott szederfáktól körveve állt egy deszkaalkotmány. A »Sufni« (fészter), melynek egyik oldala ideiglenesen istállóvá volt alakítva s benne egy alacsony tarka tehénke, a »Szegfű«, meg egy szép nagy szürke csacsi, a »Csárdás« volt.

A »Sufni« (fészter) túl egy kis völgykötélre következett, abba voltak ültetve a komáromi reineclaude (ringlő) fák és sok berzencei szilvafa. – Ez lesz itt a szilvás, amott pedig, a közlekedési út mellett elvonuló part ár-



A svábhegyi nyaraló 1884-ben

gék élénk, szellemes társalgása mellett, hogy egyszerre csak előállt az a fogat, mely reggel kihozott bennünket, a svábhegyi fiáker, amelyet nagyanyám délután félhat órára rendelt ide. Távoznunk kellett hát erről a feledhetlenül kedves helyről. Szíves

melt. Habár még sok minden nem volt meg, pár év alatt azok is elkészültek. A Költő utcában található park ma is gyönyörű és látogatható, sőt, a tájvédelmi körzettel alakított területen néhány esztendője ismét szőlőt kezdtek művelni.

Földváry Gergely



Jókai Mór sok időt töltött kedvenc kertjében

alábbiakban az ő beszámolójából következnek részletek.

„Igen szép reggelre virradtunk a kirándulásra szánt napon s a svábhegyi alkalmosság már jókor reggel odaállt az »Arany-sas« kapuja elé. Nagy érdeklődéssel néztem kocsikázásunk közben azt a nagy forgalmat, melyet Pesten a reggeli bevásárlások s mindenféle szállítmányok okoztak haladó kocsink körül. Hát még a Duna gyönyörű látképét, a Lánchidon való átkelésünk alkalmával! A Lánchidon átérve, olyan helyre jutottunk, a milyen eddig még soha nem jártunk, t. i. át kellett haladnunk a nemrég megnyitott budai aglút sötét üregén, mert erre vezetett a legközelebbi út a Svábhegy felé. Belekerült jó ötven órába, míg folytonosan szépen ápolott szőlők közt kanyargó és sok helyen bizony elég meredek és vízmosásos úton feljutottunk a svábhegyi »hét ház« nevű, falu-

sem akarta se tömni, se megölni; sőt még a felbontásánál is sirva fakadt. Nekem kellett megkönyörölnöm rajta, meg magunkon is, hogy délre pecsenye nélkül ne maradjunk. Ha nem restellik, jöjjenek ide anyámék is, az eperfa alá, míg kénytelen munkámat elvégzem. Mindjárt készen leszek már. Nagyanyám kedvteliséggel nézte e munkáját, jól kezébe állt a dolog!

Két deszkapad volt az eperfa alatti malomkő asztal mellett, azokra a padokra telepedtünk le mindnyájan – természetesen Móríczy bátyám is – míg Róza néni átadhatta a feltisztított libát szakácsnőjének. Róza néni munkájának végeztével a házacská elő részén levő kis verandához vezettek bennünket, mint egy varázslatra előtűntek fektűdt, lent a völgyben egész Pest város, a Dunának északi és déli a lát-határba olvadó ezüst tükrével. Olyan csodaszép panorama volt ez, hogy az enyémelek ajkán elhalt

## A Györgyi-villa

A két világháború közötti magyar neobarokk építészeti egyik magas színvonalú emléke a Kisváth-hegy és az Orbánhegy határán keresztülfutó, az Istenhegyi út 8. szám alatt fekvő Györgyi-villa. Az épület az 1920-as évek neohistorizáló villaépítészeti egyik megmaradt reprezentatív darabja.

A szabadon álló, nagyméretű, magasságszintesen, manzárdtetős villa 1923–24-ben készült Pollacsek Bernát számára. Valószínűleg csak átépült, mivel adatunk van rá, hogy 1916-ban még Hrehuss Pál és neje lakott benne, és később, 1923 júniusában vette meg Pollacsek. 1923 októberében már a magánépítkezések között szerepelt az Istenhegyi út 8. alatti telek családi házként való átépítése, így ekkor kezdődhetett meg a most látható villa kialakítása. A tervező Györgyi Dénes (1886–1961) volt, akiről Kós Károly azt mondta, hogy »a két világháború közötti sötét és szomorú magyar világ

egyik legkiválóbb magyar építőművésze».

A ház formái a francia klasszicizáló barokk építészeti idézik. Középtengelyben ovális alaprajzú, kupolaszerű manzárdtetővel fedett rizalit magasodik, ebben kapott helyet a lépcsőház. Az itt nyíló bejárati kapuhoz ívelt kő előlépcső vezet. A kapu felett kovácsoltvas korlátú erkély, valamint két szintet átfogó, szintén kosár-

íves záródású ablak emelkedik. A hátsó homlokzat fő motívuma a középtengelyben a teraszra négy íon oszloppal nyíló loggia.

A villában 1936-ban az uruguayi konzulátus működött, majd miután épségben átvészelt Budapest ostromát (talán éppen ezért), a Belügyminisztérium tulajdonába került. Mivel a BM-es épületeknek végzett építészeti munkákhoz nem kellett engedély, ezért a később óvodaként működő ház mellett lápos tetős épületet húztak fel.

A BM-tulajdon magánosításakor a villa magánbefektetőhöz került, aki azóta, több mint húsz éve hozzá sem nyúlt az épülethez, amely napjainkban lakatlan, állapota folyamatosan romlik. A ház tulajdonosa a 10–14-es számú ingatlanokkal együtt akarja értékesíteni. A hirdetés szerint alkalmas irodának, lakóépületnek. Remélhetőleg a közeljövőben újra megszépül majd az egykori patinás villa.

F. G.



A ház formái a francia klasszicizáló barokk építészeti idézik

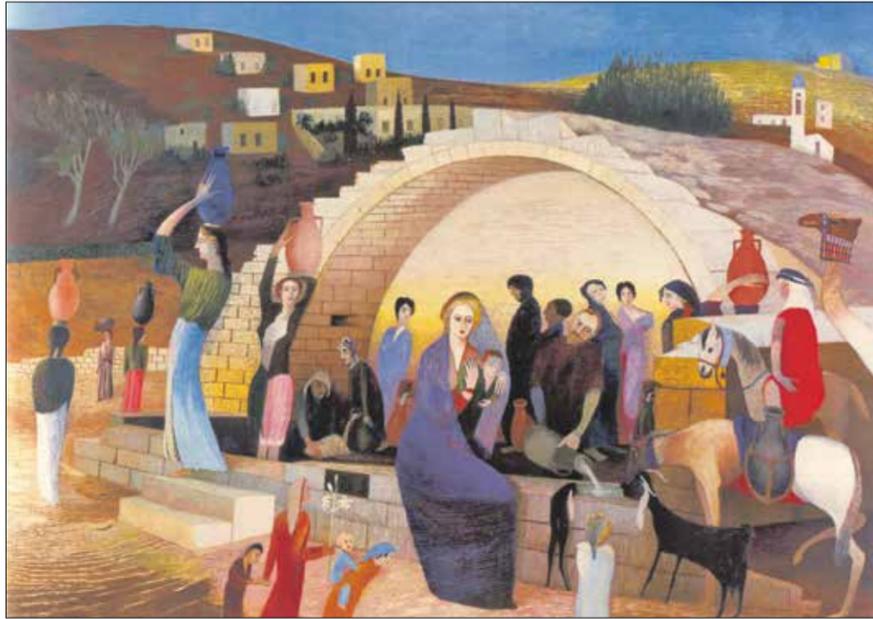
# Csontváry Kosztka Tivadar, a „napút-festő” titkai

Csontváry Kosztka Tivadar a magyar művészettörténet egyik legrejtélyesebb, egyben legismeretesebb alakja. Képei színes csodák, a századforduló lenyomatai, melyek belső hanggal bíró alkotások. Végvári Zsófia, a Festményvizsgálati Labor vezetője vetítéssel kísért előadásában mesélt a száz éve elhunyt festőművészről és koráról.

Rendkívüli kultúrtörténeti utazáson vehettünk részt a Hegyvidék Galériában, ahol kicsit más képet kaptunk Csontváry Kosztka Tivadarról, mint amit az iskolában tanultunk. A festő művészete nem kapcsolható egyértelműen egyetlen korstílushoz sem, különböző sikon értelmezhető. Mivel önéletrajza szűkszavú, titkait a ránk maradt mintegy 150 festménye őrzi.

Végvári Zsófia, a Festményvizsgálati Labor vezetője elmúlt tízéves kutatásának anyagát mutatta be előadásában. Részletet olvasott fel a festőművész önéletrajzából, megtudtuk, hogyan indult a karrierje, hogyan lett gyógyszerészből – Németh Lajos szavaival – a magyar művészet ragyogó csillaga. A maga korában különleges, sőt bolondnak vélték, ma azonban a legnagyobbak közt tartják számon, képeiért hatalmas összegeket fizetnek az árveréseken.

Ki is Csontváry valójában? Megítélése, zsenijének felismerése korszakonként változott. A szakértő a műveket önmagukban és elfogultság nélkül szemlélve mutatott rá az inspiráció forrásaira, a kultúrtörténeti háttérre, és szerephez jutottak pszichológiai, filozófiai tézisek is. Nem úgy tekintette a festő művészetét, mint valamilyen patológiás megnyilvánulást,



Csontváry Kosztka Tivadar: Mária kútja Názáretben

amit az 1960-as években belénk sulykoltak. Csontváry tudatosan építette fel festészetét és önéletrajzát, az uralkodó hatások, a stílus csak eszközök voltak a kezében ahhoz, hogy próféta elhivatottságát hangsúlyozza.

Már korábban is rajzolt, festett, amikor 1881-ben, huszonnyolc évesen, iglói gyógyszerészként egy szekeret rajzolt egy vénypapírra, és égi jóslatot hallott: „Te leszel a világ legnagyobb napút-festője. Nagyobb Raffaelnél.” A 19. század végén Raffaellót tartották a legjobbnak, és Csontváry Munkácsit mellett az ő festészetét is nagyon szerette. Az előadáson láthatunk egy parafrázis festményt: Csontváry Piros ruhás gyermek című képét, amin saját magát ábrázolja Raffaellóként, mint aki a jövőbe tekint profetikusan szemek-

kel, valamint Girolamo di Camerino munkáját, amelyről úgy tartották, Raffaello apja készítette hatéves gyermekéről.

A sugallat után Csontváry arra az elhatározásra jutott, húsz esztendőig kell dolgoznia, hogy utolérje, avagy túlszárnyalja a nagyokat. Elhivatottságának számos jele mutatkozott, az egyikre egy gömőri kis faluban lévő oltárkép restaurálásakor bukkantak. A kép 1887–88-ban készült, Munkácsy Krisztus-trilógiája hatott rá, valamint Raffaellótól az Urunk színeváltozása. Csontváry a jelenetet redukálta és átértelmezte: nála Jézuson kívül három figura jelenik meg, és két angyal. Az egyik figura Munkácsyra hasonlít, a két tanítvány a Pulszky család két tagjáról, a 19. századi művé-

szettörténet két zseniális figurájáról készült portré, a mennybe menő Jézus arca pedig Csontváryra emlékeztet. A képen Munkácsy nézi, ahogy Csontváry mennybe megy, a fiatal Pulszky

imádkozik a sikeréért, a másik csodálkozva figyeli, hogy ez az az ember, aki újjá tud születni, és már nem gyógyszerész, hamarosan a világ legnagyobb napút-festője lesz.

Csontváry életművében minden bizonnyal az egyik legnagyobb kérdés az anyaghasználat. Nem olajjal festett, kitalált egyfajta hordozható freskót, amihez maga keverte ki festőanyagát. A gácsi postógyárból szerezte be az anilin alapú textilfestéket, amit fehér agyagporral, kaolinnal, enyvel, terpentinnel, sóval és vízzel kevert, így kapta ragyogó színű festékeit. Hozzájutott a cinber-vörös higany-szulfidhoz is, amely az egyik legfontosabb gyógyszer-tápanyag volt a szifiliz gyógyításához, és szintén használta a szatöbboltban kapható, vas-oxid alapú porfestékeket, „kerítésfestéket”.

Vajon mik lehetnek Csontváry képeinek forrásai? Hogyan hatott művészetére a fotográfia és a hozzá kapcsolható képeslapnyomtatás, amellyel megalkotta sajátos, új stílusát a tájábrázolásban? – ezekre a kérdésekre is választ kaptunk. A művész „látatai”, vagyis a hely jellemző látványai az em-

lékőző képeslapok voltak. A Nápolyi öböl című képen azért is lehet sárga az ég és lila a felhő az Etna fölött, mert épp olyan színű volt a színezett képeslap. A fotókról diaprojektívok készültek az előadásokhoz, amiket az Uránia Tudományos Színházban vetítések kísérték. Az előadó feltételezése szerint Csontváry mindennapos vendég lehetett a ma is meglévő Rákóczi úti palotában, ahol változatos ismeretterjesztő előadásokkal, álló- és mozgóképekkel mutatták be a tudomány, a technika kutatásainak legújabb eredményeit.

A művész érdeklődése felébredt az eddig számára ismeretlen úti célok – a Szentföld, Spanyolország, a fjordok, Hollandia, Svájc és Itália – felkeresésére is. A Vihar a Hortobágyon festményéhez a délibábok hazája című népszerű előadás adhatta az ötletet, de képeslapok segítettek a Mostari híd, A jajcei vízesés, A taorminai görög színház romjai, a Schaffhausen vízesés megalkotásában is. Rengeget utazott, részt vett az életreform-mozgalmakban is – ezek is hozzájárultak ahhoz, hogy többen pszichopatológiai esetnek tartották.

Írásaiban többször említette magát prófétafént. A Fohászok újdöztető című festményében is elhivatottsága jelenik meg, a kép ars poetica is lehetne. Önéletrajzában ez olvasható: „Maradandó alkotást csak az igazságból meríthetünk, az igazságot csak az Istenől nyerhetjük. Akinek megadatott a képesség az alkotásra, annak megadatott a képesség a halhatatlanságra.” Valóban, Csontváry Kosztka Tivadar halhatatlanságát mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy még mindig van mit kutatni életművében.

Szepesi Dóra

Megtelt a Hegyvidék Galéria a Csonváryról szóló előadásra



## Fúziós jazz a negyedik dimenzióban

A világhírű brit gitáros, John McLaughlin 1969-ben költözött Amerikába, miután meghívást kapott Miles Davistól. A nagy jazzguru Bitches Brew című híres albumát az első igazi jazzrocklemezként tartja számon a zenetörténet, és ezen a huszonegyes gitáros is közreműködhetett. Játzott továbbá Tony Williams Lifetime-jában, emellett Jimi Hendrixsel, Jaco Pastorisszal és Carlos Santanával is.

A Mahavishnu Orchestrával és a Shaktival aztán a jazzrockfúzió kulcsfigurájává vált McLaughlin, akinek minden megmozdulását óriási figyelem kíséri mind a mai

Gary Husband billentyűs bővölte a szintetizátorokat, és olykor dobolt is, a kameruni származású Étienne M'Bappe játszott basszusgitáron, míg az indiai Ranjit Barot dobolt és énekelt.

