



## Magbomba és fagomba a méhbarát Föld napján

Nemcsak az állat- és növényvilág, hanem az időjárás változatosságát is igazolja a Hegyvidék Föld napi rendezvénye, amit két évvel ezelőtt havas eső, tavaly pedig ragyogó napsütés és nyári meleg kísért. A szervezők, a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai bíztak benne, hogy az idén is szerencsésük lesz az idővel, a könnyű tavaszi viselet azonban nem bizonyult jó választásnak – van, aki az autójában talált kesztyűs jégkaparóba bújva próbálta felmelegíteni a hideg szélben áthúlt ujjait. Mindentől függetlenül biztosan nem bánták meg mindazok, akik ezen a napon a felmentek a Normafához.

Magbomba készítés? Ez bizony jól hangzik egy kisgyerek számára, bárhol, bármikor. Mágnesként vonzotta is oda őket a lehetőség a Hegyvidéki Zöld Iroda sátrához az önkormányzat Föld napi rendezvényén, s nagy élvezettel gyúrtak golyócskákat agyagból, virágföldből és olyan magvakból, amikből később, a „bomba” földet érését követően a méhek számára vonzó virágok fejlődhetnek.



Sokan nem láttak még többkilós, gigantikus tobozokat

„A saját gyümölcsfánk beporzását is segíthetjük azzal, ha annak környékén helyezzük földbe a magbombát” – magyarázta az agrármérnök végzettségű foglalkozásvezető, Kozmits Christina Jázmin, miközben az édesapjával érkező Kitti keze alá adta a hozzávalókat. A hét éves kislány figyelmesen hallgatta a hasznos tanácsokat, majd mindenkivel tudatta: „Nincs gyümölcsfa a la-

kásunkban, viszont gesztenyét csíráztunk.”

Egy hatalmas, a normafai Székelykaputól nem messze talált fapapazita pisztrícgomba keltezt feltűnt a Magyar Mikológiai Társaság standjánál. A több mint fél méter átmérőjű példányt Boros Lajos, a szervezet vezetőségi tagja szedte, aki elmondta, a Normafa kiváló helyszín a gombák tanulmányozásához, a Budapesten meghirdetett gombásztanfolyamok résztvevői legalább egy alkalommal eljönnek ide. A gyakori fajok, köztük az említett látványosság mellett különlegességek is előfordulnak erre: ilyen a rézvörös lakkostapló, vagy a réti (sárgászöld) pikkelyespereszke – mindkettő védett.

„A dendrológia a fás szárú növények tudománya. Mi főként kutatással, génmentéssel és szaporítással foglalkozunk” – mutatta



Magbomba készítés? Ez bizony jól hangzik...

be röviden a Budakeszi Herbáriumot működtető Nemzetközi Dendrológiai Alapítvány munkáját Kiss Eva Sarolta biológus. A szervezet többkilós, gigantikus tobozokkal hívta fel magára a figyelmet, a legnagyobb egy észak-amerikai óriástobozú fenyő volt, amellyel előszeretettel fotózkodtak a látogatók. Érdekességképpen mellé helyezték a világ legmagasabb fája, az Országháznál is nagyobb, akár 110 méter fölé is meg-

növő örökzöld mamutfenyő tobozát – amely meglepő módon alig néhány centi hosszú.

A Felelős Gazdtróhos Alapítvány a környezettudatos táplálkozás, a Cellux Csoport pedig a hulladék-újrahasznosítás témájában tartott kézműves-foglalkozásokat, míg az ÖKO-Játék Kft. a szelektív hulladékgyűjtés ismeretanyagára építő ügyességi játékokat állított fel.

(Folytatás a 4. oldalon)

## Kinek kell tisztán tartania a járdát?

A tavasz a nagytakarítás ideje, ilyenkor pedig még kritikusan szemléljük a közterületek állapotát, különösen azokat, amelyek rendszeresen használunk. Talán nem túlzás kijelenteni, hogy a járdák és általában az épületek előtti gyalogosútvonalak, zöld felületek rendszeres tartásának kérdése állandó vitatémát szolgáltat. Sokan ugyanis azt gondolják, hogy ez állami vagy önkormányzati feladat, de semmiképpen sem az ott

telessége az ingatlan – beleértve az ingatlan-nyilvántartásban közterületként nyilvántartott belterületi földrészletet is – és az ingatlan előtti járda, továbbá a járda és a kocsitól közötte kiépített vagy kiépítetlen terület rendben tartása. Ez utóbbi a zöld sávokra, sövényekre, virágágyásokra, földdel borított részekre vonatkozik, különös tekintettel a gyommentesítésre, az elvadult növényzet visszavágására és a fűnyírásra.

szennyezést okozó tevékenységek tiltása. Kevésbé közsímet, hogy emiatt nem engedélyezett az autók lemosása az úttesten vagy a járdán.

A fővárosi rendeletben olvasható, hogy aki bármilyen anyag szállítását vagy rakodását során beszennyezi a közterületet, köteles a szennyeződést saját költségén eltakarítani, megszüntetni. Amennyiben a szállító ezt nem végzi el, a kötelezettség a megrendelőt terheli. Az építést végzőnek kell megoldania az építkezési terület és az építési munkálatokkal beszennyezett közterületek tisztán tartását. Tilos az állatokat a közterületet szennyező módon etetni, és a kutyapiszkot is az eb sétáltatójának kell eltüntetnie.

Dávid Gábor, a Hegyvidéki Rendészet vezetője a XII. kerületi tapasztalatokkal kapcsolatban elmondta, hogy a polgárok döntő többsége betartja a szabályokat, csak ritkán fordulnak elő komolyabb kihágások. „Nem kirívó szabálytalanság esetén a rendészek első alkalommal figyelmeztetnek, a visszatérő ellenőrzéskor viszont erre már nincs lehetőségük. Amennyiben a kifogásolt állapot továbbra is fennáll, ötezer forinttól »indul« a helyszíni bírság. Feljelentés esetén az összeg lényegesen emelkedhet” – figyelmeztetett mindenkit Dávid Gábor, aki a leggyakoribb szabálysértések között említette az építkezések okozta szennyezéseket, az építési konténer után a járdán hagyott hulladékot, a telkekről a járdára lógó növényzetet, valamint a gondozatlan zöld sávokat.

Érdemes még tudni, hogy a legújabb fővárosi rendelet értelmében büntetést von maga után a kutyák póráz nélküli sétáltatása közterületeken. E szabály betartását a Hegyvidéken ugyancsak a rendészek ellenőrzik.

M.

## Megújult a város legszerethetőbb játszótere

Újra megnyílt a Margaréta játszótér, amelyet felújítás miatt egy hónapig nélkülözniük kellett a hegyvidéki családoknak. A visszatérő gyerekszívaj és a napokban végzett kérdőíves felmérés eredménye egyaránt azt igazolja, hogy továbbra is rendkívül népszerű az eredeti fajtákkal felszerelt, színes játszótér a Városháza tér szomszédságában.

„A WeLoveBudapest internetes portál a főváros nyolc legjobb játszótere közé sorolta a Margarétát, amit 2014-ben építettünk át. Szerintünk ez a város legszerethetőbb játszótere, erre a töretlen népszerűségéből következethetünk” – mondta el a felújítás alkalmából Pokorni Zoltán polgá-

rokot, valamint faszobrász segítségével helyreállították az elkopott motívumokat. Megújították a já-

nagságrendjét Váci János alpolgármester. Hozzátette, hogy a játszótér átadása utáni napokban



A Hegyvidéki Rendészet gondosan felügyeli a kerület tisztaságát

előlké. Holott épp ennek ellenkezője az igaz. Utánajártunk, kinek a kötelessége a járdák és az azokhoz csatlakozó növényzet gondozása, takarítása.

A főváros köztisztaságáról szóló 48/1994. (VIII. 1.) rendelet egyértelműen meghatározza a feladatokat. E szerint a burkolt közutak, az ingatlanokhoz nem csatlakozó burkolt járdák (közjárdák), valamint a kiemelt közcélú zöld területek, továbbá az ezek körüli és ezeken átvezető szilárd és burkolatlan gyalogjárók és sétányok tisztán tartásáról, síkoságmentesítéséről és hőeltakarításáról a fővárosi önkormányzat gondoskodik.

Minden más esetben a csatlakozó ingatlan tulajdonosának (kezelőjének, használójának) kö-

A szórakozó-, vendéglátó- és árusítóhelyek, üzletek előtti járdaszakaszt a nyitvatartás ideje alatt – a tulajdonossal kötött etől eltérő megállapodás hiányában – az ingatlan használójának, bérlőjének kell takarítani. Mindez azt is jelenti, hogy ha a kötelezettség elmulasztása miatt káresemény történik – például valaki elcsúszik a jeges járdán –, azért az ingatlan tulajdonosa tartozik felelősséggel. A fővárosi rendelet ugyanígy nevesíti a beépítetlen telkek tisztán tartását és gyommentesítését, a telkekről a gyalogjárda és az úttest fölé nyúló ágak és bokrok megfelelő nyesését, amik ugyancsak az ingatlan tulajdonosának feladatai. Szintén a közterületek használatának szabályozásába tartozik a



Váci János alpolgármester és Pokorni Zoltán polgármester a játszótér átadásán



2014-ben épült és azóta is az egyik legnépszerűbb játszótér

mester. Kitért rá, hogy a fejlesztés az intenzív használat miatt vált szükségessé, ennek keretében a kivitelezők újrafestették a fajtá-

terek körüli műfü és gumiburkolatot, továbbá a zöld területet, és rendbe tették a mosdót.

„Közel 700 négyzetméteren cseréltük ki az eséscsillapító bur-

az önkormányzat megkérdezte a látogatók véleményét az eredményről, és a túlnyomó többség (94%) elégedetten nyilatkozott. A válaszadók szerint szépen karbantartott, tiszta, változatos a hely, és örülnek annak, hogy ilyen hely is üzemel.

Kritikát főként azért kapott a játszótér, mert népszerűségéből fakadóan időnként túl sokan vannak.

A Margaréta utcai mellett további hét játszótér újul meg az idén a Hegyvidéken. Az önkormányzat rekonstrukciós programja keretében a Kútvölgyi úti, a Mártonhegyi úti, a Rác Aladár úti, a Tállya utcai, a Pagonyi utcai, a Pethényi úti és a Deres utcai játszótér szépül meg.

d.

## Tavaszi útfelújítások

A XII. kerület több pontján végeznek a kivittelezők út-, járda- és lépcsőépítéseket a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából.

Hamarosan befejeződik az Ada lépcső teljes felújítása, ennek részeként az alapot is átépítették a pihenő feletti részen. A lépcsőfokokat könnyen járható, előre gyártott elemekből alakították ki. A kényelmes közlekedést szolgálja a korlát áthelyezése is. A Németsvölgyi úton elkészült a Nagysalló és a Vas Gereben utca közötti hiányzó járda pótlása.

Az utolsó fázisában jár a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem előtti parkolófejlesztés. A tavalyi tíz után az idén további huszonhárom gyepráccsal és térkövel burkolt megállóhely jön létre a Zugligeti úton. Korábban többször okozott bosszúságot a csapadékvíz a Normafa úti orvosi rendelő környezetében, ezért ott az eddiginél

magasabb K-szegélyt raktak le a szakemberek, valamint megváltoztatták a kocsibehajtók és az úttest



Immár akadálytalanul juthat el a csapadékvíz a Normafa úti víznyelőkbe

szélének lejtését. Így immár akadálytalanul juthat el az eső és a hó a meglévő víznyelőkbe.

A Galgóczy utcában, a 41–48. szám között újraaszfaltozták a ko-

rábban botlásveszélyes járdát. Jelenleg is zajlik a György Aladár utcában a lépcsős járda hibáinak

Szintén folyamatban van a vízvezeték kiváltása az Eötvös út legfelső szakaszán, ezért azon a részen csak fél pályán lehet közlekedni. A forgalmat jelzőlámpa irányítja. Nem messze onnan, az Eötvös út új nyomvonalán az 1600 milliméteres csatorna lerakásán dolgoznak a munkások.

Sok helyen zajlik a XII. kerületben kátyúzás. Ahol egymás közelében több kátyú alakult ki, ott úgynevezett nagy felületű hibajavítás történik. A következő hetekben a Csillagvölgyi úton, a Szarvas Gábor úton, a Széchenyi-emlék út felső részén a Karthauzi és a Rege út közötti szakaszon, az Óra közben, a Szendrő utcában, a Diana utcában, a Csipke úton, a Fogaskerekű utcában és a Pipiske utcában folyik a munka. A javítások idején előfordulhatnak forgalmi korlátozások.

(m.)

## Mindenki egy tálca virágot vihetett haza

Tizenötödik alkalommal hirdettek muskátliosztást a Hegyvidéki Önkormányzat. A lakcímkártya felmutatása ellenében elvihető fejékként egy tálca virágot a szokásoknak megfelelően öt helyszínen – a városmajori plébánia előtt, a Zugligeti Bölcsődénél, a Fodor és a Pogany utca találkozásánál, a Rácz Aladár úti orvosi rendelő előtt, valamint a Városháza téren – vehették át a hegyvidékiek. Érdeklődőből most sem volt hiány, a palánták néhány óra alatt elfogytak.

A virágok kiosztásában a XII. kerületi alpolgármesterekkel és képviselőkkel közösen segédkező Pokorni Zoltán elmondta, hogy ezúttal is 32 ezer tő muskátli biztosított az önkormányzat: „Az utóbbi években tartottuk magunkat ehhez a mennyiséghez, úgy tűnik, ennyire van valós igény.” A

tővet adunk, a hozzávalókat, azaz a földet, balkonládát, cserepet a polgárok szerzik be, és a növények gondozása is az ő feladatuk. Nekik



A rossz idő ellenére mind az öt helyszínen néhány óra alatt elfogytak a palánták

tokra, hanem a belső udvarokba, folyosókra kerülnek, hiszen így is betöltik a feladatukat.” Hozzávetőleg, hamarosan mintegy száz lám-

amelynek keretében a rovarok számára nagyszerű élőhelyet jelentő, hónapokon át virágzó növénytakarók létesülnek. A projekt célja,



„A muskátliosztás inkább egyfajta kedvcsináló”

polgármester szerint a muskátliosztás inkább egyfajta kedvcsináló. Arra ösztönöz, hogy minél többen vágjanak bele lakókörnyezetük virágosításába. „Mi csak tíz

köszönhetjük, ha virágba borulnak a kerületi lakóházak, ettől lesz még szebb, élhetőbb a lakókörnyezetünk. Ezért az sem baj, ha a palánták nem az utcai homlokza-

paoszlopot is különböző virágos növények díszítenek majd.