Rég nem látott hosszú sor kígyózott bebocsátásra várva az utcán a rendezvénycsarnok előtt, odabent pedig hatalmas ováció fogadta a zenészeket. A veretes életmű gyöngyszemei hangoztak el, több saját kompozícióval. Egy más után következtek a Mahavishnu idejéből származó, a korai jazzrockkorszakot idéző szerzemények, amelyek modern hangzásban elementáris erővel szólaltak.

remtő dicséretére. Ebben mind a négyen énekeltek.

Emlékeztetek voltak McLaughlin „kiállásai”, amikor is virtuóz szólókat adott elő pusztán dobkísérettel. Már a koncert előtt feltűnt, hogy két hatalmas dobfelszerelés áll a színpadon. Menet közben aztán kétszer is tanúi lehettünk a remek dobos és a teljes értékű szólókat produkáló billentyűs frenetikus dobpar-bájának. Utóbbi fő „feladata”, persze, a nagyzenekari hangzást adó szintetizátor és az akusztikus zongorát idéző billentyűs instrumentum mesteri kezelése volt. Szólni kell az öthúros basszusgitá-



Ranjit Barot, Étienne M'Bappe, Gary Husband és John McLaughlin ismét elkápráztatták magyar rajongóikat

napig itthon és külföldön egyaránt. Szenzációs együttese sorából is kiemelkedett a triója Al Di Meolával és Paco de Lucíával.

4th Dimension, azaz Negyedik dimenzió elnevezésű kvartettjét 2007-ben alapította, amellyel két éve a Müpában, most pedig a MOM Sportban lépett fel, változatlan felállásban. A négy muzsikuskus négy kontinensről érkezett: az évtizedek alatt amerikaivá váló zenekarvezető mellett az angol

Természetesen a Shakti és McLaughlin triójának emblematis darabjaiból is kaptunk ízelőt (Hijacked, You Know You Know, Peace Piece stb.). Volt zenei főhajtás Ravi Shankar tablaművésze, Alla Rakha és egy másik akusztikus tisztelegés Miles Davis emlékére. A spiritualitásra olynyitott gitáros, talán a hűsvetra tekintettel, eljátszotta Pharoah Sanders The Creator Has a Master Plan című kompozícióját, a Te-

ron fekete selyemkesztyűben játszó M'Bappéről is, aki mindvégig megbízható alapot szolgáltatott a két dallamhangszernek.

Jó hír minden jazzbarátnak, hogy a rendező GetCloser jövőtől májusban egy másik gitárfenomenén, Al Di Meola lesz a Hegyvidék vendége. Ő a MOM Kulturális Központban lép színpadra, és ad minden bizonnyal hasonlóan feledhetetlen koncertet.

Márton Attila

## Gyerekek verseltek a költészet napján

Verset mondani nem könnyű. Jól mondani még nehezebb. Amikor pedig ezt közönség előtt, színpadon állva kell megtenni, annál

Ezúttal is Rák Kati volt a zsűri elnöke, a színművész Lukácsházi Győző tubaművésszel közösen értékelte a produkciókat. „Öröm-

az úgy történjen, hogy a többiek érezzék: ő a legjobb! Kitért a versválasztás sokszínűségére is, külön kiemelve, hogy a gyerekek bátran



keves nagyobb kihívás létezik egy kisgyerek számára.

Ennek ellenére a Jókai Klub hagyományos, immár nyolcadik alkalommal meghirdetett költészet napi versmondó versenyén az elsős és másodikos diákok a legnagyobbakat idéző magabiztossággal, nagy lelkesedéssel és szinte hiba nélkül szavalták el a költeményeket. Holott nem néhány soros mondókák hangoztak el, komoly műveket adtak elő a gyerekek. Erről is beszélt a megnyitón Tóth Emese, a Virányos Általános Iskola pedagógusa, aki elmondta, hogy a versválasztáskor az idén 90 éve született, tavaly elhunyt Kányádi Sándor kapott kitüntetett figyelmet. Ily módon is emlékeznek a Kossuth-díjas erdélyi költőre, aki különösen jól értett a gyerekek nyelvén, és számtalan nyelvi leleménnyel, kedves és értékes írással ajándékozta meg őket.

tel, hogy megtelt a nézőtér, sok szülő, nagyszülő, családtag jött el, akik a pedagógusokkal együtt nemcsak a felkészülésben segítettek, hanem jelenlétükkel bátorították a fellépőket” – mondta Rák Kati.

„Nincs is jobb, mint felállni a színpadra” – adott bátorítást a jövőre nézve Lukácsházi György, aki mindenkinek azt tanácsolta,

nyúltak nehezebb szövegekhez, Móra Ferenc, Petőfi Sándor, Romhányi József művei közül is válogattak.

A zsűri döntése alapján az első-sőknel Babarczi Rudolf (Virányos Általános Iskola) lett az első, Gulyás-Dobó Zsofi (Városmajori Kós Károly Általános Iskola) a második, Pöcze Karolina (Tamási Áron iskola) a harmadik. Különdíjat kapott Szász Letícia, Szőnyi Boróka Sára (Zugligeti Általános Iskola), valamint Farkas Zsófia (Jókai iskola).

Palotás Zoltán Gáspár (Virányos Általános Iskola) bizonyult a legjobbnak a második évfolyamosok között, megelőzve Elek Izabella Boldát (Némervölgyi Általános Iskola) és Rádi Márton Gábort (Tamási Áron iskola). Különdíjak: Gagyai-Pálffy Zsófia (Tamási Áron iskola), Várady-Szabó Miklós (Zugligeti Általános Iskola) és Fleiner Sarolta (Virányos Általános Iskola). Természetesen valamennyi ifjú versmondónak járt az emléklap és a Jókai Klub apró ajándéka.

mm.

# Minerva baglya – válogatás az Antal-Lusztig-gyűjteményből

Kondor Béla, Schaár Erzsébet, Ország Lili – egy nemrég megjelent interjúkötetben Németh Lajos művészettörténész-professzor őket említi név szerint, mint akiknek a halálával egy korszak zárult le. A három alkotónak a debreceni Antal-Lusztig-gyűjteményből származó művei láthatók most a Hegyvidék Galériában.

Kondor Béla, Schaár Erzsébet és Ország Lili művészete kiemelkedő helyet foglal el a műgyűjtők világában, mindhármuk gazdag anyaggal képviselteti magát a debreceni Antal-Lusztig-gyűjteményben is. Műveikből Németh Lajos művészettörténész-professzor születésének 90. évfordulója alkalmából kiállítás nyílt a Hegyvidék Galériában.

A tárlat megnyitóján Kardos Judit művészettörténész köszöntötte az egybegyűlteket és Antal Péter

műgyűjtőt, aki fiatal ügyvédként és kezdő műgyűjtőként személyes kapcsolatban állt Ország Lilivel.



Schaár Erzsébet: Maszkok és kezek

Halála olyannyira megviselte, hogy évekig abbahagyta a nagypaja, Lusztig Sámuel által megalapo-

zott gyűjtemény építését, de később a kollekciónak rohamosan gyarapodni, s a kiemelten szeretett és gyűjtött művészek közé bekeverték többek között Kondor Béla és Schaár Erzsébet is.

„Miért éppen a hatvanas-hetvenes évek e három meghatározó művészalakjának munkáit választottuk ki az egyik legnagyobb magyar magánkollekciónak? Egy nemrég megjelent interjúkötetben őket említi Németh Lajos név szerint, mint akiknek a halálával egy korszak zárult le” – kezdte beszédét Nagy T. Katalin, a kiállítás kurátora.

Mint mondta, ez a válogatás egyszerre tiszteleg a fél évszázados múltú Antal-Lusztig-gyűjtemény és a magyar művészettörténet-írás egyik jelentős tudosa, Németh Lajos emléke előtt, akinek munkássága, művészetfelfogása, írásai ma is útmutatóul szolgálnak a szűkebb szakma és a művészet iránt érdeklődő közönség számára.

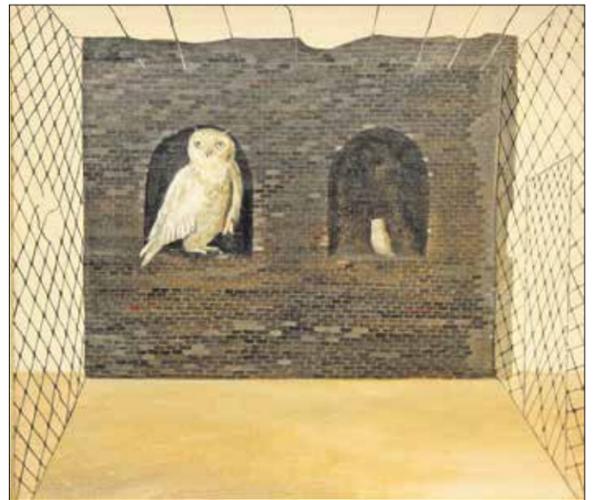
Fénykorukban a három művész kiállítására megnyitására nem egyszer költőket kért fel, legtöbbször Pilinszky Jánost. Nagy T. Katalin is vers- és szövegidezeteket olvasott fel, amelyeket Kertész Endre csel-lóművész zenei interpretációkkal kísért.

Kondor Bélát Pilinszky mellett Nagy Lászlóhoz fűzte barátság, neki köszönhető, hogy az Élet és Irodalom rajzokat rendelt tőle, ezekből kettő is látható most a Hegyvidéken. Kondor nemcsak képzőművész volt, írt is, Nagy

László így mutatta be őt a lapban: „Régóta látom, hogy benne a festő és költő nem kiegészíti, hanem föltételezi egymást.”

A kiállításon megtekinthető Kondortól a Baltás király, a Tancosnó és az 1964-ben megszületett A tengerész álma című festmény is, amely Nagy Lászlót egy vers megírására inspirálta. A képen a második feleség, Bagi Éva jelenik meg, a költemény tulajdonképpen szerelmi vallomás.

Schaár Erzsébet és Ország Lili művészetét elsősorban a falak kötik össze. Pilinszky sok versében szerepel a fal motívum. 1974-ben Schaár Erzsébet kiállítását nyitotta meg Székesfehérváron, akkor egy részlet hangzott el a Kis éji zene című verséből. A Hegyvidék Galériában Schaár Erzsébet



Ország Lili: Bagoly hálóban



Schaár Erzsébet: Bundás nők

maszkjai is feltűnnek, Ország Lilitől pedig a többi közt az 1955-ben készült Bagoly hálóban című kép látható.

„A falak mögött annyi minden titok húzódik meg. A falak féltételesek. Egy-egy fal előtt mindig arra kellett gondolnom, hogy mi

vár rám ott túl. Ezt akartam kifejezni. A szorongásaimat tehát, mert a falak bennem voltak” – jellemezte műveit Ország Lili, akinél fontos motívum a labirintus is. A megnyitón végeztül Pilinszky János Egyenes labirintus című versét hallhattuk felvételről, a költő előadásában.

szd

■ A kiállítás megtekinthető: május 18-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. A kiállítást kísérő rendezvény: zenei beszélgetés és tárlatvezetés Nagy T. Katalinnal, Antal Péterrel és Kertész Endrével május 7-én 18.00 órakor.



Kondor Béla: Katonazene

## A spirál inspirál

Szöttekészből, bútorszövegekből, nemezkekből, hímezett applikációkból áll össze egységes egészzé a Jókai Klub legújabb tárlata. Hogy mi bennük a közös? Egyrészt

inspirál című csoportos kiállítás, amelyen Szalma Ágnes bőrtárgytervező iparművész kezdeményezésére középgenerációs textilművészek mutatkoznak be a hegyvi-



Prékopa Ágnes művészettörténelni megnyitóbeszédében a spirál és az inspirál szavak etimológiájával foglalkozott. Elmondta, hogy a csigavonal, spirál a lélek szimbóluma. Latinul a „spira” jelentése tekeredés, a „spiritus” a lélek, lélegzet, a „spiro” pedig lehel, fúj – mindez az alkotás folyamatával analogizálható.

Kitért arra is, hogy mennyire sokféleképpen jelenik meg a választott jel a munkákon. A különböző textilművészeti médiumokban, síkban és térben, képzőművészeti jellegű autonóm alkotásként, vagy egyértelmű használatra tervezett formatervként printelt gyapjuszőnyeg felületén, nemezkekképeken, selyemfésztésen, nemezcsíkokból varrt tárolókon és különböző díszítőtechnikákkal megmunkált bőrtárgyakon a spirál legkülönbözőbb meghatározásaival találkozhatnak a nézők.

M.

■ A kiállítás április 27-ig megtekinthető. Cím: Jókai Klub, XII., Hollós út 5.



Kovács Gabriella: Fohász

mindegyik valamilyen textilalaplól készült, másrészt pedig a spirálforma, amit az anyag, a szín és az alkalmazott technika segítségével fogalmazznak meg a művészek.

Erről a változatosságról, a látásmódok sokféleségéről, az alkotói szabadságról szól a Spirál,

déki közönségnek. Lőrincz V. Gabriella, Müller Rita, Kovács Gabriella, Szentiványi-Székelly Enikő és Urbánfy Éva az alakzat, mintaelem, szervezőerő, rendszer inspirációjára hoztak létre új tárgyakat, és válogattak alkotásaik közül.



## Mire jó egy csodálatos szemüveg?

A világ csodái ott vannak mindenhol, körülvesznek minket, sokszor mégis egyszerűen elmegyünk mellettük, nem vesszük észre őket. Ha viszont szert teszünk egy különleges szemüvegre, minden azonnal megváltozik.

Ez történt a kicsi Kovács Áronnal, aki mindenhová gördeszékával ment, a boltba, a dédihez, sőt kijer-

rom kötetét vitte el az elsőként meghívott ELTE-s diákoknak. A csodálatos szemüveg című könyvből idézve elmesélte, hogy a szemüvegnek köszönhetően életre kelnek a tárgyak: a Lánchíd T. rexcsontvázává változik, a fák tündéreké, a gördeszeka menő sportautóvá, a buszon utazók kocós hajja madárfészekké.

nyok, kitalált állatok. Nem szabad megfeledkezni Bunyó Banyáról sem, akiről Finy Petra elmondta, hogy valójában egy picike boszorkány. Beköltözik a gyerekek tenyerébe, és azt akarja elérni, hogy verekedjenek egymással. Nekünk pedig nincs más dolgunk, mint távol tartani. Elég annyit mondani, hogy „szelíd vagyok, mint a



„Szelíd vagyok, mint a bárny, nem fog rajtam bunyóármány”

lentette, hogy az esküvőjén is így jelenik majd meg. Aztán megkapta az első szemüvegét, ami nemcsak azért volt jó, mert sokkal jobban látott vele, vagy a deszkázás közben megvédte a felcsapódó sártól, piszoktól. Egy szép napon ugyanis észrevette, hogy a szemüvegen keresztül, amelyet a kisgyerekek nem különösebben szeretnek, egészen más arcát mutatja a város.

Ezzel a történettel indította a Jókai Klub új, gyerekeknek szóló irodalmi sorozatának áprilisi találkozóját Finy Petra író, aki há-

Később Mira nagynéni is szerzett magának egy csodaszemüvegét, hogy részese legyen ennek a nem mindennapi kalandnak. Közben kicsi Kovács Áronból nagy Kovács Áron lett, a szemüvegét elvette a padlásra, de amikor kislánya születik, és neki is lesz egy csodaszemüvege, megkeresi a sajátját. Attól kezdve együtt nézik a mesevilágot, ahol gyerek és felnőtt egyaránt otthon érezheti magát.

Az Egy marék buborék című verseskötetben különleges lények sora tűnik fel, koboldok, sárk-

bárny, nem fog rajtam bunyóármány” – javasolt egy bizonyítottan működő megoldást az író.