A muskátliosztás csak az egyik olyan program, ami a XII. kerület zöldítését, virágosítását szolgálja. Az önkormányzat minden évben több tízezer egynári növényt ültet el a közterületi ágyásokban, valamint támogatja azokat a közösségeket, amelyek részt vesznek az örökbeadási akcióban. Ennek lé-

nyege, hogy a jelentkezők gondozásba vehetik az erre kijelölt zöld területeket. Szintén a virágosításhoz járul hozzá az idén induló BeePathNet méhbarátprogram,

hogy eloszlassa a méhekhez kapcsolódó tévhiteket, valamint megalkalmazza a Normafán egyébként már létező hegyvidéki mézkészítést. Minderről Kovács Lajos alpolgármester beszélt, aki elképzelhetőnek nevezte, hogy jövőre a muskátli mellett más virágokat is kínálnak, amelyeknek akár a kiskertekbe is ki lehet ültetni, ezzel növelve a helyi biodiverzitást.

Fonti Krisztina a fentiekhez annyit fűzött hozzá, hogy érdemes megpróbálkozni a növények áttekintésével: „A virágosítások alkalmával többen mesélték, hogy évek óta nevelik az önkormányzattól kapott futómuskátlikat, amik megfelelő gondozással a telet is átvészlik.” Az alpolgármester mindenkit arra biztat, hogy kövesse a jó példát, hiszen így néhány év alatt akár az egész balkont beboríthatják a virágok.

-os

## Meghívó településrendezési tervek egyeztetésére lakossági fórum keretében

**Tisztelt Hegyvidéki Polgárok, Érdekképviseleti, Civil és Gazdálkodó Szervezetek!**

A partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 6/2017. (II. 27.) önkormányzati rendeletnek megfelelően ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat partnerségi véleményezést kezdeményez az alábbi témákban:

a **Városmajor utca–Határórt út–Gaál József út által határolt terület Kerületi Építési Szabályzatáról** szóló Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 6/2019.

(III. 5.) Önkormányzati rendelet módosításának tervezete.

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

**LAKOSSÁGI FÓRUM**  
időpontja:  
**2019. május 23.**  
(csütörtök) **15.30.**  
helyszíne:  
**Hegyvidéki Kulturális Szalon,**  
Budapest XII. kerület,  
Törpe utca 2.

A KÉSZ-módosítás tervezete 2019. május 15-től megtekinthető

az önkormányzat honlapján ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)), valamint a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Várostervezési és Főépítési Irodáján.

A KÉSZ-módosítás tervezetével kapcsolatos **javaslataikat és észrevételeiket 2019. május 31-ig várjuk írásban** a következő címre:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Várostervezési és Főépítési Iroda 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25., vagy a [kszt@hegyvidek.hu](mailto:kszt@hegyvidek.hu) e-mail-címre.

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

Felhívjuk tisztelt figyelmüket, hogy az önkormányzat honlapján ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)) elérhető a kerület egészére vonatkozó térinformatikai rendszer (Minerva). A térinformatikai rendszer segítségével teljességgel tájékozódhatnak az aktuális szabályozási előírásokról, beépítési lehetőségekről.

*Dr. Váczai János* alpolgármester

### Álláshirdetés

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat által a kerületi lakosok számára létesülő **közösségi barkácsolóhelyiség üzemeltetésére, felügyeletére** – a Virányosi Községi Ház alkalmazásában – munkatársat keresünk.

**Munkaidő:** heti 3 alkalom, alkalmanként 5 óras időtartam (kedden, csütörtökön 15.00–20.00, szombaton 9.00–14.00 óráig).

**Elvárások:**

- Asztalos, vagy lakatos, vagy szerelői szakmai tapasztalat.
- Számítógépes szoftverkezelés alapszintű képessége.
- Jó kommunikációs képesség.
- Megbízható és rugalmas hozzáállás.

**Munkavállalói státusz:** megbízásos/munkaszerződéses.

**Munkavégzés helye:** XII., Márvány utca 44.

**Javadalmazás:** megállapodás szerint.

### 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 nyomom követése;
- folyamatos kapcsolattartás a XII. kerületi Gazdasági Ellátó Szolgálattal.

Jelentkezés elektronikus úton:

[vkh.gazd@gmail.com](mailto:vkh.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 hivatalt vezető** (telefon: 457-5665) szolgál a kedves érdeklődők számára.

*Sztanyó István* r. alezredes rendőrségi tanácsos kapitányságvezető

**A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:**

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

## „Kodály katonája vagyok”

Szőnyi Erzsébet, a Hegyvidék díszpolgára április 25-én ünnepelte 95. születésnapját. Az ebből az alkalomból a Hegyvidék Galériában megartott kamarakoncerten tanítványai és az önkormányzat képviselőiben Fonti Krisztina alpolgármester is felköszöntötték a világszerte ismert és elismert Kossuth-díjas zeneszerzőt, zenepedagógust.

Szőnyi Erzsébet kora gyermekkorában kezdett el zongorázni tanulni, első opera- és hangversenyélményeit is rendkívül fiatalon szerezte. A nem sokkal korábban épült Németvölgyi úti elemi iskolába járt, majd a szintén akkortájt megnyitott Szilágyi Erzsébet Leánygimnáziumban folytatta tanulmányait. Énektanára, Szojanovits Adrienne a kor egyik legkiemelkedőbb pedagógusa volt, tanítási módszerében főszerepet kaptak a népdalok és Kodály Zoltán pedagógiájának követése. Szőnyi Erzsébet az énekkar zongorakísézőjeként többször találkozott Kodálllyal,



A Solti György Zeneiskola diákjai adtak műsort a köszöntőn

aki rendszeresen meglátogatta az iskolát.

Útja ezután a Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskolára vezetett, ahol a zongora főtanszakon tanult, Kodály népzene-szemináriumának legaktívabb tagja volt. Korre-

petitorként részt vett az ének tan-  
szék munkájában, míg Ferencsik  
János óráin a zenekari vezénnyel  
is megismerkedett. Középiskolai  
énektanári diplomáját 1945-ben  
kapta meg, a következő tanévben  
pedig már a távol lévő Kodályt

énekműveket. Viz-  
ga hangversenyén  
saját maga vezényel-  
te zenekari Divert-  
mentóját.

Visszatérve Ma-  
gyarországra bekap-  
csolódott a zeneped-  
agógia újjászerve-  
zésébe, 1948-tól a  
Zeneakadémia ta-  
nára lett, majd több  
mint három évtize-  
den át tanszékveze-  
tőként dolgozott.  
Mai napig tartó  
munkássága során mindvégig Ko-  
dály Zoltán tanítását követte, a  
magyar szolfézmódszertan világ-  
hírű képviselőjeként szívesen vál-  
lalt zenei feladatokat.

Szellemi műhelyéből újabb és  
újabb zeneművek láttak napvilá-  
got. Darabjaiban fontos szerepet  
kap a személyes tónus, a közösség-  
gel való kapcsolat kialakítása.  
Művészetét, pedagógiai munká-  
ságát 1947-ben Liszt Ferenc-díjjal,  
1993-ban a Magyar Köztársasági  
Érdemrend középkeresztjével,  
2000-ben a Magyar Köztársaság  
Kiváló Művésze díjjal ismerték el.  
2006-ban Kossuth-díjjal, 2014-  
ben a Nemzet Művésze címmel  
tüntették ki.

„Megfontoltság, fegyelmesség,  
felkészültség, megértés, szere-  
tet és szerénység jellemzi énjét és  
művészetét” – hangsúlyozta  
Dióssy Krisztina, a Solti György

Zeneiskola igazgatója azon a ka-  
marakoncerttel egybekötött ün-  
nepesen, ami Szőnyi Erzsébet, a  
Hegyvidék díszpolgára 95. szület-  
ésnapja alkalmából zajlott a  
Hegyvidék Galériában. A koncer-  
ten Bartók Béla, Hajdú Mihály,  
Hidas Frigyes, Járdányi Pál, Ko-  
dály Zoltán, Ligeti György és  
Szervánszky Endre művei hangoz-  
tak el. Fellépett Kovács Zita, Su-  
bai Piroska, Balázs Hanna,  
Csanády Jeromos, Bohus Emese,  
László Ágnes (hegedű), Bodor  
Emma (fuvola) és Kocsis Gerda  
(nagybőgő). Zongorán közremű-  
ködött: Homicskóné Szalóky Il-  
dikó.

A Hegyvidéki Önkormányzat  
nevében Fonti Krisztina alpolgár-  
mester méltatta a zeneszerzőt,  
zenepedagógust. „Mindnyájan  
köszönettel tartozunk a hegyvidé-  
ki díszpolgároknak azért, hogy

köztünk élnek, gazdagítják a kö-  
zösséget. Szőnyi Erzsébet ajándék  
a kerület számára, az pedig külön  
öröm és megtiszteltetés, hogy  
rendszeresen ellátogat a helyi ren-  
dezvényekre, amelyek aktív részt-  
vevője” – fogalmazott. Külön is  
megjegyezte, milyen jó látni,  
mennyire lelkesen és tisztelettel  
adták elő műsorukat a Solti  
György Zeneiskola diákjai.

„Hiába vagyok nyugdíjas, szin-  
te ugyanannyi a feladatom, mint  
amikor a Zeneakadémián dolgoz-  
tam – mondta Szőnyi Erzsébet.  
– Egész napomat a zene tölti ki,  
emellett három nyelven levelezek  
a világ minden táján élő kollégá-  
immal. A fő téma mindig a Ko-  
dály-módszer. Egyszer tréfásan  
megjegyezték rólam, hogy Kodály  
katonája vagyok. Úgy tűnik, a mai  
napig az is maradtam.”

-os

## Összefogás a kállói gyerekekért

Rendhagyó kulturális program  
helyszíne volt nemrég a Kiss János  
altábornagy utcai KÖZÉPONT.  
Kállói roma gyerekek mutatták be  
hagyományörző táncprodukció-  
jukat, az egyik falubeli diáklány  
pedig a rajzait hozta el az ado-  
mánybólta.

Bemutatkozásuk hátterében a  
jó ügyekért tenni kívánó emberek  
összefogása áll, akik felkarolták a  
nógrádi településen lévő óvoda  
vezetőjének kezdeményezését.  
Rényi Rozália szervezte meg az ott  
élő gyerekek számára a néptánc-  
oktatást, hogy megismerhessék  
otthon már nem ápolta hagyomá-  
nyaikat, nem mellesleg pedig  
megélhessék a tánc közösségfor-  
máló erejét.

„2017 ősze óta vezetem a község  
óvodáját. A tizennégy éves fiam  
Gödöllőn, az Urban Verbunkban  
táncol, innen jött az ötlet, hogy az

hetőséget biztosítani nekik, amit  
legutóbbi, kiemelkedő sikerük is  
igazol: márciusban a Nyíregyhá-  
zán rendezett „A Kárpát-med-  
cében élek” Szólótáncverseny  
hagyományörző kategóriájában  
ők hozták el az első három helye-  
zetet. Hegyvidéki fellépésükön, bár  
kissé megszeppenve álltak a kö-  
zönség elé, hamar feloldódtak,  
olyannyira, hogy a program végén  
az oktató szerepét átvéve ők mu-  
tatták meg a vendégeknek, ho-  
gyan kell járni táncukat.

A rajzait bemutató Pikács Na-  
tália is kivívta a látogatók elismer-  
ését. A lány, aki belső indítatás-  
ra kezdett el rajzolni „Rozi néni”  
biztatására, nehéz körülményei  
feldolgozására folytatja önkifejező  
alkotótevékenységét. Születésnap-  
ja alkalmából a KÖZÉPONT  
egy jobb agyféltekés rajztañfo-  
lyammal ajándékozta meg koráb-



Hagyományörző táncprodukciót mutattak be az ifjú vendégek

együttés tanárát, Bulyáki Zoltánt  
elhívjam táncot oktatni az intéz-  
ményünkbe” – mesélte Rényi  
Rozália. Másfél évvel ezelőtt, a  
program indulásakor több mint  
ötven óvodás- és iskoláskorú gyer-  
mek ment el a foglalkozásokra,  
mostanra huszonkettő maradt, ők  
azonban szorgalmasan tanulnak.

„A nehéz sorsú fiatalokat hite-  
lességgel, ösztöniséggel lehet mo-  
tíválni” – hangsúlyozta Bulyáki  
Zoltán táncot, hozzátéve: hasz-  
nára válik az is, hogy ért a roma  
gyerekek nyelvén, ismeri a „csibész  
nyelvjárásukat”, hiszen hasonló  
közegben nőtt fel Nagycseden.  
Bár a Kállón tartott óráin a kez-  
detekhez képest nagy volt a lemor-  
zsolódás, úgy látja, végül a leg-  
ügyesebbek maradtak. Érdemes  
velük foglalkozni és szereplési le-

ban. Mivel erre nem mert egyedül  
elmenni, így most már első számú  
mentora, az óvodavezető is végzett  
jobb agyféltekés rajzolóvá vált.

A KÖZÉPONT működtetői  
és önkéntesei jóvoltából a kállói  
gyerekek számára még többet is  
adott hegyvidéki útjuk egy sikeres  
szereplésnél. Segítők kísérletében  
sétát tettek a városban, utaztak a  
4-es metróra, hajóval elmentek a  
Margitszigetre, a Kiss János altá-  
bornagy utcai közösségi térben  
pedig, egy kis állófogadás része-  
ként, a szervezők saját készítésű  
finomságait kóstolhatták végig.  
Azonban az élményszerzésnél is  
fontosabb talán, hogy azt érezhet-  
ték: vannak, akik értékelik erőfe-  
szítésüket, és falujukon kívül is  
számíthatnak baráti támogatásra.

helyettesítette a népzeneórákon.  
Zeneszerzői diplomáját 1947-ben  
vehette át.