Végezetül Mílu és barátja, a sárkányvá változó Bátor nevű kutya mutatkozott be a kicsiknek. Kettő együtt, térben és időben utazva, a legkülönbözőbb kalandokat élnek át. Az, hogy pontosan miket, kiderül a Mílu sorozat könyveiből. Az irodalmi program havonta várja az óvodás- és iskoláskorú gyerekeket a Jókai Klubban.

M.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Jazz játszóter** – interaktív-impovizatív gyerekműsor a Dés András Trióval április 29-én 10.30. Egy gyerek számára a világ még játéktér, és amikor játszik, képes teljesen elmerülni a saját univerzumában. Minden, ami körülötte van, a játék eszközévé válik, és elveszti addigi jelentését. A jazz-zenészek, amikor zenélnék, valami hasonlót tesznek harmóniákkal, ritmussal, dallammal. Folyamatosan megpróbálják újraértelmezni az addig felhalmozott tudásanyagot, és játszanak, vagyis improvizálnak. A gyerekekkel való közös játék, improvizálás arról szól, hogy a jazz-zenészek és a gyerekek kölcsönösen adjanak egymásnak valamit. A közösen összedobott ötletek sokkal előrébb vihetik a játékot, mintha mindenki öncélúan szólna. A Jazz játszóter a 6-12 éves korszakot hívja közös, improvizatív mesealkotásra. Közreműködik: Dés András, Ávéd János, ifj. Tóth István. Jegyárak: 500 Ft/gyerekjegy, 300 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**Égy szál gitár** – Jamie Winchester koncertje április 29-én 19.00. Jegyárak: 4200 Ft, 5200 Ft, 6200 Ft. Jegyek kizárólag online kaphatók, a getcloserconcerts.jegy.hu oldalon.

**Édes Kettes** – humoros színpadi sütő-show Liptai Claudia és Pataki Ádám könyve alapján április 30-án 19.00. Közreműködnek a szerzőpáros jó barátai, Hajós András és Bochkor Gábor. Sajátos humoruk és előadás-módjuk garantált szórakozást ígér. Játékidő: 110 perc, két felvonásban. Jegyár: 5990 Ft. Jegyek kaphatók a jegymester.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

**A változás varázsigei** – Méré László előadása egy máig sok titkot rejtő pszichológiai terület témába nyújt bepillantást május 2-án 19.00. Tudományos stand-up az igényes szórakozás kedvelőinek. Jegyárak: 3200 Ft, 2800 Ft. Jegyek kaphatók a https://tixa.hu/mero-valtozas\_momkult internetes jegyportálon és elővételben a MOMkult-ban.

**Nyugdíjasklub** május 3-án és 17-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Hősiesség és szabadság** – Balázs János és a Budafoki Dohnányi zenekar koncertje a Beethoven Budán Fesztivál keretében május 3-án 19.30. A napóleoni háborúk idején komponálta Beethoven ötödik egyben utolsó befejezett zongoraversenyét, amelynek bécsi premierjén egy francia katonatiszt vakmerően a következő szavakat kiabálta be: „C'est l'Empereur!”, azaz „Ez a császár!” Beethoven Napóleonhoz való ambivalens viszonyát tekintve ironikus, hogy az „Emperor” jelzöt – amit marketingfogásként véglegesen egy angol kiadó ragasztott rá a darabra – ma is összekapcsoljuk a zongoraversenyyel. Jegyárak: 3000 Ft, 4500 Ft, 6000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**Masha és a medve** május 4-én 14.00 és 5-én 10.00. Masha nyughatatlan kislány, aki mindig tele van energiával, és nem bír megülni a fenekén. Így aztán nem csoda, hogy barátjával, a nyugis, lustácska medvével folyton elképesztő bonyodalmakba keveredik. A népszerű rajzfilmsorozatból készült új gyerekmusical magyar alkotógárda részvételével készült. A program 2-10 éves korú gyerekeknek ajánlott. Jegyár: 2800 Ft, 4200 Ft, 5300 Ft, 6800 Ft, 7900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban. A belépés két éves kor alatt díjtalan.

**Snatam Kaur** május 7-én 19.00 és május 8-án 19.00. A mantrazene világ-

sztarja, a béke nagyköve ismét Budapestben! Jegyárak: 10900 Ft, 13900 Ft, 16900 Ft, 19900 Ft. <http://www.namaste-eleny.hu/hu/snatam-kaur>

**AIDi Meola** május 11-én 20.30, május 12-én 17.00 és 20.00. A Grammy-díjas, világszerte ismert gitárművész karrierje során a jazz és a rock legnagyobb előadóival dolgozott együtt. Csak néhány közülük: Frank Zappa, Jimmy Page, Stevie Wonder, Chick Corea, Paco de Lucia, John McLaughlin, Stanley Clarke, Luciano Pavarotti, Paul Simon, Phil Collins, Santana, Herbie Hancock. Jegyárak: 8900 Ft, 11 900 Ft, 14 900 Ft, 16 900 Ft. Jegyek kizárólag a getcloserconcerts.com oldalon kaphatók.

**Nosztalgia társastánc** május 12-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

**Lyukasóra klub**. Interaktív irodalmi est május 14-én 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság, tagjai egymást és a nézőket kalauzsolják a költészet izgalmas világába. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas). Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

**„Lyányom, Anyám, Húgom, Szeretóm, Hitvesem”** – Petőfi és a „Gyengébb Nem” május 20-án 18.00. Válogatás Petőfi szerelmes verseiből Kunfi Kuncz László előadásában. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

**A Mézga család** május 20-án, 21-én, 22-én és 23-án 19.00. A felejthetetlen, örökzöld történet egy zenés vígjáték keretében kerül színpadra Szűcs Gábor rendezésében. A darabot Deák Lórinca Andrea írta, a zenét Mészáros László szerezte. Életre kel Géza, Paula, Kriszta, Aladár, Blóki, Maffia, Mária szomszéd, felbukkan

a jövőből MZ/X, sőt a sosem látott, de annál gyakrabban emlegetett Hufnágel Pisti és Tivadar is megjelennek a színen. Az alkotók aktualizálták az eredeti történetet, megtudhatjuk, hogy Géza hogyan dolgozza fel a kapuzárási pánikot, hogy Paula valóban félrelép-e, hogy Kriszta ösztönszerűen újra a gót rockzenészzel, sőt Mária szomszéd sötét titkaira is fény derül. Mindeközben Aladár felfedezi az MZ/X-et, és a kalamajka tetőfokán megalakul a családi maffia. Jegyárak: 4900 Ft, 5900 Ft, 6900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**„Az vagy nekem...”** – szavak és képek a szerelemlől. Párhuzamos műfajok – Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmuzeológusa beszélgetése sok-sok képpel, idézetekkel, érdekes történetekkel május 22-én 18.00. Párbeszéd előadásai a magyar és egyetemes művészet nagy témaköréit tekintik át a klasszikus irodalmi és képzőművészeti műfajokon keresztül. Szó lesz történelemről, szerelemlől, ellentétekről, szegényekről és gazdagokról, a természet változó jelentéseiről és természetesen a művész önmagáról alkotott képeről is. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

**Zurgó** – moldvai csángó magyar táncház május 24-én. 20.00–21.00 Táncok Gyurka Fábriánnal. 21.00–22.00 Táncház. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Berce mesél. 22.30–00.30 Táncház. Jegyár: 500 Ft, 300 Ft (diák). Jegyek kaphatók a táncház előtt.

**Anyatorna gyerekelőfelügyelettel** hétfőn, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyerekelőfelügyelettel 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 babajelbeszédéről és a Beszélő

Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötéleket. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

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

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

**Iciri-Piciri Tücsöktánc** kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek el-sajátításával, miközben áttitátódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040, <http://www.tucsokzene.hu>, tucsoktanc@gmail.com. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

**Nia** kedden 19.30. A Nia holisztikus fitnessirányzat, 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 megszerrettetésére 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-, zene-foglalkozás 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. Web: <http://www.tucsokzene.hu>. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

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

**Művészi torna** hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyedik évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő 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 moderntáncpedagógus. 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 tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

**Gyermektáncterápia** (Tündértánc). Célcsoport: 5-10 évesek.

**GYERTEK KI A RÉTRE!**  
ÜNNEPELJÜK EGYÜTT A FÖLD NAPJÁT!

**2019. ÁPRILIS 28. 10:00-17:00**  
**NORMAFA ANNA-RÉT**

madarak, kétélűek és hullók, gombák, darazsak | méhek, méhészet, méz | természetvédelmi és természetismereti játékok | vadonlesés | a világ erdei | ÖKO-hangszerek és ÖKO-játékok | környezettudatos vásárlás és étkezés | kézműves foglalkozások, magbomba-készítés

Növényismereti séták  
11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00

Zenebatyu Zengő Élményprogram  
11:00, 13:00, 15:00

**SZERVEZŐ**  
Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Iroda

**KÖZREMŰKÖDNEK**  
Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, Magyar Mikológiai Társaság, Magyar Természetudományi Múzeum, Vadonleső Program, Nemzetközi Dendrológiai Alapítvány, Magyar Biológiai Társaság Botanikai Szakosztály, Mézeskuckó Program, Brunner méhészet, Zenebatyu Zengő Élményprogram, FŐKERT Nonprofit Zrt., Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény, Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület, Felelős Gasztróhős Alapítvány, ÖKO-Játék Kft., Cellux Csoport

**RÉSZLETES INFORMÁCIÓ**  
[www.hegyvidek.hu/zoldiroda](http://www.hegyvidek.hu/zoldiroda)

**HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA**

**FIGYELEM!**  
Ideiglenes változás a Zugligeti út 60. szám alatti háziorvosi ellátásban!

**A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat folytatja a 2016-2019. között megvalósuló „Házi- és Háziorvosi Rendelők Felújítása” programot.**

**A felújításban a következő a Budapest XII. kerület Zugligeti út 60. szám alatti háziorvosi rendelő, amely a felújítás ideje alatt 2019. április 29-től 2019. július 12-ig ideiglenes helyen, a Budapest XII. kerület Böszörményi út 42. szám alatt (volt gyermekorvosi rendelő) várja betegeit.**  
Megközelíthető az 59-es villamossal, a 102-es, 212-es és 105 autóbusszokkal (Kiss János altábornagy utcai megálló).

**A költözés napján, 2019. április 29-30-án, valamint a visszaköltözés napján, 2019. július 11-12-én a betegek folyamatos ellátását a házi orvosok rendelési ideje alatt a Központi Házi- és Háziorvosi Ügyelet fogja biztosítani a Budapest Városmajor utca 33. szám alatti ügyeleti rendelőben (telefonszám: +36 (1) 212-6636)**

Kérjük, amennyiben lehetséges, az Ügyeletet csak sürgős esetben vegyék igénybe ebben az időszakban.

**Az ideiglenes orvosi rendelőben az érintett házi orvosok rendelési ideje és telefonszáma az alábbiak szerint változik.**

1. Ideiglenes Házi- és Háziorvosi Rendelő 2019. május 2-től július 10-ig	2. Ideiglenes Házi- és Háziorvosi Rendelő 2019. május 2-től július 10-ig
<b>dr. Török Katalin házi orvos</b> telefon rendelési időben: +36 (30) 316-6628 <b>Rendelési idő:</b> hétfő-szerda: 16.00-20.00 kedd-csütörtök: 8.00-12.00 péntek. változó	<b>dr. Tulipánt Katalin házi orvos</b> telefon rendelési időben: +36 (30) 316-3717 <b>Rendelési idő:</b> hétfő-szerda: 16.00-20.00 kedd-csütörtök: 8.00-12.00 péntek. változó
<b>dr. Jankó Zsuzsanna házi orvos</b> telefon rendelési időben: +36 (30) 316-6628 <b>Rendelési idő:</b> hétfő-szerda: 8.00-12.00 kedd-csütörtök: 16.00-20.00 péntek: változó	

Budapest Hegyvidék, 2019. március

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) | [www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)

**HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT**

Óvodás lányoknak (5 éves kortól): kedden 16.00–16.45. Alsó tagozatos lányoknak (1–3. osztályig): kedden 17.00–18.00. Léleksímító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit költő, 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 boldoguláshoz. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Vetier Panni, panniv@gmail.com.

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

## barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

**Dorsánszki Adrienn kiállítása** megtekinthető április 25. és május 13. között. Dorsánszki Adrienn intim és közterekreklő készült groteszk képzőművészeti alkotásai – bátor színváltásaival, szokatlan tárgykombinációival – arra invitálnak, hogy a felszínes képzőművészt magunk mögött hagyva értelmezési rétegeket fedezzünk fel. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjait is igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

**Föld napja workshop** április 28-án 16.00. A Föld napja alkalmából világszerte olyan eseményeket rendeznek, amik felhívják a figyelmet a Föld természeti környezetének megóvására. A Barabás Villában az érdeklődő felnőttek és fiatalok újrhasznosított „cserepek” készítenek, amelyekbe minden földi jó belekerülhet – egy tenyérnyi zöld, elvitelre. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

tárban. Kedvezetlen időjárás esetén fedett helyszínen lesz a program.

**Tóth Vera-koncert** április 30-án 20.00. Tóth Vera új koncertsorozatot indít egyedi kvartettjével. Trap Kapitány szájából, Duka Laci hegedűn játszik, dr. Bérces Viktor billentyűzik, Tóth Vera énekel. Az est hangulata intim, családias, lélekmelengető lesz. A műsorban saját dalok és feldolgozások is helyet kapnak, a jazztől a blueson át a popig sok stílusban. Jegyár: 4500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

**Anyák napja** május 5-én 9.30–10.30. Apukák, figyelme! Anyák napi kényeztetés és Nance-ban. Kézműveskedés 3–10 éves korig. Amíg édesanya és édesapa királyi reggelit fogyaszthatnak, képzett virágkötő alkot a kicsikkel. A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött a korlátozott férőhelyek miatt. Belépő: 1500 Ft/gyerek (tartalmazza az oázist, a virágokat és a dekoráláshoz szükséges egyéb alapanyagokat). Regisztráció: nuancelunchandbar@gmail.com.

**Villa.séta** május 5-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A sétát kedvezőtlen időjárás esetén is megtartják. Vezető: Csillag Zsófia. Időtartama: kb. 60 perc. Jegyár: 800 Ft. Hegyvidék Kártyával kedvezményes jegy: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

**Festőiskola** hétfőn 17.00–19.30. Egy alkalom 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen, a festőiskola vezetőjénél. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-933.

**Családi joga, 2 az 1-ben** kedden 15.00–16.00. Családi jogászs gyerekeknek és felnőtt kísérőjüknek egy helyen és egy időben, a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Gyerekeknek sulijoga 6 éves kortól, felnőtt-

eknek klasszikus hatha jóga. Az órák 60 percesek. A gyerekjoga ára 1200 Ft/alkalom, a felnőtté 1600 Ft/alkalom. Nagycsaládos és testvérkedvezmény. Felnőtt-, gyermek- és családi bérlét. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség. További információk: www.facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy e-mailben: lassuvizjogamuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.

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

**Maszatoló foglalkozás** szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. A gyerekek új anyagokat és eszközöket ismerhetnek meg, ezzel egy időben fejlődnek finommotorikus készségeik, kitartásuk, esztétikai érzékük. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata! A program a 1,5–3 éves korosztálynak ajánlott. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hillieren@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.

## HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

**Minerva baglya.** Kondor Béla, Schaar Erzsébet, Ország Lili. Válogatás a debreceni Antal-Lusztig-ügyteményből Németh Lajos születésének 90. évfordulójára. Megtekinthető: május 18-ig. A belépés díjtalan. Május 7. 18.00 Beszélgetés és tárlatvezetés Nagy T. Katalin művészettörténésszel és Antal Péter műgyűjtővel.

Május 11. 10.00–11.00 Családi alkotósarok. (A kiállításról bővebben a 11. oldalon olvashatnak.)

**Művészettörténeti Szabadegyetem IX.** Május 9. 18.00 A XX. század első felének magyar művészete. Az előadás első felében a századvég népszerű műcsarnoki festőit, majd a római iskolához tartozó művészeket, a többi között Aba-Novák Vilmos és Molnár-C. Pál műveit mutatja be Gimesy Péter. Az előadás második felében az izmusok tanulságait, a klasszikus-figurális stílussal kombináló Gresham-körhöz tartozó Szőnyi István és Bernáth Aurél életművét ismerhetik meg az érdeklődők. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus. Ülőhelyet a már korábban regisztráltak számára tudnak biztosítani a szervezők. Újabb jelentkezéseket csak várólistára vesznek fel. Érdeklődni +36/1-225-7160-as telefonszámon, valamint az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen lehet. A részvétel ingyenes.

**A szecesszió városai VII.** Május 15. 18.00 Krakkó. A szecesszió Lengyelországban is hódított a századfordulón, ahol csodás paloták, bérházak, bankok, kávéházak őrzik a korszak emlékét, valamint a mesterembereknek köszönhetően az üvegfestészet is kimagasló színvonalat ért el. Az előadásban szó esik majd a szecesszió világnapjáról is, amelyet az idén hetedik alkalommal ünnepelünk. Előadó: Puha Titusz. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban (XII., Csörös utca 18.) és a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) lehet.

**Purple Prose/Lila próza** – Vető Orsolya Lia festőművész kiállításának megnyitója május 23-án 18.00. Organikus rendszerré szerveződő, szírommá sűrűsödő, gesztusokká zétéző, folyamatos melléknevőség. Selymes, puha, virággillatú, fullasztó, mellérendelő szerkezetek, élőlényeszerű ecsetvonások. Az olajfesték metamorfózisa, elkerülhetetlen illúziókat idéző, biztonságos fogalmiság felfüggesz-

tése. A purple prose (lila próza) egy jelzőkkel, költői alakzatokkal túlzásolt retorikára utaló irodalomkritikai kifejezés. A színátmenetekbe olvadó, rizomatikus leírásokon és a barokkos-romanticizáló nyelvi díszítvényeken keresztül a szöveg önnön lila bársonyosságára hívja fel a figyelmet, és kioltja a lineáris interpretációkat. A purple prose – mint alkotóelv – fogalmának festészeti perspektívája a kiállítás egy lehetséges olvasatát kínálja. A kiállítás megtekinthető: június 13-ig. Május 30. 18.00 Vető Orsolya Lia tárlatvezetése. Június 1. 10.00 Családi alkotósarok. A belépés díjtalan.



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

**Konta Fanni előadás-sorozata.** Április 29. 14.00 Petra. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

**5000 éves Egészség Klub.** Május 2. 14.00 A regeneráció filozófiája. Előadó: dr. Barta József egyetemi magántanár és Barta Edina okl. életmód-tanácsadó. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

**Csatargolások itthon Balogh Tomi tárlatvezetővel.** Május 2. 18.00 A Dunakanyar kalandjai. Előadó: Balogh Tamás hidrogeológus-közgazdász-tárlatvezető.

**Rákellenes Liga – Férfiklub** május 6-án 16.00. Beszélgetés a férfiak egészségéről, betegségeiről, szűrővizsgálatokról, rehabilitációról. Előadók: Jóó Éva szakasszisztens, Antal Lászlóné, a Magyar Rákellenes Liga Rákellenes Általános Szolgálatának vezetője.

**Kulisszák mögött – színháztörténeti előadások.** Május 6. 14.00

Zenthe Ferenc, avagy egy művész a Jóisten tenyerén. Előadó: Szabéni Ágnes színháztörténész, múzeum-pedagógus.

**Mémoires 60 felettieknek** május 6-án 14.00. A résztvevők vigyének magukkal jegyzetfüzetet és íróeszközt! A foglalkozást vezeti: Szép Ilona önkéntes. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

**Derűs percek Dolnával.** Május 8. 14.00 Vendégek: a mester és tanítványai. Györfy Gergely hegedűművész, zeneszerző és zenetanár műsora diákjaival. Daltanulás, közös éneklés (Kakuk-kánon). Művészeti vezető: Mihalek Kádár Magdolna.

**Alzheimer Café.** Május 8. 16.00 „Hogyan tegyük biztonságossá otthonunkat demenciával élő számára?” Előadó: Juhász Ágnes demenciapszichológus, diplomás ápoló. Háziasszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes.

**Óvári Árpád előadás-sorozata.** Május 8. 17.30 Grand Canyon Nemzeti Park déli pereme, Sunset Crater Volcano Nemzeti Emlékhely, Lake Havasu, Joshua Tree Nemzeti Park.

**Öröm-dal-kör.** Május 9. 14.00 „Hozz egy dalt, együtt elénekeljük, mert énekelni jól!” Önálló dalkör, bárki csatlakozhat, nincs szakmai vezetés, csupán egy éneklő közösség. Klubvezető: Szép Ilona önkéntes.

**Irodalmi szalon.** Május 9. 18.00 Francois Villon. Versmondó: Hutter Franciska építész-művész. Az Irodalmi szalon vezetője: Tamáska Jánosné magyartanár.

**Különös diadalok: bukásból győzelem** május 10-én 14.00. Előadó: Pászli István episztemológus.

**Pilhál György: Maroknyi föld** című kötetének bemutatója május 10-én 14.00. A nemzeti újságírók helyzete ma – ahogy Pilhál György, a Magyar Nemzet főszerkesztője látja. A könyv kedvezményesen megvásárolható. A helyszínen a szerző dedikál.

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

(Folytatás a 14. oldalon)

## Idős betegeken segíthetünk

Kiváló, neves művészekkel szervez jótékonyági klasszikus zenei koncertsorozatot a Szent János Kórház Krónikus Belosztályán Kezelt Betegekért Alapítvány. A bevétel a sok esetben magatehetetlen betegek ellátásának javítását segíti. Az alapítványt képviselő Istráb Tünde osztályvezető főorvossal beszélgettünk.

– Milyen nehézségekkel találkoznak munkájuk során?  
– A Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak Krónikus Belgyógyászati Osztá-



Képként illusztráció

lyának valamennyi munkatársa azért dolgozik, hogy jellemzően idős, sokszor önellátásra képtelen betegeinket a lehető legjobb körülmények várják. Egész Európában gondot okoz az előregedés, ami igazi próbatétel mindnyájunknak. Ez az oka annak, hogy a mi osztályunk sem kizárólag klasszikus kezeléseket végez, hanem legalább ennyire intenzív foglalkozunk mentális egészség-gondozással. Komoly lelki teher mindenkinek, az orvosoknak, az ápolószemélyzetnek és természet-

esen a betegeknek, hozzátartozóknak is a különféle emberi helyzeteket kezelni.

– Mit tapasztalnak ezen a téren?  
– Szinte nincs olyan nap, amikor ne szembesülnénk az elmúlással. A mi feladatunk, hogy a végső kigúnyunk az életért. Amikor pedig már nem tehetünk többet, igyekszünk emberhez méltóvá tenni az utolsó órákat, percekét. Talán ennél nagyobb kihívás nem is létezik az orvoslásban.

– Hogyan vesz részt mindebben az alapítvány?

– A Szent János Kórház Krónikus Belosztályán Kezelt Betegekért Alapítvány a fenti célok megvalósításához nyújt támogatást.

– Hol és mikor hallható a koncertek?

– Elsőként április 28-án 15.30-kor a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban, Lambert Zoltán atya támogatásával. Június 15-én 19.30-kor a Felsővízvárosi Szent Anna-plébániában, majd szeptember 8-án 16.30-kor a máriaremetei Kisboldogasszony-bazilikában lépnek fel a művészek. A rendezvénysorozathoz a Pasaréti Református Gyülekezet Palló Imre Énekkara is csatlakozott: a május 19-én 18.00 órakor a Torockó téri református templomban kezdődő hangverseny teljes bevételével támogatja az alapítványt.

M.  
– Ehhez járul hozzá az alapítvány által szervezett jótékonyági koncertsorozat. Mit lehet tudni erről?

– Nagy öröm és egyben megtiszteltetés, hogy kiváló művészeket sikerült az ügyünk mellé állítani. Így jöhetett létre Pitti Katalin Liszt-díjas érdemes művész, Pálmai Árpád karnagy, egyházz-

vezető, énekes és Hegedűs Valér orgonaművész közreműködésével a „Vigadj boldog Pannónia!” című jótékonyági koncertsorozat. Egész különleges programról van szó, amelyben a hazai zenetörténet gyöngyszemei csendülnek fel, megidézve a magyar szakralitást. Megelevenednek történelmünk meghatározó alakjai, köztük államalapító Szent István, és feltárnak a középkori kódexek titkai. Izgalmas átkötést jelentenek a népzenei elemek, Reményik Sándor, Liszt Ferenc és Kodály Zoltán művei. S mindez csak egy kis része annak a csodának, amit a koncertek nyújtanak. Ehhez keressünk szponzorokat, támogatókat.

– Hol és mikor hallható a koncertek?

– Elsőként április 28-án 15.30-kor a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban, Lambert Zoltán atya támogatásával. Június 15-én 19.30-kor a Felsővízvárosi Szent Anna-plébániában, majd szeptember 8-án 16.30-kor a máriaremetei Kisboldogasszony-bazilikában lépnek fel a művészek. A rendezvénysorozathoz a Pasaréti Református Gyülekezet Palló Imre Énekkara is csatlakozott: a május 19-én 18.00 órakor a Torockó téri református templomban kezdődő hangverseny teljes bevételével támogatja az alapítványt.

M.  
■ Az alapítvány az alábbi címen fogadja a támogatásokat: Szent János Kórház Krónikus Belosztályán Kezelt Betegekért Alapítvány – 1125 Budapest, Diós árok 1–3. Adószám: 18232125-1-43. Számlaszám: 11701004-20196240-00000000; OTP Bank Nyrt.

**„Vigadj boldog Pannónia!”**  
JÓTÉKONYÁGI KONCERT  
A „SZENT JÁNOS KÓRHÁZ KRÓNIKUS BELOSZTÁLYÁN KEZELT BETEGEKÉRT ALAPÍTVÁNY” JÁVÁRA  
VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE TEMPLOM  
(BUDAPEST XII. KER. CSABA U. 5.)  
2019. 04. 28. 15 ÓRA 30 PERC  
KÖZREMŰKÖDIK:  
PITTI KATALIN LISZT-DÍJAS, ÉRDEMES MŰVÉSZ, MAGYAR ÉRDEMRÉND KÖZÉPKERESZT KITÜNTETETTJE  
PÁLMAI ÁRPÁD KARNAGY, EGYHÁZZENÉSZ, ÉNEKES  
HEGEDŰS VALÉR ORGONAMŰVÉSZ  
A RENDEZVÉNY FŐVÉDNŐKEI:  
POKORNI ZOLTÁN  
BUDAPEST XII. KER. POLGÁRMESTERE  
LÁNG ZSOLT  
BUDAPEST II. KER. POLGÁRMESTERE  
A BELÉPÉS INGYENES  
ADOMÁNYOKAT A HELYSZÍNYEN ÉS AZ ALÁBBI SZÁMLASZÁMON KÖSZÖNETTEL FOGADUNK:  
11701004-20196240-00000000

(Folytatás a 13. oldalról)

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-12 meridiántorna-gyakorlatokkal – hétfőn 8.30. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

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

**Budapesti Békéltető Testület.** Következő alkalom: április 29. 10.00 és május 27. 10.00. Tájékoztató és ingyenes tanácsadás vállalkozásokkal szembeni fogyasztói problémák megoldásához havonta egy alkalommal. Tanácsadó: Földes Sándor és Dorogi András (Budapesti Békéltető Testület, tanácsstag).

**Szakkörök** Istene Emília képzőművészettel hétfőn 10.30. Részvételi díj: 1000 Ft.

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

**Angoltanfolyam – tiniangol 11+ és 13+** hétfőn 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-3668.

**Hangfűrdő tibeti hangtálakkal** hétfőn 18.30. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakrák tisztítása, energetizálása. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom. Információ: Máté Matild, 06/30-900-0647, mate.matild@gmail.com.

**Kezdő és újrakezdő hatha jóga** hétfőn 18.30. A tanfolyam minimum 10 fő részvételével indul. Részvételi díj: 16000 Ft/8 alkalom. Információ: 06/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

**Gyaloglóklub** Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten április 30-án, május 14-én és 28-án, a Normafánál május 7-én és 21-én.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-12 meridiántorna-gyakorlatokkal – kedden 8.15. Vezető: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

**Jóga az egészséges gerincért** kedden 9.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bár-

mely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Hatha jóga segédesszűkkel** kedden 10.15. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bár- mely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval kedden 10.00. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet április 29. és május 1. között 10.00–18.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

**A Hegyvidéki Szociális Központ információs szolgálatosa** kedden 11.00–14.00. A Hegyvidéken élők tájékoztatása, segítségnyújtás, hasznos információk. Információ: 275-4861, 200-8712, www.hegyvidekigondozas.hu.

**Baba-mama tücsökjóga** kedden 10.00: 7-8 hónapostól 2 éves korig. 11.15: 6 hetestől 7 hónapos korig. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet: 10000 Ft/5 alkalom, 18000 Ft/10 alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

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

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

**SZIVSN Klub** kedden 14.00. Május 21.: Pacemakeres lettem. A SZIVSN Klub alapítója Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZIVSN Országos Betegegyesület vezetője. Érdeklődni és regisztrálni a www.szivsn.hu honlapon lehet. Telefonon Takách Ilonánál lehet jelentkezni: 06/30-281-1886.

**Szivárvány show-tánc** 7 éves kortól kedden 16.00. Információ: Balázs Márta, a Szivárvány Táncszínház Modern Jazz Show-tánc művészeti vezetője, 06/30-409-2400.

**Csillagszemű-táncoktatás** gyerekeknek 3-7 éves korig, a Timár-

módszer szerint, kedden 16.00. Próba-vezető tanár: Reményi Sára. Tandíj: 25000 Ft/fél év.

**Mozgásfejlesztő gyerekjóga** kedden 16.15 (4-6 éveseknek) és 17.15 (6-9 éveseknek) Földes Fannival. Részvételi díj: 1700 Ft/alkalom, bérlettel 1500 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Földes Fanni gyógypedagógus, fannifoldes@gmail.com, facebook.com/tudorkamuhely, 06/30-426-6932.

**Grace balett** előkészítő 3 éves kortól kedden 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu.

**Fiatalkorbeteg Klubja** kedden 18.00 (legközelebb: május 14-én). Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportoscukros.

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

**Szenior torna** Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet április 29. és május 1. között 10.00–18.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval szerdán 9.15. A tornán való részvételt csak XII. kerületi lakosoknak tudják biztosítani a szervezők. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet április 29. és május 1. között 10.00–18.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-12 meridiántorna-gyakorlatokkal – szerdán 11.00. Vezető: Besseney Johanna. A részvétel ingyenes.