Az 1947–48-as tanévet ösztön-  
díjjal a párizsi Conservatoire-on  
töltötte, ott ismert meg köze-  
lebről a francia alapfokú zeneta-  
nítás módszereit. Rendszeresen  
fellépett a magyar intézetben és a  
követésen rendezett zenei prog-  
ramokon, elsősorban Bartók Béla  
és Kodály Zoltán népdalfeldolgo-  
zásaiból adott elő zongora- és

„Hogyan lehet összegezgetni az  
elesettek, szenvedők iránti részvét  
keresztényi parancsát a bevándor-  
lássalpolitikával? Milyen tehe-  
tünk különbséget menekültek és  
bevándorlók között?” – kérdezte  
Pokorni Zoltán polgármester há-  
zigazdáként a Lóvasút Kulturális  
és Rendezvényközpontban meg-  
tartott közéleti fórum vendégeit.

Győri Enikő madridi nagykö-  
vet a polgármester felvetésére arról  
beszélte, hogy a jobb élet reményé-  
ben sokan próbálnak Európába  
jutni, de a schengeni megállapo-  
dás alapján az Európai Unió külső  
határait őrizni kell. Példaként  
hozta fel Spanyolország a beván-  
dorlók nyomásának leginkább  
kített részét. Ceutát és Melillát, a  
két észak-afrikai enklávé, amiket  
már az 1990-es évek közepe óta  
különleges kerítésrendszerrel vé-  
denek.

„Spanyolország nem vehető be  
könnyen, ezért vették sokan az  
irányt Olaszország felé az elmúlt  
években. Itt egy új kormány kel-  
lett ahhoz, hogy a bevándorlókat  
megállítsák” – világított rá a ha-  
tárokon átvélő összefüggésekre a  
madridi nagykövet.

Novák Katalin család- és ifjú-  
ságügyért felelős államtitkár sze-  
rint a bevándorlás témája kapcsán  
nem kerülhető meg a kérdés, mi  
az oka annak, hogy a mai fiatalok  
sok európai országban nem terve-  
nek gyermeket, illetve nem anyyi  
gyermekük van, mint amennyit  
szeretnének. Az államok egy része  
a bevándorlás támogatásával ad  
választ a demográfiai kihívásokra,  
de ritka, hogy ezt ösztönöz beis-  
merné. „Mindnyájunkban ott van  
a részvét a bajban lévők, a mene-  
kültek iránt, de azok, akik a be-  
vándorlást támogatják, sokszor

## Vitaest Európa jövőjéről

Az Európai Unióban két egymással szemben álló gondolkodásmód  
uralkodik a demográfiai problémák kezelése kapcsán: bevándorlás vagy  
a gyermekvállalás támogatása. Magyarország kormánya a családta-  
mogatási rendszer megerősítése mellett döntött – mutattak rá azon a  
vitaesten, amit Fonti Krisztina alpolgármester szervezett, s Győri Enikő  
madridi nagykövettel, valamint Novák Katalin család- és ifjúságügyért  
felelős államtitkárrel beszélgetett Pokorni Zoltán polgármester és  
Gulyás Gergely miniszter, országgyűlési képviselő.

kijátsszák a »huma-  
nitárius kártyát«. Mi  
a menekülteket  
mindig is segítettük,  
de ezt nem keverjük  
össze a gazdasági  
bevándorlók támo-  
gatásával” – tette  
hozzá.

Az államtitkár  
kitért rá, hogy a kor-  
mány nem meg-  
győzni akarja a fia-  
talokat a gyermek-  
vállalásról, akik –  
mint azt egy kutatás  
is igazolja – átlago-  
san több mint két  
gyermekkel képzelik el az életük-  
et. A döntést nem hozhatják meg  
helyettük, hiszen ez az ő felelőssé-  
gük, ám ha a mérlegelést anyagi  
szempontok befolyásolják, akkor  
számíthatnak az állam támogatá-  
sára.

### GYŐRI ENIKŐ: „SENKI SEM AKARJA AZ UNIÓ VÉGÉT”

„Ne osszuk fel jók és rosszakra a tagállamokat, még ha nagy  
divat is manapság ez a címkézés. Senki sem akarja az unió végét,  
Magyarországnak is fontos az unió tagság, de legyen jogunk  
kérdezni és kritizálni, mert nem ment minden jól az elmúlt  
években” – osztotta meg lapunkkal az Európai Unió működé-  
sével kapcsolatos véleményét Győri Enikő.

Hazánk madridi nagykövete szerint az európai unió csatla-  
kozással tizenöt évvel ezelőtt „visszatértünk oda, ahová mindig  
is tartoztunk, mert minket innen kitaláltak a kommunizmus  
miatt több mint negyven évre”. Úgy véli, Magyarország az eu-  
rópai unió támogatásának köszönhetően rengeteget fejlődött,  
amit a hegyvidéki intézményekben megvalósuló számtalan fej-  
lesztés is igazol.

„Tösgyökeres hegyvidéki polgár vagyok. Nem a Hegyvidéken  
születtem, de hat éves korom óta itt élek, és a szüleim révén is ide  
kötődtem. Csak a külszolgálat miatt tartózkodom külföldön, de  
most is a kerületben lakom, és a nagylányom jelenleg is ide jár  
iskolába. Nem is tudnám Budapesten belül máshol elképzelni  
az életemet” – vallott XII. kerületi kötődéséről a diplomata.

A közönség kérdéseire Novák  
Katalin bemutatta a családtámo-  
gatási rendszer több új elemét.  
Elmondta, hogy 2019. július  
1-jétől nemcsak új ingatlan vásá-  
rlására vagy építésére, hanem hasz-  
nált lakás vásárlására is igénybe  
vehetik a családok a kamattámo-  
gatott hitelt, aminek összege 10  
millióról 15 millió forintra nő a  
háromgyermekes családoknál,

tot, minden további gyermek  
születésekor pedig 1-1 millió fo-  
rintot vállal át az állam.

Szintén július 1-jétől a legalább  
háromgyermekes családok vissza  
nem térítendő támogatást kap-  
hatnak, ha minimum hétszemé-  
lyes új autót vásárolnak – a támo-  
gatás akár 2,5 millió forint is le-  
het, de csak az autó vételárának  
legfeljebb felét teheti ki. A vilá-



A vitaest résztvevői

illetve kétgyermekesek is felvehet-  
nek 10 millió forint kedvezmé-  
nyes hitelt. Bármely meglévő la-  
kás célú jelzáloghitel esetén a  
második gyermek születésekor 1  
millió forintot, a harmadik gyer-  
mek születésekor 4 millió forin-

gon egyedülálló módon 2020.  
január 1-jétől a négygyermekes  
anyák életük végéig mentesülnek  
a személyi jövedelemadó fizetése  
alól, azok is, akiknek már felnőtt  
gyermekei vannak; bevezetik to-  
vábbá a nagyszülői gyedeket, amit  
a nagymama vagy nagypapa is  
igénybe vehet, akár több unoka  
után is.

Mi a május 26-i európai parla-  
menti választás tétje? – tette fel a  
forum zárókérdését a polgármes-  
ter. Gulyás Gergely miniszter,  
országgyűlési képviselő, a Minisz-  
terelnökség vezetője szerint a vá-  
lasztópolgárok döntésén múlik,  
megmarad-e a nemzetek Európá-  
ja, vagy egy „Európai Egyesült  
Államok” alakul ki, amiben  
„mindenkinek mindenről ugyan-  
azt kell gondolnia, mint egykor a  
Szovjetunióban”. Győri Enikő az  
előbbiekhöz hozzáfűzte: ha abba-  
hagyjuk egymás nacionalistázá-  
sát, populistázását, mert a nem-  
zeti érdekeket képviseljük az uni-  
óban, visszatérhet az „elfogadás és  
kölcsonös tisztelet Európája”.

sz.