**Nia Tánc** szerdán 9.30 és 18.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató,

koreográfus. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. A 18.00 órai foglalkozáson: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Kerekítő mondókás moka** 3 éves korig szerdán 9.30. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom/család, 6000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

**Kerekítő bábos torna** szerdán 10.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

**Gerinctorna** szerdán 10.45. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerinc-terápiás edző. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobbi- ja a horgolás, kérés, hímzés és egyéb kézimunkázás, továbbá azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, és élvezni annak örömét, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

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

**Budai Lisztérzenei Klubja** szerdán 17.00 (legközelebb: május 8-án). Klubvezető: Súrúné Elek Ildikó (06/30-911-2803, surunelid@gmail.com).

**Készségfejlesztő torna** Nórával csütörtökön 8.00. Vezető: Fürediné Nóra. A részvétel ingyenes.

**Hatha jóga segédesszűkkel** csütörtökön 8.30. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bár- mely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Kopp-kopp 12. kerület!** – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése csütörtökön 8.30. Telefon: 06/30-504-2184; Márkon Erzsébet önkéntes. E-mail:

koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

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

**Szenior Örömtánc** csütörtökön 10.00. Táncosnő: 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. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bár- mely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-12 meridiántorna-gyakorlatokkal – csütörtökön 11.00. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

**Zumba Gold** csütörtökön 11.30. Vezető: Veronika Berger 7-licenszes zumbaoktató, mozgáspedagógiai terapeuta. Diplomák: ének, gitár. Információ: 06/30-609-9369, berger@veronikaberger.com. A részvétel ingyenes.

**Szupernagyi népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó.

**Rozi szalon.** Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés kététhetente csütörtökön 13.00 (legközelebb: április 25-én, május 9-én és 23-án). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06/30-570-9730.

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

**Angoltanfolyam – tiniangol 11+** csütörtökön 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-36-68.

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

**Chikung** csütörtökön 18.00. Oktató: Csernák Endre nemzetközi chikungtanár. A részvétel ingyenes.

**Emlékeztető öngyógyító csoport** demenciával élők hozzátartozóinak minden hónap első és harmadik

csütörtökön 17.30. A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06/70-409-0965.

**Pilates Szávai Andreával** csütörtökön 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft. A bérlet bár- mely 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.

**Kerekítő mondókás moka** 3 éves korig pénteken 9.30. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom/család, 6000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

**Kerekítő bábos torna** pénteken 10.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

**Hegyvidéki Szomszédok** – közösségfejlesztő önkéntes csoportja kététhetente pénteken 9.30 (legközelebb: május 3-án, 17-én és 30-án). Érdeklődés, csatlakozás: Debrődi Gáborné, 06/20-463-4217; Elekes Irén, neribor@gmail.com, 06/70-562-0462.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval pénteken 10.00. A tornán csak kerületi lakosok vehetnek részt. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet április 29. és május 1. között 10.00–18.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

**Kreatív alkotóműhely Virág Szilviával** – kézműves-foglalkozás havonta egyszer pénteken 10.00 (legközelebb: május 10-én). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Társalgó-és alkotókör** a Modern artról kortárs szellemben minden



modern  
klasszikus balett  
musical

**MADÁCH  
TÁNCMŰVÉSZETI  
STÚDIÓ**

## BUDAI TÁNC TÁBOR

SÁRKÖZI GYULA MŰVÉSZETI VEZETÉSÉVEL

2019. június 17 - július 12.  
JELENTKEZZ MOST!

TANULJ A LEGJOBBAKTÓL!



✉ [buda@mmti.hu](mailto:buda@mmti.hu)

☎ +36 70 453 13 29

📍 Beethoven utca 7-9.



## Egész nyáron vár

a legzöldebb budai vizes tábor!

Klimatizált pihenő, kerítéssel védett park, naponta más programok, sztanvendégek, hűsítő vizű medencék az 5 csillagos MoM Sportban

**ÚSZÓTÁBOR**

**FOCI - ÚSZÓTÁBOR**

**PING-PONG - ÚSZÓTÁBOR**

**TÁNC - ÚSZÓTÁBOR**

**LEGO, DRÓN - ÚSZÓTÁBOR**

**VÍZILABDA ELŐKÉSZÍTŐ**

**SZINKRONÚSZÓ TÁBOR**

**INTENZÍV ÚSZÁS**

**FITKID TORNA - ÚSZÓTÁBOR**

**1123 Budapest, Csörsz u. 14. | Tel.: 06 70 371 0487**

E-mail: [tabor@momsport.hu](mailto:tabor@momsport.hu) | [intenzivuszaz@momsport.hu](mailto:intenzivuszaz@momsport.hu)

hónap első és harmadik péntekjén 13.15. Vezető: dr. Schmidt Szilágyi Éva művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalomban lehet.

**Német Társalgó-KÖR** minden hónap második és negyedik péntekjén 14.30. Vezető: dr. Schmidt Szilágyi Éva németnyelv-tanár és Schmidt Eddi (német anyanyelv).

**Angoltanfolyam – taniangol 13+** pénteken 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-36-68.

**Népek táncai** pénteken 16.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: Bojtör Marika, 06/30-237-4484.

**Rock & Magic** pénteken 16.30. Információ: Tóth Bence, 06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

**Horgolóklub Ambrusekilonával** (önkéntes) minden hónap első péntekjén 18.00. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges a szalomban. Alapanyagokat, eszközöket (fonal, horgolótű, olló) mindenki vigyen magával! Fonalat a helyszínen is lehet vásárolni.

**Csicsergő táncház és kézműves műhely** óvodásoknak és kisiskolásoknak pénteken 16.00. Foglalkozásvezetők: Kovács Annamária népijátékszínház-vezető, kézműves és Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátékszínház-vezető, mozgásterapeuta. Részvételi díj: 700 Ft/fő. Információ: 06/20-220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

**MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja** minden hónap utolsó péntekjén 13.00.

**Papírfonás** Szabó Ica önkéntessel pénteken 14.00 (legközelebb: április 26-án). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Hastánc** felső korhatár nélkül szombaton 9.00. Részvételi díj: 1500 Ft/próbaóra. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft. Információ: Rezes Molnár Eszter, 06/20-944-9799.

**Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel** szombaton 9.00 (legközelebb: május 11-én). Pasztellhangulat,

fények játéka, újjászületés. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész. Részvételi díj: 6000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383.

**Élményfestés-játékműhely kisiskolásoknak** (5-12 éves korig) szombaton 10.00 (legközelebb: április 27-én). Téma: Tavaszéle – kikelet hava. Rajztudás nem szükséges. Váltórúháról a résztvevőknek kell gondoskodniuk! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyagköltséget. A foglalkozást vezeti: Bertók Zsuzsa (06/20-459-35-04). Regisztráció: zsuzsi.jatekmuhely@gmail.com.

**Angolklub** anyanyelvi oktatókkal 11+ és 13+ korosztály részére szombaton 10.00 (legközelebb: április 27-én). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-36-68.

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



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.  
INFO@HEGYTORTENET.HU  
WWW.HEGYTORTENETIGYUJTEMENY.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Helytörténeti séták.** Április 27. 10.00 Dr. Devescovi Balázs, az ELTE irodalomtörténetész tanára vezet séta „Az Eötvös család a Svábhegyen: az Eötvös-villa és a Karthausi-lak” címmel Eötvös Loránd halálának 100. évfordulója alkalmából. A környék nevezetességeit ismerhetik meg mindazok, akik részt vesznek a közel kétórás programon. A séta ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek, regisztráció: info@hegytortenet.hu, 06/70-429-9448.

**Napsugaras tornyok építése – Sándy Gyula és a Hegyvidék.** A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Építészeti Múzeum és Műemlékvédelmi Dokumentációs Központ közös kiállítása. Nyitva: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

**A könyvtár** a nyitvatartási időben várja a látogatókat. Tudományos munkához szükséges kutatási lehetőséget is biztosítanak a több száz darabos könyvtári állomány segítségével, helyben olvasással.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Szivlapát** – kiállítás Dániel András illusztrációiból. Az alkotó nevét jól ismerhetjük a kisebbeknek készült mesekönyveitől. A 2017-es, a Tilos az Á Könyvek gondozásában megjelent Szivlapát kortárs versantológiához készült munkái megmutatják, hogy illusztráció képesek a nagyobbakat is megszólítani. A kiállítás megtekinthető: május 10-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Angol társalgási klub** a Washingtonban született Danny Bain vezetésével gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00, felnőtteknek hétfőn 17.00–18.00. A különböző témakörök között kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű órávezetővel beszélgetni, megismerkedni, és a kérdéses nyelvi részeket átbeszélni. Részvételi díj: 10000 Ft/bérlet (10 alkalomra). Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713. E-mail: viranyosikh@gmail.com. A klub csak megfelelő létszám esetén indul.

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodás korig várják a szervezők a babákat, kisgyerekeket. A gyerekek a magyar néphagyományból merített öbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csilagszemű Táncgyűttes** – néptáncok 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.csilagszemu.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagy csoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó.

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

**Társastánc.** Haladó tánciskola: vasárnap 14.30–15.30. Részvételi díj: 12000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 15.30–16.30. Versenytánc: vasárnap 16.30–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó.

**Felnőtt-társastánc.** Haladó: vasárnap 18.00–19.00, kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Klubvezető: Székely At-

tíla (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

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

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

**Preventív gerinctréning** szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsér, az izületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezető: Péntek Réka (06/20-513-4443, penetekreka85@gmail.com).

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

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivéve: minden hónap második keddjé). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánclepekkel. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn kezdőknek 16.30–18.00, haladóknak 18.15–19.45. 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. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

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

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

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

**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11900 Ft/24 alkalom.

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivéve: minden hónap második keddjé). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

(Folytatás a 16. oldalon)

# CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások  
hétköznap  
16.00-19.00 óra  
között

UV technológiával  
előtisztított és  
antibakterizált vízü  
medencéinkben élmény  
az úszás

Szakképzett oktatóink  
mosolygósak és kedvesek

5 csillagos  
uszodánkban 4 hetes  
tumasokat indítunk

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

Magánoktatás időpont  
egyeztetéssel

## VÁROSHÁZA TÉR NYÁRVARÓ 2019

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

**05.10. péntek**

17.00 – 18.30 Játsszunk zenét! A TÁ-TI-KA\* együttes koncertje gyerekeknek

19.00 – 20.30 Kamilla & Pesti Sikk koncert

16.00 – 19.00 Fabatka Porta - körhinta, népi játékok, kézműves foglalkozás, arcfestés

A Szamos Marcián Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok vendégeink egy csésze kávéra.

**05.11. szombat**

10.00 – 13.00 Karzat Színház

10.00 – 14.00 Fabatka porta - körhinta, népi játékok

10.00 – 14.00 Tündérgombóc fagyiskocsi

10.00 – 14.00 Hajfonás

10.00 – 13.00 Nyárvaró arcfestés

14.00 – 14.20 „Élménytánc” - Senior örömtánc bemutató

14.30 – 15.00 Jókai néptánc csoport táncbemutatója és tánccház

15.30 – 16.30 Mező együttes

17.00 – 18.00 Bence Alma & Reschofsky Dávid duo

19.00 – 20.00 Duohh

**05.12. vasárnap**

10.00–12.00 Csicsergő táncház és kézművesműhely

10.00–14.00 Fabatka porta - körhinta, népi játékok

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

(Folytatás a 15. oldalról)

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

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

**Színházjegy-árusítás** havonta egyszer szerdán 16.00–18.00. Következő alkalom: május 15. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Életképek** – a Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportja kiállítása május 3–31. A csoport húsz évvel ezelőtt alakult, és először szalonjellelleggel működött. Mindenki csak a neki kedves képével vett részt a tárlaton. Később átvették a tematikus kiállításokra, ezzel is újabb képek elkészítésére serkentve tagjait. Bemutatók az évek során vándorkiállításokká nőttek ki magukat, és a budapesti helyszíneken kívül – amelyek egyike a Jókaiklub – egyre több vidéki városba is meghívták. A belépés díjtalan.

**Rituális transztánc élményest** május 4-én 18.30. A kurzusokat Magyarországon egy évtizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestaltterapeuta vezeti. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu/

**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 balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06/20-549-0893.

**Fit-Teen program** kedden 16.00–17.00. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vidám, táncos kardiorészből, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzések résztvevői különböző fitnesseszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 6000 Ft/hó.

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

**Szívárvány Táncszínház.** Show-tánc és hiphop oktatása kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.00–18.30.



## FELHÍVÁS



A Hegyvidéki Önkormányzat, a Hegyvidék Szabadidősport Nonprofit Kft. és a Hegyvidéki Szociális Központ

### Országos Szenior Egyéni Rapid Sakkbajnokság

elődöntőjére várja a jelentkezőket, akik a Hegyvidéken élnek, és 2019. május 23. napjáig betöltik a 60. életévüket.

Egy jó hangulatú verseny az időskorúak részére a „XII. Kerület Szenior Rapid Sakkbajnoka” címmel, az aktív és sikeres időskor jegyében.

**HELYSZÍN: Barabás Villa, XII., Városmajor utca 44.**  
**IDŐPONT: 2019. május 23., csütörtök 10.00.**

Az első 3 helyezett jogot szerezhet az országos döntőben történő indulásra.

Jelentkezni és érdeklődni a Szépkorúakért a Hegyvidéken program telefonszámán vagy e-mail-címén lehet:

## 275-48-61

E-mail: szepkoruak.hegyvidek@gmail.com

**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2019. május 17.**





Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 13000 Ft/hó.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) húsz hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezető, információ: Boró Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Klasszikus balett** szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314).

**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 alsó: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com).

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi életét mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon belül

használható fel). Testvérkedvezmény: 50%.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom.

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body** hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14500 Ft/10 alkalom.

**Fit-Ball gerinctorna** pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16000 Ft/10 alkalom.

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

**Ju-jitsu** hétfőn 17.30–19.00 szerdán 16.30–18.30 és 19.00–20.00. A

ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesi előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160).

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

**Etká-jóga Erőgyújtó Módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkor rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiáinkat, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14500 Ft/10 alkalom.

**Fit-Ball gerinctorna** pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16000 Ft/10 alkalom.

**Hatha jóga** hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívül hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és a betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes!

**Tücsök-zene** csütörtökön 11.00. Az első zenebölcső 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 hát-

Pénzdijs futóverseny!



# 16. Előzd meg a FOGASKEREKŰT!

TÚRA / KERÉKPÁR / FUTÁS / VÁLTÓFUTÁS

Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenyútvonalán.

Szintkülönbség 325m

Új időpontban!  
2019. 04. 27.

www.hegyvideksport.hu/jelentkezés  
www.facebook.com/hegyvidekisport














# TAVASZI VITALITÁS A MOM SPORTBAN



„Tavaszi vitalitás” speciális ajánlatunk alapján április 19. és május 19. között hétvégenként és ünnepnapokon 1.950 Ft-os úszójeggyel 2 óra helyett 3 órát tartózkodhatnak bent a vendégek az 5 csillagos MoM Sport uszodában. A jegy ára kiegészítő szolgáltatásként\* tartalmazza a wellness részleg használatát (élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőzkabin), továbbá 3 órás ingyenes parkolást a Jagelló úti parkolónkban.

\*Házirendben foglaltak szerint.