## Megismételt országos győzelem

„Az izgalom fokozása érdekében hátulról visszafelé ismertették a csapatok végső rangsorát. Amikor a zsűri a dobogósok bejelentéséhez ért, már aggódni kezdtünk, hogy esetleg kifejejtettek bennünket. De nem, következett a harmadik, majd a második helyezett, és ezután már tudtuk, szó sincs tévedésről: az idén is a mi diákjaink lettek a legjobbak!” – idézte fel a német nemzetiségi tagozatos tanulók országos nyelvi verseny eredményhirdetésének feszült pillanatait Szlovenskákné Sütő Ágnes, a Jókai iskola pedagógusa.

Az első helyezett csapat felkészítő tanára nem mert volna nagy tétben fogadni arra, hogy a tavaly elért első helyezés után ismét győzelmet aratnak a jókaisok. Abban egy percig sem kételkedett, hogy kellően felkészült a két diákja, a 6. c osztályos Ember Lili és Márta Fruzsina, viszont megint erős mezőny jött össze, hiszen több olyan intézményből is érkeztek versenyzők, ami a német nemzetiségi oktatás „fellegvárának” tekinthető.

A Magyarországi Német Iskolaelgyletek Szövetsége által rendezett viadal fináléjában – aminek helyszíne a Hársfadombi Általános Iskola volt a Fejér megyei Mányban – tízenként csapat mérte össze tudását először írásban, majd szóban. A jókais lányoknak



Ember Lili és Márta Fruzsina, a Jókai iskola hatodikos diákjai

egy helyzetgyakorlatban nyílt igazán lehetőségük arra, hogy – tanórákon megszerzett ismereteik mellett – felvillantsák a kreativitásukat. „Azt játszottuk el, hogy két különböző osztályba járunk,

és be kell mutatnunk egymásnak a kedvenc óráinkat, tanárainkat” – mesélt a rögtönzött szituációs feladatról Lili és Fruzsina.

A két lány nagyon jól beszélt németül, pedig nincs német

anyanyelvű szülő a családjukban, és nem is éltek külföldön – igaz, ha így lett volna, nem is indulhatnak a versenyen. A Jókai iskola szervezésében eddig kétszer vettek részt egy-egy hetes nyelvi táborban az ausztriai Obervelbachban. A nyelvtanulással mellett sokat kirándultak, és arra is lehetőséget kaptak, hogy kapcsolatot teremtsenek a helyiakkal.

„Iskolánkban a nemzetiségi osztály elsős tanítói nagyon sokat tesznek annak érdekében, hogy megszeressék a nyelvtanulást a gyerekekkel” – magyarázta Szlovenskákné Sütő Ágnes, miképpen lehetséges, hogy felső tagozatos növendékei sorozatosan kimagasló nyeresyedményeket érnek el. Szerinte a jó alapoknak köszönhető az is, hogy a tőlük kikerülő fiatalok könnyedén megállják a helyüket a középiskolák haladó szintű németóráin, sőt, többségük egy újabb nyelvet is elkezd tanulni, mert már biztos nyelvtudása van németből.

sz.

### Szárnyalt a Szivárványpegazus

A Bolyai Természettudományi Csapatverseny országos döntőjébe jutottak és negyedik helyezést értek el a Jókai iskola 3. a osztályos tanulói. A Szivárványpegazus névre hallgató csapat tagjait, Csizsér Balázst, Falus Gergelyt, Horváth Nimródót és Iszakra Ferencet Zsoldosné Potó Krisztina készítette fel a versenyre.

## Magbomba és fagomba a méhbarát Föld napján

(Folytatás az 1. oldalról)

Az Anna-réten felállított sátrakban a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, a Magyar Természettudományi Múzeum, a Vadonleső Program és a FÖKERT Nonprofit Zrt. munkatársai, a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület, valamint a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület önkéntesei ismeretterjesztő anyagokkal, interaktív játékokkal várták a családokat.

Erlích Mariann az általa kidolgozott Mézeskuckó program családi játszótérét hozta el a Föld napjára, míg az ökohangszerekkel közös dallamkeltésre ösztönző Sónfeld Máttyás a Zenebatyu Élmenyprogrammal örvendeztette meg a nagyerdműt. A műszaki

vényfajjal találkozhatnak, ha kellően figyelmesek.

A bükkök, tölgyek, gyertyánok és juharok lombjai alatt láthattunk már elvirágzott odvas keltikét, ami erdei növény létére fénykedvelő, így kizárólag kora tavasszal, még a fák összefüggő lombkoronájának kialakulása előtt virul. Feltűnt a pettyezett tüdőfű, amiről régen – tévesen – azt hitték, hogy a tbc-t gyógyítja, továbbá a vérehulló fecskefű-



Égész nap látogatható volt a Mézeskuckó Családi Játsszóterén



A gyerekek is felülhettek a Normafa Park különleges gépeire

érdeklődésük számára a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény mutatott be néhány különleges gépet: a meredek lejtőkön magabiztosan közlekedő, kasszaláshoz is alkalmazott, széles tengelytávú traktorját, a helyben megfordulni képes fűnyírójárművét és a mentésekhez használt, összerakéshajtású terepjáró motorkerékpárját, amikre bárki felülhetett.

Az Anna-rét környékének változatos növényvilágáról Csontos Péter botanikus beszélt az általa vezetett sétákon. A Magyar Biológiai Társaság Botanikai Szakosztályának elnöke arra dobentette rá a laikusokat, hogy még egy sűrűn látogatott turistautóvonal mentén is számtalan érdekes nö-



Ha megismerjük és megszeretjük a természetet, akkor jobban is vigyázunk rá

vel is megismerkedhettünk: ennek sárga színű, kifakadás után vörössé váló tejnedve bizonyítottan segít eltávolítani a szemölcsöket. A hagymás fogsír leginkább a zöldségkedvelőket villanyozta fel, a levelek hónaljában lévő apró sarjgumóska ugyanis ehető. Íze, mint azt a résztvevők egyöntetűen megállapították, leginkább a karalábééra emlékeztet.

„Keltikemagokat gyűjtöttem, ezeket is szeretném elültetni a kertünkben” – árulta el a Farkasréten élő Kajtár Nikolett, amikor a sétán megkérdeztük tőle, mik azok a kis fekete, mákhoz hason-

lító szemek a nejlonszatyrában. Elmesélte, hogy néhány héttel ezelőtt a Hegyvidéki Kulturális Szalonban részt vett Csontos Péter előadásán, és kedvet kapott hozzá, hogy terpen is meghallgassa őt.

„Ha megismerjük, akkor megszeretjük a természetet, és ha már megszerettük, jobban is vigyázunk rá” – Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője szerint leginkább ez a haszna a Föld napja alkalmából szervezett természetismereti programoknak. Kitért rá, hogy az idei rendezvény fókuszában a méhbarát környezet kialakítása, valamint a méhekkel és a mézzel kapcsolatos ismeretek átadása állt. Ezért készítettek a gyerekekkel magbomákat, alakították ki a Mézeskuckó Családi Játsszóteret, a Brunner Méhészetet pedig abból a célból hívták meg, hogy megbarátkozhassunk a különböző mézfajtákkal, köztük a néhány évvel ezelőtt létrehozott, nemzeti parki védjeggel is ellátott Normafa mézzel.

sz.

## Királyfik és királylányok a Zugligeti iskolában

A Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom azért dolgozik, hogy minél több „királyfi és királylány” legyen körülöttünk, azaz megszülessenek a kívánt és tervezett gyerekek Magyarországon. Ehhez járulnak hozzá a pedagógusoknak és szülőknek szóló érdekegyeztető és oktatóképzések – immár a Zugligeti Általános Iskolában is.

Skrabski Fruzsina, a Kopp Mária által alapított mozgalom vezetője a programindító sajtótájékoztatón elmondta, hogy egy átfogó felmérés készült egyetemisták körében a gyermekvállalásról. Ebből kiderült, hogy a fiatalok a stabil partner megtalálását és a szülői szerepre való érettséget tartják a legfontosabbnak. Több gyermeket terveznek, a születések száma ezt mégsem tükrözi.

A mozgalom abban segít, hogy – a nevelők, pedagógusok, szülők bevonásával – már gyermekkorban kialakuljanak a családalapítást támogató kompetenciák, mint amilyen a társas kommunikáció, a konfliktuskezelés, a problémamegoldás vagy az együttműködés képessége. Akik ezekre gyermekként képesek, felnőtként is jól kezelik személyes kapcsolataikat. Ezt a célt szolgálják a Zugligeti iskolában is megtartott boldogságórák, vagy a családi életre nevelés program, míg az intézményben működő szülői akadémiát vendéglelőadók erősítik.

Bernyák Adrienn, a Zugligeti Általános Iskola igazgatója arról beszélt, hogy a program támogatásával a pedagógusok még hatékonyabban tudják megszólítani a gyerekeket, akik így könnyebben megtanulhatják az érzéseik, indulatok kezelését. Olyan hasznos

tudást, gyakorlatokat tudnak átadni, amikkel tanítványaik magabiztosan, pozitív énképpel, saját döntésekkel, felelősséggel lesznek képesek megoldani a napi problémákat.

Bálint Beáta szerint minél korábban el kell kezdeni a gyerekek érzelmi nevelését. Mint a Városmajori Óvoda vezetője kiemelte, a boldogságórakon részt vevő munkatársai új impulzusokat kaptak.

Dezső Anita, a boldogságórák egyik kidolgozója hangsúlyozta: életrajzokat közvetítenek. Megmutatják, miképpen lehet sikerrel megküzdani az életben adódó nehézségekkel. Élmenypedagógiai programjuk az örömteli tanulás lehetőségét adja meg a gyerekeknek és az ehhez szükséges eszköztárat a pedagógusoknak. Globális jólét és kreativitásmérések igazolják a tréningek eredményét, például a boldogságórát követően 25-30 százalékkal jobban teljesítenek a diákok az iskolában.

Fogarasi Szilvia, a Csermelytagóvoda irányítója, aki maga is részt vett a boldogságórakon, azt mondta, hogy a képzés nagyszerűen alakítja a pedagógusok gondolkodásmódját. Azonnal használható gyakorlati tanácsokat ad, megmutatja, hogyan lehet a legtöbbet kihozni a gyerekekből – szeretettel, odafigyeléssel, támogatással.

Végezetül elhangzott, hogy a mozgalom május 11-én ismét megrendezi az „Emeljünk magasba minél több gyereket!” elnevezésű országos rendezvényét. A résztvevők pontban 11 órakor egyszerre emelik fel gyerekeiket, amivel a gyerekvállalás fontosságára szeretnék felhívni a figyelmet.

sm.

## Késpénzkímélő iskolák

A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium az egyike annak a tizenegy intézménynek, amely részt vehet a Késpénzkímélő iskolák Magyarországon elnevezésű programban. A Pénzügyminisztérium, a Pénziránytű Alapítvány és a Mastercard Europe magyarországi kereskedelmi képviselő-

kar két tagja osztotta meg tapasztalatait arról, hogy mikor vették jó hasznát a takarékoságnak, és miért fontosak számukra a késpénzkímélő megoldások.

Eka, az Ekanem Bálint elmondta, hogy korábban a lehető legkevesebb pénzt kellett fizetnie az albérletért, amelyet nyolc hónap



A The Biebers tagjai előbb a takarékoságról beszéltek, majd zenéltek

letének kezdeményezésére és szakmai támogatásával meghirdetett pilotprojekt célja, hogy megalapozza a késpénzkímélő fizetés lehetőségét a gyerekek és szüleik számára iskolai keretek között.

A program részeként megtartott áprilisi roadshow-n a legkorszerűbb fizetési megoldásokról esett szó, például arról, hogyan lehet eredményesen gazdálkodni a bevételkel, vagy milyen bankszámlát érdemes választani. Az Aranyiskola egyébként jó úton halad, hiszen már évek óta sikeresen működteti az online menzaprogramot.

Először – a Magyar Televízió Iskolapad című műsorának kamerái előtt – a Mastercard szakértője beszélt arról, hogy milyen késpénzkímélő eszközök léteznek, és azokat hogyan lehet hatékonyan használni. A kilencedikes diákok részére rendezett pódiumbeszélgetésen a népszerű The Biebers zene-

után kénytelen volt feladni, mert nem volt megtakarítása. Puskás Peti ehhez hozzáfűzte, hogy az együttes az ilyen problémák megoldására az egyes fellépések után félrekerít tízezer forintot, s ha valaki pénzügyi zavarba kerül, ebből a közös kasszából kaphat segítséget. Külön kiemelte a természetvédelmet, amihez a késpénz kivonása is nagyban hozzájárul. Elég arra gondolni, mekkora szennyezést okoz a pénz elszállítása az üzletekből, de a bankjegyek, érmék előállítására is jelentős környezetterhelés van.

A záró The Biebers-koncert előtt még egy ismertető várt a diákokra, amelyen a bankkártyás fizetéssel kapcsolatos esetleges visszaélésekről hallhattak. A programról további érdekességek a www.kespenzkimeloiskolak.hu internetes oldalon olvashatók.

M.

# HEGYVIDÉKI NAPOK 2019

2019. JÚNIUS 01-02.  
GESZTENYÉS KERT / MOMKULT

EGÉSZSÉG | CSALÁD | KÖZREND | ONVÉDELEM  
SPORT | PROGRAMOK | GASZTRO | KONCERTEK

**Szombat**

HEGYVIDÉKI  
ONVÉDELEM



KEREKASZTAL  
BESZÉLGETÉS

SZÜLŐ / GYEREK /  
KÖZÖSSÉGI MÉDIA

Peller Anna

Ábel Anita

Gyurkó Szilvia

Dobó Kata

Krasznay Csaba

Epres Panni



PASO BIG BAND • FARKASHÁZI RÉKA ÉS A TINTANYÚL • LGT ZENEVONAT  
FENYVES TRIÓ • VINTAGE DOLLS KONCERT • JAMBALYA KONCERT



CSALÁDI PROGRAMOK • UGRÁLÓVÁR • MESESÁTOR • NOÉ ÁLLATOTTHON  
• FABATKA PORTA • ARCFESTÉS • FŐZŐVERSENY • SPORTPROGRAMOK • MESESÁTOR  
• BARANGOLÓ HEGYVIDÉK • UGRÁLÓVÁR

[www.hop12.hu](http://www.hop12.hu)  
[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)

HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT





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

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Al di Meola-koncert** 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 Lucía, 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 dalokra. 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 kalauzolják a költészet izgalmas világába. Vidám és bájos 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 jegypénztárában. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

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

**„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 Lőrincz 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 rockzenéssel, 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 jegypénztárában.