MOMSPORT  
www.momsporthu

tér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitott, barátságos, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól ajánlott, kb. 6 éves korig (két bontásban működik, kicsi csoport és az ovis korosztály elkülönítve), (nép)táncosnő vezetésével gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

**Gombásztanfolyam**, csak kezdőknek. A gombákról szóló könyvekből sok ismeret lehet szerezni, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kétévente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Ár: 21 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 13.30. Május 2. A Ráth György-villa megtekintése. Május 9. Filmklub: Hair. Múzeumlátogatás, kirándulás a csoport előre egyeztetett helyszínein és időpontban találkozik.

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

**Színházjegy-árúsítás** páratlan hét szerdán 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21. TELEFON: 06/30-210-4244 BORZA.TEREZ@GMAIL.COM A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Képművészet** – Szamos Iván grafikusművész kiállításának megnyitóját: április 29-én 19.00. Megnyitja: Tóth József Fülöp fotóművész. Szintetizátoron közreműködik: Károlyi András

festő- és grafikusművész. A kiállítás megtekinthető: május 25-ig, naponta 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Pesten is fotóztam** – Tóth Tamás fotográfus kiállítása megtekinthető a könyvtár nyitvatartási idejében május 7-ig.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kulisszák mögött.** Május 14. 14.00 Feleki Kamill. Előadás vetítéssel. Belépő: 500 Ft/fő.

**Villakonzert felolvasással** május 22-én 19.00. Közreműködik: Molnár Anna (ének) Fischer Annie-öszöntő-díjas. Zongorán kíséri: Szabó Ferenc János. A koncerten Richard Wagner és Liszt Ferenc leveleiből olvasnak fel. Közreműködik: Papp Kinga Livia. Belépő: 1000 Ft, Hegyvidék Kártyával 500 Ft.

**Huszár Klára 100** – beszélgetés vetítéssel május 29-én 16.00. Huszár Klára operarendező, zenepedagógus hagyatéka 2018-ban az Országos

Színház történeti Múzeum és Intézet gyűjteményébe került. Vendégek: Devcséri János (Huszár Klára fia), Csernus Mariann színművész, Ötvös Csilla és Kovács Kolos operaénekesek, Bónis Ferenc zenetörténész. A beszélgetést vezeti: Sediánszky Nóra dramaturg. Részletek hangoznak el Mozart Varázsfuval című operájából. A belépés ingyenes.



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 26.

FB: KÖZ-ÉP-PONT WWW.KOZEPPONT.

JOAKARATAVILAGBAN.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Dobrovolszky László portrékiállítás** egész hónapban megtekinthető. A képek megvásárolhatók. A bevétel a közösségi tér fenntartását támogatja.

**Szabad alkotás** április 30-án 18.00. Házigazda: Tóth Ildikó. Nincs téma, nincs köztetés, csak érzések, hangulatok, színek, formák, ceruzák, kréták, festékek, papírok és mi...



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

A programok ingyenesek!

**Torna a szabadban** kedden és csütörtökön 16.30–17.30. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön a XII., Devcséri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és a fogaskerekűvel (Városliget megálló, onnan két-három perccel).

**Nordic walking** kedden 17.30–18.30 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). A résztvevők számára a szervezők térítésmentesen biztosítanak sporteszközöket.

**Nordic walkingos túrák a Normafánál.** Részletek az egyesület honlapján.

**Kiállítás a Makovecz Központ és Archívumban.** Csomortáni Gál László: „...a Föld szíve megdobban...” Megnyitja: április 29. 18.00. A Magyar Művészeti Akadémia (MMA) Művészeti Ösztöndíjprogram ösztöndíjasának kiállítását megnyitja: Jankovics Marcell, az MMA alelnöke. Közreműködik: Heinczinger Mika (énekmondó). Megtekinthető: május 12-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 14.00–17.00.

**Előadások a Makovecz Központ és Archívumban.** Május 16. 18.00 Herczeg Agnes tájépités: Tájban élünk. Május 30. 18.00 Lechner Judit kertész: Természet és ember az év körforgásában.

**Makovecz Imre és a nomád nemzedék** – Kiss Ferenc hangépítész sorozata. Makovecz Imre életműve ezer szállal kötődik a múlt század hetvenes éveiben kibontakozó népművészeti mozgalomhoz. Szellemisége, gondolatai nagy hatással voltak az úgynevezett „nomád nemzedék” képviselőire. Zeneszerek, kézművesek, táncosok

éppúgy mesterüknek tekintik, mint sok építész. Életében tisztelték és hallgattak rá, kikérték véleményét, megfogadták tanácsait. Szerves gondolkodásmódjuk, világszemléletük kialakításában vezető szerep jutott Makovecznek. Kisugárzása, hatása ma is eleven az élő népművészetre és a kortárs művészetekre. A házigazda, a legendás Sevillai Magyar Pavilon programzenéjének alkotója a mester szellemi örökségéről beszélget vendégeivel és azok tanítványival. Felidéri velük a nagy találkozásokat, a meghatározó, fontos pillanatokat, látogatva a jövő lehetőségeit is, a továbbadás és az utánpótlás-nevelés

reális esélyeit. Merthogy a „nomád nemzedék” mára nemzetséggé tevévelődött! Május 22. 18.00 Nagy Mari és Vidák István textilművészek. Június 12. 18.00 Henics Tamás fotográfus. A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06/30-314-4879 telefonszámon lehet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges. Cím: Makovecz Központ és Archívum, XII., Városliget út 2.

**Biblia és ökumené** – Mikor várható a magyar ökumenikus bibliafordítás? A Keresztény Értelmiségi Fórum következő alkalma a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.) április 29-én 18.30. Előadó: dr. Pecsuk Ottó református lelkész, egyetemi adjunktus, a Magyar Bibliatársulat Alapítvány főtájkára.

**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 Zoltánnal lehet minden hónap 20. napjáig: 06/30-335-4720.

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Hegyvidéki Szervezete** klubdelutánt tart minden hónap harmadik szerdáján 14.00–16.00 óráig a Norfafa út 1. szám alatti gondozási központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk, közös programok, színház-, operalátogatások, beszélgetések, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Információ: Veronika Berger Mezei mozgáspszichológiai terapeuta, 06/30-609-9369.

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekeket Támogató Központ Klubházában két-hetente 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: Felsőzsiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

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



**A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza** díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes egyeztetés után tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár – Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztési 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., Csörzs 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.

# HEGYVIDÉKI

## ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

**április 12.**  
17.00 A CIMBORA EGYÜTTES koncertje  
19.00 OTI VOICE & BASS koncert  
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS, ARCFESTÉS

**április 26.**  
17.00 TÁ-TI-KA Hangszergető  
VARGA ÁGNES gyerekkoncertje  
„GYURMARI” MARCIPÁNGYURMÁZÁS

**május 3.**  
17.00 „Kárikittyom, édes tyúkom”  
A LÓCA EGYÜTTES gyermekműsora  
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS, ARCFESTÉS

**május 10.**  
17.00 Játsszunk zenét!  
A TÁ-TI-KA EGYÜTTES koncertje  
19.00 KAMILKA & PESTI SIKK koncert  
„GYURMARI”, ARCFESTÉS, KÉZMŰVESKEDÉS

A rendezvényeken a részvétel díjtalan. A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! Kedvezőtlen időjárás esetén a rendezvények elmaradhatnak. A Szamos Marcipán Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégeink egy csésze kávéra.

Helyszín: a XII. kerületi Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren  
1126 Budapest, Bőszörményi út 23-25.  
Információ: [viranyos.hu](http://viranyos.hu) Tel.: +36 1 200 8713

Támogatók:

**A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT**  
szabadtéri találkozóra hívja a kerületi szépkorúakat a  
**GESZTENYÉS KERTBE**

Játékos, ismeretterjesztő programunkban könnyű vetélkedőt szervezünk iskoláskorú fiatalok segítő részvételével.

**IDŐPONT: 2019. május 7., kedd 13.30–14.30 óra.**  
**HELYSZÍN: Gesztenyés kert, Budapest XII., MOM Kulturális Központ előtti Sirály sétány**

**A programon való részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges az alábbi elérhetőségeken:**

**telefon: (06 1) 275-48-61**  
**e-mail: [szepakoruk.hegyvidek@gmail.com](mailto:szepakoruk.hegyvidek@gmail.com)**

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

**SZOLGÁLTATÁS**

**ABLAK, AJTÓ, REDŐNY**

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

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

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

**RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK** beszereléssel. Zárak, kilincsek, pintók, zsarnérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06/20-381-6703, 251-9483.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, cementés gipszkartonozás, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelés, nagytakarítás, parkettázás, fagyasztás, ács-alpínista, kőművmunkák vállal. debab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

**ABLAKJAVÍTÁSI www.ajtoblakdoktor.hu** 25 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegeztetést és szigetelést, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

**REDŐNY, RELUXA,** szűnyogháló stb. szerelése garanciával! Ajándék szűnyogháló minden megrendeléshez! Kerületi redőnyös. Tel.: 06/70-341-9489, 06/20-341-9489.

**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 méretere gyártása legelőszobában. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm. 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

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

**ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK**

**JÁRADÉKOT** fizetnek idős személynek ingatlanért. Kérem, 18.000 után hívjon. 06/20-349-1470.

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

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne idősebb személyrel, havi jövedelmét biztosítják az Ön számára ingatlanért cserébe. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal! Kowal Gábor. 06/70-282-6402.

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

**APRÓHIRDETÉS GURU**

**KÖZÉPKORÚ** hölgy eltartási vagy életjáradéki szerződést kötne. 06/30-621-3857.

**HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA**

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

**HÜTŐGÉPJAVÍTÁSI** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállítás 3 órán belül! Hétfőig is! Nyugdíjaskezdő! 215-6287, 06/30-222-0968.

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

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

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

**KERT, FAKIVÁGÁS**

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, ereszcsonna-tisztítás hegymászó technikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiv.hu

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

**SZILÁGYI CSABA.** Kertépítés, kertgondozás, metszés, permetezés, fakivágás, szállítás. 06/20-970-7506.

**SZŐCSI DÉNES** Kertépítés, kertgondozás, fakivágás, szállítás. 06/30-784-6452.

**KERT-TELEKRENDÉZÉS.** Metszés, permetezés, fagyasztás, gyepesítés, térfelvezetés, támfalépítés, kertépítés. Egyéb kertészeti munkák. Hívjon bizalommal! 06/20-259-6319, 06/1-781-4021. www.telekrendezes.hu

**KERT- ÉS FAGONDOZÁS,** fakivágás, rendszeres kertápolás, ágdarálás, kertész szakmérnök, helyi vállalkozás. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

**KERT- ÉS FAGONDOZÁS,** fakivágás, rendszeres kertápolás, ágdarálás, kertész szakmérnök, helyi vállalkozás. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

**ingatlanROBOT** ingatlan hirdető portál

**FAKIVÁGÁS,** sövénynyírás, fűnyírás, fűkaszállás, bozótírás, kertrendezés. Gallyazás, veszélyes fák kivágása alpintechnikával is. Tel.: 06/30-994-2431.

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

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

**KÖMŰVESMUNKÁK**

**HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL:** műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsonna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiv.hu

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

**LAKÁSSZERVIZ**

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előretők. Bádgos, tetőfedés, ács munkák ipari alpínista technológiával. Kömüvmunkák kerületi vállalkozó. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlátok, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolékapuk gyártása, ajtóbehúzó cseréje, aknafestések, épületlakatos-munkák. 06/20-380-8988.

**LAKÁSFELJÚJÍTÁSI** Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempezés, vízszelvény, villanyzerelés, kömüvmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**LAPOSTETŐK** csapadékvíz elleni szigetelése bádgos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindey-tetők javítása és készítése. 273-1857, 06/20-471-1780.

**ALPÍNISTA** munkák: homlokzatarfelújítás, lefolyó és ereszcsonna szerelése, kömüves- és festőmunkák, vezérelőhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1780.

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

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

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

**FESTÉS: 2000 Ft-tól,** tapétázás: 2500 Ft-tól, duguláshárítás. Minőség, garancia! festoguru.weebly.com, 06/70-250-9132.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** Mosdó-kád-WC: 25 000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 25 000 Ft-tól, festés, tapétázás. 06/70-250-9132.

**SZOBAFESTÉS,** mázolás, tapétázás. Minőségi munka korrekt áron garanciával. 06/30-964-1315.

**NYUGDÍJAS VILLANYSZERELŐ** vállal boilerjavítást, vízközlélenést, elektromos tűzhely beüzemelését, szerelvények és vezetékek cseréjét, hétéveg is. Tel.: 06/70-432-2962.

**ingatlanROBOT** ingatlan hirdető portál

**PARKETTÁS** kisiparos parketta-, PVC-, szőnyeg-, vinylburkolási munkákat vállal. Tel.: 06/30-9891-536.

**BURKOLÁSI MUNKÁK,** bútor-összeszerelés, lakásfestés, parkettázás, háztartási gépek bekötése, beüzemelés, duguláshárítás. 06/30-167-8416.

**APRÓHIRDETÉS GURU**

**LAKÁS-**nyaralófelújítást vállalunk Budapesten és a Balaton körül egyaránt. Megbízható, munkájukra igényes, referenciával rendelkező vidéki mestermunkások vagyunk, várjuk hívását a 06/30-434-0972-es telefonszámon!

**CSALÁDI ÉS TÁRSASHÁZAK** homlokzati hőszigetelése, állványozással is. Homlokzatszíntés, -festés. Szobafestés-mázolás-tapétázás. Minőség! Garancia! Kis István: 06/20-333-4489, www.focusz.hu, deltabau54@gmail.com

**TAKARÍTÁS**

**TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁSI** XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal: 06/20-460-3740, nemetandara00@gmail.com

**TÁRSASHÁZ TAKARÍTÁS** vállaljuk. Továbbá magánházak, társasházak lomtalanítását pincéző-padlással. 06/20-931-9793.

**MEGBÍZHATÓ HÖLGY** igény szerint vasalást vállal. Hívjon bizalommal. Tel.: 06/20-954-5091.

**ingatlanROBOT** ingatlan hirdető portál

**LÉPCSŐHÁZAK,** irodák teljes körű takarítását vállaljuk. Csapatunk precíz, kifogástalan munkájára 100%-os garanciát biztosítunk! Tóth Ábel, 06/30-455-1522.

**TÁRSASHÁZAK**

**LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS,** javítás- cseréje, kapcsolódó munkák, fűnyelés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500. a@prodiv.hu

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** közös képviselőt korrekten megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flothometeam@gmail.com. www.tarasahazkezelobudapest.hu

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** lakásözvevények kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezeles.hu

**KÖZÖS KÉPVISELET.** Társasházkezelés. Dr. Bíró Anna, 06/70-505-9394, 06/70-383-5004. info@drbiroanna.hu

**VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS**

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS,** víz-, gáz-, központi fűtés-szerelés, csatorna, esővízcsatorna megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

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

**VILLANYSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárításról a teljes felújításig. Petrács József villanyszerelő mester. Tel.: 246-9021, 06/20-934-4664. ELMU-ügynökség.

**VILLANYSZERELŐ.** Hibaelhárítást és kisebb munkákat vállalok. 06/30-947-6036.

**EGYÉB**

**ingatlanROBOT** ingatlan hirdető portál

**KÖNYVEKET,** könyvtárakat, régi, újabbat, műtárgyakat, képeslapokat antikváriumunk vásárol. Díjtalan kiszállással. 06/20-425-6437.

**KÉSZPÉNZÉRT** gépkocsikat vásárolunk, hivatalos bontási igazolással, ingyenes szállítással. 06/30-455-8719.

**LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY**

**„BUDAVAR ’89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingner.

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörtől 25. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Afa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

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

**FELSŐZÖLDMÁLI ÚTON** 106 nm-es, ötszobás, emeleti, kétszintes lakás, garázzsal, 96500000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**DR. BÍRÓ ANNA.** Ingatlanközvetítés, ingatlan-kezelés! 06/70-505-9394, 06/70-383-5004. info@drbiroanna.hu

**KERESEK** fogorvosi rendelőnek alkalmas házat vagy lakást ügyfelem részére. Felújítandó is lehet. Tel.: 06/30-585-9450. mail@helvetiahome.com

**KERESÜNK** albertlet fogorvosok, asszisztensek részére. Tel.: 06/30-585-9450. Helvetica Home Ingatlaniroda.

**TÁJVÉDELMI** körzetben, a Duna partján, Budapesttől 50 km-re, közvetlen vízparti, 180 nm-es családi ház összközműves telekkel eladó. 06/20-515-8333.

**DÖMSÖDÖN** 2 kis családi ház 5,5 M, ill. 5,8 millióért eladó. Csendes, rendezett utcában. Tel.: 06/30-350-3331.

**KIADÓ** 77 nm-es, Csozsa utcára nyíló, alagsori ingatlan. Érdeklődni: dr. Láng Mária, 06/20-424-662; Kis Józsefné, 06/20-995-7908.

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

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

**SZÉKESFEHÉRVÁRON** kiadó 90 nm-es helyiség, Széchenyi úton. Telephelynek, üzletnek, raktárnak. Tel.: 06/30-598-3819.

**PASARÉTEN** 180 nm-es, felújított, polgári lakás, egy szinten, emeleten, 186 millió Ft. www.budaihegyek.hu, 06/70-523-1969.

**LÁNCSDNÁL** vándorlára néző, 90 nm-es, emeleti lakás, felújított házban, 79800000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

**GARÁZS 7 MILLIÓ FT,** 16 nm, eladó Zugligeri út elején, kert végében villanyal, 5,5x2,70 nm. gyula.mezey@gmail.com

**MŰTEREMLAKÁST** vagy ennek alkalmas, nagy alapterületű, nagy helyiségekkel álló, lehetőleg felső emeleti lakást keresek a kerületben saját célra. mufteremlakas2019@gmail.com, +36/20-458-8656 (csak SMS).

**ingatlanROBOT** ingatlan hirdető portál

**VÁROSMAJOR UTCÁBAN,** a Barabás-villa mellett eladó 2 összenyitható lakás, igazi ritkaság, 139 nm (89,9 M), 212 nm (164 M). Képek: laurus.ingatlan.com, 06/20-960-0600.

**INGATLANIRODÁNK** eladó lakásokat keres! Bizra ránk ingatlan: igyekszünk gyorsan hozni a vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, diplomás ügynők, külföldi vevők élére. Ismerőnek lakása eladó? Hívjon. Ön is jutalékokat kap! Laurus Ingatlan, 06/20-960-0600.

**OKTATÁS**

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

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

**MATEKATANULÁS** felelmekek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételre. 06/20-571-7554.

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

**NÉMETTANÁR** 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcenitrikus módszer, nyelv- vizsga-felkészítés, gazdasági nyelv, távoktatás. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. rchterszusanna36@gmail.com

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

**ZONGORA-** és szolfézsoktatás. Tel.: 06/30-731-3084.

**VEGYES**

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

**SZŐCSI DÉNES,** sirt elszállítást vállalom. 06/30-784-6452.

**RÉGI** pénz, érmét, plakket, bélyeget, képeslapot vásárolok. 06/70-383-5004.

**ELADÓ** új mélykúti szivattyú: 9000 Ft. 10 méteres kábelrel. 06/30-562-4058.

**RÉGISÉG**

**ALMÁSI KATALIN** készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, varrógépet, írógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizzukát, kitüntetést, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékok, díjtalan kiszállással. 06/30-308-9148.

**KÉSZPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁSI** Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek 5000 Ft-tól/gramm. Régi dísz tárgyakat, porcelán, kerámia, órákat stb. Teljes hagyatékok. Régi pénzek, érmék, kitüntetéseket, képeslapokat. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

**KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ** vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali díszórákat (híbasakait is), ezüstöket, régi katonai kitüntetéseket tárgyait stb. Teljes hagyatékok. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. Üzlet: IX., Ráday u. 6. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

**SZELLŐJÁNOS** vásárolok: bútor, festmény, réz tárgyakat, szodás üveget, befőttes üveget, porcelánt, egyéb dísz tárgyakat, ruhát, hagyatékok. 291-3101, 06/30-347-7713.

**KELETISZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS** vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzért. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

**BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT,** régi pénzeket, képeslapot, könyvet, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. V.I., Andrásy u. 16. H-Sz.: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

**POLGÁRI** lakásba elegáns csilláraknak magánbeszerelést. 06/30-822-8050.

**NAGYMÉRETŰ** olajfestményt vennék irodába magánbeszerelést. 06/30-822-8050.

**BŐSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ.** Kp.-es

# Amikor a maradékok új életre kelnek

A hosszú böjt utáni ünnepi lakmározás nem érhet véget a szépen terített asztalok körül. A jó háziasszony semmit nem hagy veszni, de nem is szívesen találja fel sokadszorra ugyanazt az ételt. Ideje hát ilyenkor jó trükkök után nézni, amelyekkel új formát adhatunk a régi fogásoknak. A húsvésben főtt csirkemellet kiegészíthetjük még egy-két darabbal, hogy görögös ízvilágú húsos rétest készítsünk belőle; a díszítésre használt fűrtőjásokat az esti film mellé elpöngött snackként végzik; a mélyhűtőben rekedt tőkehal levesben landol; a tojáslikőr pedig – ha marad egyáltalán – jobb helyre biztosan nem kerülhetne, mint az általunk bemutatott édességekbe. Szemezessen az ötletekből mindenki kedvére!

## KECSKESAJTOS MÁRTOGATÓS ROPOGÓS FÜRJTŐJÁSSAL

Ezzel a snackkel könnyen meglephetjük vendégeinket, vagy életünk társát az esti tévézés, netán közös olvasás, vagy még inkább a napi történések megbeszélése közben. A frissen kisütött kis bundás

5 dl tej  
1 babérlevél  
3 evőkanál apróra vágott petrezselyem

Olvasszuk fel a vaját egy serpenyőben, adjuk hozzá a finomra metélt póréhagymát, fedjük le, és



Pikáns ízűek és nagyon egészségesek az apró tojások

tojások nemcsak finoman pikánsak, de tudvalegőleg nagyon egészségesek is.

### Hozzávalók

24 db fűrtőjás  
6 ek zsemlemorzsa  
őrölt szerecsendió  
15 dkg kecskesajt  
1 evőkanál extra szűz olívaolaj  
1 gerezd fokhagyma, tisztítva, összenyomva  
1 kis fej lilahagyma  
½ mokkáskanál cayenne borsó

A tojások közül tegyünk félre négyet. A friss kecskesajtot reszeljük le, majd fűszerezjük sóval, cayenne borssal, és préseljünk bele egy kis gerezd fokhagymát is. Vágjuk finom kis kockákra a lilahagymát, és keverjük ezt is a sajt-hoz, amelynek állagát egy kevés olívaolajjal tehetjük lágyabbá. Forraljunk vizet, és készítsünk elő egy hideg vizes tálat jégkockakákkal. Pontosan két és fél perc alatt főzzük meg a tojásokat, majd emeljük ki, és merítsük a jeges vízbe. Fontos, hogy azonnal megállítsuk a főzési folyamatot, mert csak így lesz belül lágy a sárgája. Ha lehűltek, óvatosan tisztítsuk meg őket. Hempergessük meg az őrölt szerecsendióval, sóval összekevert lisztben.

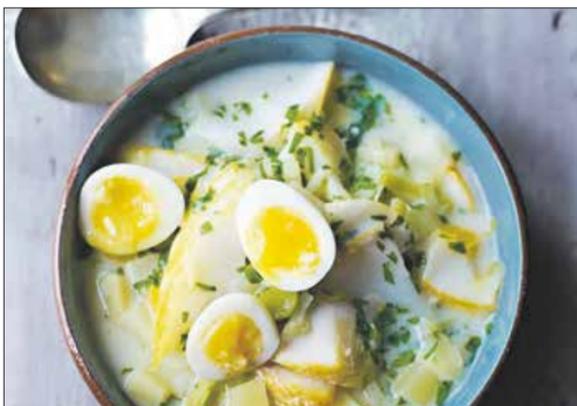
A négy nyers tojást törjük fel, kissé lazítsuk fel egy villával, majd egyenként mártsuk meg benne a lisztes tojásokat, amiket ezután a zsemlemorzsaiban is meghempergetünk. Forrósítsunk annyi olajat egy serpenyőben, amennyi elfedi a kis gömböket, és süsítsük aranybarnára mindet. Tálaljuk a kecskesajtkrémmel!

### FÜSTÖLT TŐKEHAL-LEVES

Finom, fehér húsával, karakteres ízével feldobhatja a menüt a füstölt tőkehal, amelyet kiválóan kiegészítenek a póréhagyma és a félkeményre főtt fűrtőjások.

### Hozzávalók

5 dkg vaj  
2 póréhagyma, finomra szeletelve  
8-12 fűrtőjás  
2 nagy burgonya  
4 dl hal vagy zöldségalaplé  
55 dkg bőr nélküli, csontmentes füstölttőkehal-filé



A füstölt tőkehalhoz jól illik a póréhagyma és a főtt fűrtőjás

1,5 dkg friss kapor  
1,5 dkg friss petrezselyemlevél  
40 dkg feta sajt  
15 dkg cheddar sajt  
3 tojás  
½ kávéskanál őrölt szerecsendió  
1 kávéskanál csipős fűszerpaprika  
10 dkg pirított dióbél  
koriander  
só, bors  
16 db réteslap  
20 dkg olvasztott vaj

Forraljuk fel a húsvészt, és dobjuk bele a csirkemelleket, főzzük meg körülbelül 10-15 perc alatt, majd kapcsoljuk le alattuk a lángot, és hagyjuk a lében hűlni. Egy nagy serpenyőben hevítsünk olajat. Tisztítsuk meg, és karikázzuk fel az újhagymák fehér részét, majd pirítsuk meg őket az olajon. Dobjunk rá az alaposan megmosott bébispenótleveleket, fonnyasszuk meg, majd sózzuk, borsozzuk, és hintsük meg fűszerpaprikával. A csirkéket horgásszuk ki a húsvészből, és a rostokra merőlegesen szeleteljük fel vékonyan. Keverjük össze a spenótos hagymával, a finomra metélt petrezselyem- és korianderlevelekkel, a kaporral és a tojásokkal.

Kis lyukú reszelőn reszeljük le a cheddar sajtot, és kockázzuk fel a fetát, majd ezeket is keverjük a masszába. Végül egy üres, forró serpenyőben pirítsuk meg a diót, és amikor már illatozik, borítsuk vágódeszkára, aprítsuk durva darabokra, majd ezt is vegyítsük a töltelékbe. Olvasszuk vaját, és a réteslapokat egyenként egymásra



A csirkés rétes hidegen és melegen is finom

helyezve kenjük meg vele. Négy réteslapra jön a töltelék negyede. Úgy tekerjük fel a lapokat, hogy a rétes vége zárt legyen.

Helyezzük mindet sütőlapra, és 180 fokra előmelegített sütőben süsítsük készre. Hagyjuk 10 percig hűlni, majd metsszünk belőlük kétujjnyi szeleteket.

### TOJÁSLIKŐRÖS TORTÁCSKÁK

Tarka, krémes és mennyeien alkoholos desszert ez, ami az ünnepek után is jólesik. A lágy mousse-t remekül kiegészíti az élénkzöld macha teával színezett, tömör piskótaalap.

### Hozzávalók a tésztaalaphoz

10 dkg vaj  
10 dkg porcukor  
2 tojás  
10 dkg liszt  
5 g macha tea



Friss gyümölcsökkel díszítve még inkább szemrevaló ez a kitűnő sütemény

### Hozzávalók a mousse-hoz

1 dl tej  
90 ml tojáslikőr  
4 tojás sárgája  
4 lap zselatin  
20 dkg fehér csokoládé  
1,5 dl tejszín  
½ rúd vanília kikapart magjai

A vaját habosra keverjük a porcukorral, majd egyenként hozzáadagoljuk a tojásokat, és beleforgatjuk az előzőleg a macha teával elkevert lisztet. Sütőpapírral bélelt tepsire állítjuk a négyzetleges sütőkeretet, és körben felhajtogatjuk rá a papírt, hogy a tészta ne tudjon kifolyni belőle. 180 fokra előmelegített sütőben körülbelül 12 perc alatt készre sül.

Amíg hűl, elkészítjük a tojáslikőrös mousse-t. Ehhez a zselatinlapokat öt percre hideg vízbe áztatjuk. A tejbe kaparjuk a vanília magjait, és beledobjuk a hüvelyét is, elkeverjük benne a tojások sárgáját, majd 90 fokig melegítjük. Amikor sűrűsödni kezd, lehűzzük a tűzről,



Ünnepek után is jólesik ez a desszert

és feloldjuk benne a lapzselatint. Beleszórjuk a csokoládépasztillákat, és folyamatos keverés közben felolvasztjuk, egyenmésítjük a krémet. Ha kihűlt, hozzákeverjük a tojáslikőrt, majd felferjük a tejszínt, és ezt is beleforgatjuk.

A tésztaalapról desszertgyűrűkkel karikákat, négyzeteket szúrunk ki, és feltöltjük a gyűrűket a mousse-al. Hűtőbe tesszük néhány órára, és tálaláskor óvatosan kicsúsztatjuk belőlük a tortácskákat.

### SAVARIN

„A nemzettek sorsa attól függ, hogyan étkeznek” – vallotta Anthelme Brillat-Savarin, a híres francia gasztronómus, akitől a sokat ismételt idézet is származik:

„Mondd meg, mit eszel, s megmondom, ki vagy!” A róla elnevezett, lyukas közepű, narancslikőrrel gazdagon átítatott süteményt nemcsak formája, íze is méltóvá teszi e nagy ínycsokor viselésére.

lévő lyukat. Díszítsük friss gyümölcsökkel!

### TOJÁSLIKŐRÖS BONBON

Ha a gyerekek fanyalagva hagyják ott a jó minőségű ét- és féhércsokoládé-nyuszikat, érde-



Nincs jobb a házi készítésű bonbonnál!

### Hozzávalók

30 dkg liszt  
2 teáskanál sütőpor  
1 csipet só  
30 dkg lágy vaj  
15 dkg cukor  
4 citrom reszelt héja  
1 evőkanál citromlé  
3 nagy tojás  
2,5 dl tej

### Hozzávalók a sziruphoz

15 dkg cukor  
1,5 db narancs leve  
4 evőkanál víz  
90 ml Cointreau  
néhány csepp narancsolaj  
2,5 dl tejszín  
1 rúd vanília  
friss gyümölcsök

Legalább két nappal a tálalás előtt öntsük csatos üvegbe a tejszínt, kaparjuk bele a vanília magjait, és dobjuk bele a hüvelyét is.

Zárjuk le, jól rázzuk össze, s hagyjuk pihenni a hűtőszekrényben, hogy legyen ideje átadni az aromáját a tejszínnek.

A sütemény elkészítéséhez keverjük össze a sót, a sütőport és a lisztet. Habosítsuk ki a vaját a cukorral és a citromhéjjal együtt, majd egyenként adagoljuk hozzá a tojások sárgáját. Öntsük fel a tejjel, és ha elkevertük, adjuk hozzá a citromlevet is. Öntsük a formába, és tegyük a sütőbe. 180 fokon körülbelül 45 perc alatt készre sül. Hagyjuk hűlni tíz percig szobahőmérsékleten, addig készítsük el a szirupot.

Ehhez tegyük tűzálló lábasba a cukrot, öntsük fel a vízzel és a narancsok levével, majd forraljuk, míg teljesen feloldódik benne a

mes ezeket beolvasztani ebbe a házi készítésű bonbonba, amelyhez akár jégkockatartót is használhatunk formaként. A fontos az, hogy ha szilikonformával dolgozunk, használjunk inkább ecsetet a mélyedések kikénéséhez, mert különben levegős lesz a bonbon hüvelye.

### Hozzávalók

13 dkg fehér csokoládé  
80 ml tojáslikőr  
fél rúd vanília magjai  
25-30 dkg étcsokoládé

Először a ganache-t készítjük el, mert kell egy kis idő neki, amíg kihűl, és tölhető lesz vele a csokiburok. Ehhez gőz fölött felolvasztjuk a fehér csokoládét, hozzákeverjük a vaníliamagokat és – ha nem túl meleg – a tojáslikőrt. Hűlni hagyjuk, majd habzsákba töltjük.

A burokhöz használt étcsokoládét először temperálnunk kell, mert ha ezt emulaszjuk, nehezen dermed meg, csak hűtés után jön ki a formából, és nem lesz roppanós, fényes. A temperálás lényege, hogy miután körülbelül 40-50 fokig melegítve felolvasztottuk a csokoládét, a kétharmadát márványlapra öntve, két spatulával folytonosan mozgatva 29-30 fokra hűtjük. Ha elérte ezt a hőfokot, hozzáöntjük a fennmaradott egyharmadot, és ugyanúgy mozgatva 31-32 fok közé állítjuk be a hőmérsékletet. Ekkor töltjük ki vele a formákat oly módon, hogy azoknak csak a falán maradjon csokoládé.

Ha megdermedtek a kis kockák, kiborítjuk azokat, és a habzsákba töltött tojáslikőrrel kitöltjük a mélyedéseiket. Tálalásig hűtőben tároljuk.

(Kövesdy)

## AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

### GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

Kedd 18.30–19.30.  
Gyülekező: a MOM Sport főbejáratánál.

### AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Hétfő 18.00–19.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

Péntek 17.00–18.00 Sashegyi Arany Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

### KIMÉLŐ TORNA

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

### USZÁS

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

Május 18.: Visegrádi-hegység, Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Bathány tér, HÉV-pénztár (jegyet Szentendréig kell venni). **Indulás:** 7.58-kor Szentendréig, onnan autóbusszal tovább. **Útvonal:** Hegy-tető-Pap-rét-Pálcókyl-rét-Vízverés-nyerge-Barát-halom-Visegrádi-kapu-Nagy-Villám-visegrádi hajóállomás. **Táv-szint:** 18 km, +330 m, –660 m. **Érkezés Budapestre:** 19.00. **Költség:** 2000 Ft.

A menetredek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a [szabadsagvador.fw.hu](http://szabadsagvador.fw.hu) honlapon jelennek meg.

Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

### NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

Szerda 16.30–17.30.

Péntek 15.00–16.00.

Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

### MOZGÁS EGYTEME

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

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

### SPORTMIX

Szabadidős sportdelután alsó tagozatos diákoknak.  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Péntek 15.30–16.30.  
XII., Városmajor utca 29.

### INTEGRAL YOGA

Szerda 19.45–20.45.

XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

### MUDITAYOGA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Kedd 17.30–18.00.  
Csütörtök 18.00–19.30.  
XII., Győri út 2/b.

Előzetes bejelentkezés szükséges: [info@uditayoga.hu](mailto:info@uditayoga.hu).

### NIA

Szerda 18.00–19.00.

Németvölgyi Általános Iskola

(XII., Németvölgyi út 42–46.).

### ASZTALITENISZ

Hétfő 17.30–18.30.

Szombat: 9.00–10.00.

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](mailto:lohn.angela@hegyvideksport.hu), 06/70-442-2135.

# Nemzetközi siker ritmikus sportgimnasztikában

Történelmet írt a magyar junior ritmikus gimnasztika kéziszer-csapat-válogatott, amely a sportág nagyhatalmait megelőzve először nyerte meg a Szófia-kupa öt szalag versenyszámának szerenkénti döntőjét. A sikerből a Hegyvidék SE két sportolója, Somhegyi Réka és a csapatkapitány, Magyar Hanna is kivette a részét. Velük beszélgettünk a nagy győzelemről, a sportágról és a következő kihívásokról.

– Ha a ritmikus gimnasztikára (rg) gondolunk, a kecsesség, a dinamika, az erő jut eszünkbe leginkább. Mit érdemes tudni a sportágról?



A győztes csapat (bal oldalon: Somhegyi Réka és Magyar Hanna)

**Somhegyi Réka:** A felsoroltak mellé tartozik a kitartás, a fegyelm és az alázat is. A ritmikus gimnasztika a balett és a tánc keveréke, ez a legnőiesebb sportág, az alapkéziszerek pedig a labda, a karika, a kötél, a szalag és a buzogány. Ez egy olyan összetett mozgásforma, ami rengeteg szabadságot ad a sportolóknak.

– Azt mondják, nem a ruha teszi az embert, az rg-ben mégis fontos szerepet kap. Mennyire?

**S. R.:** A ruhánkon keresztül is tudunk üzeni, hiszen vonzzák a tekintetet. Egy-egy versenyruhán több ezer kristály ragyog, ez is közvetíti a koreográfia mondanivalóját. A zenét általában az edzők választják, ehhez kell hozzáigazítani és karakteressé tenni a gyakorlatot. Nálunk mind az öt tornászunk ugyanolyan a dressze, csak a szerek színei lehetnek eltérők. A nagy versenyzők, főleg az orosz tornászok kész „műalkotásokat” viselnek.

– És a zene?

**Magyar Hanna:** A zene legalább annyira fontos, mint a ruha, mert az ember nagyon sok személyiséget ki tud fejezni vele. A csapatgyakorlatunknál a szalagzenét jobban kedvelem, közelebb érzem magunkhoz, főleg hogy a Szófia-kupán is ezzel tudtunk nyerni.

Minea edzőkkel készülünk. A juniorválogatott keretét nyolc lány alkotja: Farkas Júlia, Fekete Anita, Fodor Nadin, Kis Janka, Magyar Hanna, Somhegyi Réka, Varga Lujza és aktív tartalékként a szintén a Hegyvidék SE-ben sportoló Gaál Dóra. A versenyekre hatfős csapatot lehet nevezni, ezért most Anita és Dóra nem utazott el velünk Szófiába.

– Az előjelek kedvezőek voltak, hiszen a Szófia-kupát megelőzően két komoly nemzetközi versenyen jutottak a fináléba, s végeztek érmes helyen.

**M. H.:** Az idén szinte minden hónapban versenyeztünk. Kijevben és Bukarestben is döntőbe jutottunk, aminek nagyon örültünk. Ez a két siker sokat jelentett, nagy lökést adott a szófiai verseny előtt. A Szófia-kupa rangját mutatja, hogy tizennégy juniorcsapat, köztük a világon a legerősebbnek számító orosz, bolgár és belorusz is indult a versenyen.

– Mi történt Szófiában, mikor érezték, hogy valami nagy dolog készülődik?

**S. R.:** Ettől az évtől a felnőttekhez hasonlóan már a junioroknak is két különböző gyakorlatot kell bemutatniuk, így mi is ötkarikás és ötszalag-gyakorlattal léptünk szőnyegre. Másodikként kerülünk be a fináléba, csak arra koncentráltunk, hogy a szalaggyakorlatunkat hibátlanul, rontás nélkül hajtsuk végre. Ez sikerült, mondtam, hogy már ekkor elégedettek voltunk. Már csak azért is, mert az aznap délután az volt, hogy tizenhét pont fölé jussunk, ami szintén összejött. Bár ekkor még nem tudtuk, hányadikak vagyunk, mert az orosz csapat ket-

tővel mögöttünk lépett szőnyegre, azért reménykedtünk a jó eredményben. Aztán amikor kiderült, hogy mi vagyunk a legjobbak, kirobant belőlünk minden feszültség, óriási élmény volt!

részt is itt végezte, úgyhogy neki még szorosabb a kötődése.

– A szövetségi kapitány úgy nyilatkozott, hogy a realitások talaján kell maradni, de ez az eredmény mindenféleképpen jó előjel a közelgő



Hibátlanul végezték el a szalaggyakorlatot, és ezzel minden vetélytársukat megelőzték

– ...és ezzel sporttörténelmet írtak.

**M. H.:** Amire nagyon büszkék vagyunk! Magyar junior-kéziszer-csapat még soha nem előzte meg Oroszországot, ez a történelmi siker. Ráadásul nemcsak hazai viszonylatban, hiszen Oroszország a ritmikus gimnasztikában mindig a dobogó tetején állt. Nekünk sikerült megtróni ezt a hihetetlen sorozatot, talán azzal, hogy fejben ezúttal fölérjünk kerelkedtünk. A legjobb pillanatban nyújtottuk a legjobbakat, az oroszok viszont most ezt nem tudták megtenni.

– Milyen a kapcsolatuk a Hegyvidékekkel?

**S. R.:** Mindketten a Hegyvidék SE-ben sportolunk, ez a nevelő egyesületünk. Rengeteget köszönhetünk az edzőnknek, Mochlár Emesének, hiszen a kluberedményeink alapján kerülünk be a válogatottba. Hanna ráadásul kerületi lakos, sőt az iskolai egy-

Európa-bajnokság előtt. Megnőtt az étvágyuk, lehet nagyot álmolni?

**M. H.:** Semmiképpen sem szabad elbizni magunkat, de azon dolgozunk, hogy a lehető legjobbban szerepeljünk az Európa- és az azt követő világbajnokságon. Önmagunkhoz képest kell előrelépni, ha ez megvan, akkor már csak annyit kell tenni, hogy fejben is ott legyünk az adott pillanatban. Ez azért nehéz, mert a csapat öt főből áll, mindenkinek ugyanúgy és ugyanakkor kell csúcsmódba kerülnie. Előbb még április 18. és 21. között Bakuban, az Eb helyszínén lesz egy nemzetközi verseny, amin a kontinensviadalon induló huszonkét csapatból tizenhét nemzet juniortornászai mérkőz össze tudásukat. Nem igazunk semmit, csak annyit mondhatunk, hogy minden tőlünk telhető megteszünk majd, igyekszünk örömet szerezni az egész országnak. Mi bízunk magunkban!

sm.

## Német címvédés a második Libegő Trail futóversenyen

Huszonöt kilométert futni egyhuzamban már önmagában megsüvegező. Ha pedig közben összesen 1650 méter szintkülönbséget kell legyűrni, ráadásul Budapest egyik legmeredekebb hegyi ösvényén, nos, azt már nyugodtan nevezhetjük fantasztikus teljesítménynek. A Libegő Trail 2019 versenyen induló futók tehát kivétel nélkül fantasztikus teljesítményt nyújtottak.

Még csak második alkalommal rendezték meg, de máris a Budai-hegység „klasszikusának” nevezhető a Libegő Trail. A feladat egyszerű: a közkezdelt hegyvidéki közlekedési eszköz alatti kitaposott ösvényen fel kell futni az Erzsébet-kilátóig, aztán vissza – és ezt ötször megismételni. Persze, ezt csak leírni könnyű, sok a sziklás, csúszós rész, ami alaposan

megnehezíti az indulók dolgát. Mindehhez ráadásul etaponként 320 méteres szintemelkedés társul, meghozza igen rövid távon, azaz rendkívül meredek a pálya.

„Az útvonal ugyanaz, még sincs két ugyanolyan kör, menet közben sok minden változik. Nincs az az időjárás tréfalhatja meg a versenyzőket, hanem maga az útvonal is, hiszen felfelé csak egy kitaposott

ösvényt lehet használni. Ezért nehéz előre gondolkodni, ez teszi még különlegesebbé a versenyt. No meg az, hogy a család, a barátok akár libegőzés közben, vagy a kilátó előtt egy kávé mellett is szurkolhatnak. Ilyet egyetlen más terepfutóversenyen sem lehet megtenni” – foglalta össze a Libegő Trail specialitásait Kiss Miklós, a verseny ötletgazdája és szervezője. Mint mondta, az idén kicsit nehezedett a próbatétel, tavaly ugyanis rövidebb volt a táv. – A rajtot és a célt most is a Zugligeri Niche Campingben jelöltük ki, a visszaforduló pont viszont az Erzsébet-kilátóhoz került. Ez azt jelenti, hogy nemcsak a táv nőtt, hanem a szintemelkedés is. Technikás és izasztó a pálya, úgyhogy nem terveztünk további változtatásokat, aki itt jól teljesít, vagy akár a szintidőn belül ér célba, méltán lehet büszke magára. A győzelemnek pedig komoly érteke van, nem véletlen, hogy felkészülés nélkül nem lehet eredményt elérni.”

Azt, hogy ez mennyire így van, a győztes és ezzel a cí-

mét megvédő Philipp Zewe is megerősítette. A német terepfutó szerint a Libegő alatt futni igazán embert próbáló feladat, a táv meghosszabbítása miatt pedig sokkal nehezebb volt az idei verseny.



Philipp Zewe, a verseny győztese (képünkön balra)

„Még egy évig leszek Magyarországon, úgyhogy szeretnék háromszoros győztesként hazatérni” – tette hozzá.

„Az első két kör jólesett, a harmadikban pedig vezettem, aztán, bevalom, elfáradtam. Onnantól kezdve arra figyeltem, hogy ne sérüljek meg – mondta a legjobb magyarként a második helyen befutó Szabó Sándor, aki alig egy héttel korábban megnyerte a Hegyifutó Félmaraton Magyar Bajnokságot. – Győrújbaráton huszonegy kilométeres volt a táv,

ami hasonló a hegyvidékihez, viszont az ötszáz méter felfelé futást nem lehet az itteni ezerhatyázötven méterrel összehasonlítani. A Libegő Trail sokkal nagyobb kihívás.”

Valamennyi nevezőnek járt az ajándék sportszerkupon, a szintidőn belül teljesítők egyedi érmet kaptak, a legjobbakat külön is díjazták a szervezők. Legközelebb május 11-én Nagymaroson lesz hegyi futóverseny, erről a <http://hegyifutas.hu/nagymaros-2019/> internetes oldalon lehet további információkat olvasni.

–os

■ A Libegő Trail 2019 első három helyezettje: 1. Philipp Zewe. 2. Szabó Sándor. 3. Yann Le Saux.

## HEGYVIDÉK

### HIRDETÉSFELVÉTEL:

H 9–13, K 10–14, SZ 13–16, CS 9–16 óráig

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA • 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.hegyvidekujzag.hu>. E-mail: [szervezteseg@hegyvidekujzag.hu](mailto:szervezteseg@hegyvidekujzag.hu). • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Lapcom Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: a zrt. vezérigazgatója. • Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujzag/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> • Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örvünk meg és nem küldünk vissza!