**„Az vagy nekem...”** Szavak és képek a szerelemről – Párhuzamos műfajok május 22-én 18.00. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmuzeológusa. Párbeszéd előadásai a magyar és egyetemes művészet nagy témaköréit tekintik át a klasszikus irodalmi és képzőművészeti műfajokon keresztül. Szó esik történelemről, szerelemről, ellentétekről, szegényekről és gazdagokról, a természet változó jelentéseiről és természetesen a művészi önmagáról alkotott képéről is. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

**Zurgó** május 24-én 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, daltanítás. 20.00–21.00 Táncok, daltanítás Gyurka Fábiánnal. 21.00–22.00 Táncháza. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél.

22.30–00.30 Táncháza. Jegyárak: 500 Ft, diákjegy 300 Ft. Jegyek kaphatók a tanchaza előtt.

**Az élet értelme. Egyszerűség száz percben** – Mácsai Pál és Lukács Miklós estje május 26-án 16.00 és 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Örökény István Egyszerűség novellák című kötete 1968-ban jelent meg először. Az egyik oldalon a közlés minimuma, a másikon a képzelet maximuma. Az írásokban ott az apró darabokra hullt közös ideáink groteszk látványa, de megfordítva is: a banalitásokban az élet titokzatos teljessége. A műfaj ma már fogalom, sok sora szállóige, alakjai, helyzetei beépültek nyelvünkbe, gondolkodásunkba. Az egyszerűség különös tulajdonsága, hogy nem avulnak. Ennek oka nemcsak a vonzó forma, az eredeti optika, a tisztaszellem és a fényes humor, hanem elsősorban az, hogy szerzőjük meglátta azt, ami bennünk és körülöttünk nem változik. Jegyár: 4900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Mazel Tov Budapest** – Budapest Bár-koncert május 26-án 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Seress Rezső, Zsüti, Fényes Szabolcs, Márkus Alfréd, Horváth Jenő és sok más kiváló dalos művész munkáit több generáció ismertte, és a Budapest Bárnak köszönhetően új életre keltek a dalok. Nemcsak nosztalgikus, hanem jelenkori élmények is kötik a fiatalokat a híressé vált slágerekhez. Van köztük könnyed, szomorú, mulatságos és szerelmes – életünk filmjének minden kockájához és hangulatához találunk odaillő dalt vagy szöveget. A Budapest Bár védjegyévé vált egyedí stílus gyökerei az 1920–30-as évekbeli budapesti kávéházak világáig nyúlnak vissza. Az ismert és kedvelt dalokat cigányzenei alapokon, a jazz, pop, rock, klezmer és számos zenei műfaj elemeivel ötvözve értelmezi újra – ezzel megteremtve egy új zenei irányzatot, a gypsy lounge alapjait. Jegyárak: 4300 Ft, 6500 Ft, 7200 Ft, 8900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket háló-

zatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Szeretsz engem...?** – a Budapest Klezmer Band koncertje május 27-én 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Vendég: Szulák Andrea és Dunai Tamás. A Budapest Klezmer Band virtuóz módon ötvözi a Kárpát-medence különféle zenei irányzatait. A zenekar tagjai hangszerük igazi mesterei, akik a műfaji határokon átvéve újra felfedezik a klezmer zenét. A sajátos zenei kompozíciókban a hagyományos jiddis motívumok kiegészülnek cigányzenéből átvett és népzenei elemekkel, amit egy csepp modernitással fűszereznek. E koncertjük a férfi-női kapcsolatok rejtelmeit, a kapcsolatok valódiságát és az igazi érzelmek hullámvastját mutatja meg a nézőknek, a Hegedűs a háztetőn Szeretsz engem című dalából kiindulva. Jegyárak: 4300 Ft, 5600 Ft, 6800 Ft, 7900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Kármén** – VariDance-táncelőadás május 29-én 19.00. Táncfantázia egy részben (12 éves kortól). Georges Bizet halhatatlan operája ihlette a darabot. A VariDance előadása azonban nem Sevillában játszódik a történelmi múltban, hanem Magyarországon a jelenben. Akár egy vidéki kisközségben. Egy igazán zárt közösség szereplői népesítik be ezt a szenvedélyes, magával ragadó történeti, élükön Kármennel, a szemrevaló cigánylánnyal. Jegyárak: 2000 Ft, 2200 Ft, 3000 Ft, 3800 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Babakonzert** május 30-án 10.30. Napjainkban egyre több kutatás foglalkozik gyermekeink korai zenei fejlesztésének hatásával. A magzat minden pillanatát áthatja édesanyja szívverésének lüktetése, járásának ritmusa. A gyerekek születésük után felismerik a még az anyaméhben hallott dallamokat, amik megnyugtatták őket. A zenének, az éneklésnek, a ritmusnak meghatározó szerepe van

a személyiségfejlődésükben. Zenei fejlesztésük nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékenyebbé, kreatívabbá, kitartóbbá, fegyelmesebbé, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Mária (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő; Hegyvidék Kártyával 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárában.

**Mirabai Ceiba:** Agua De Luna május 30-án 20.00. A Mirabai Ceiba duó Markos Seiber gitáros-énekes és Angelika Baumbach énekes-hárfa-zongorista alkotja. A szelíd és mindent átható zene jellemzi őket. A hárfa, zongora és gitár finom hangját szeretettel elegyítik énekhangokkal. Koncertjeik a béke és örömteli és felemelő ünnepei, ahol alkalom lehet közösen megélni mindazt, amiben a duó mélyen hisz: a zene mint univerzális nyelv egyesíti a világot minden emberét, kultúráját és hagyományát. Jegyárak: 8900 Ft, 10 900 Ft, 12 900 Ft, 14 900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Kiállítás Dani Orsolya képeiből** június 1–30-ig. Dani Orsolya a Pécsi Tudományegyetem bölcsész szakos hallgatójaként végzett film- és színház-történet szakirányon. A rajzolás szeretete kiskorától elkísérte. Képei világot a fantázia uralja, némi abszurd beütéssel és humorral. Vegyes technikával dolgozik, digitálisan és kézzel. 2015-ben megnyert egy illusztrációs pályázatot, amelyet a Bethlen Téri Színház írt ki az évados programfüzetei megtervezésére. Azóta ő készíti a gyerekelőadások szóróanyagait. Emellett mesékhez, versekhez készít grafikákat. A kiállításra a belépés díjtalan.

**Palya Bea és a Grund színház** június 3-án 19.00. Az estet megnyit-

ja: Vekerdy Tamás. A Grund színház a színházi és alkalmazott improvizáció műfajának meghonosítója. A társulat a való életből visszaköszönő pillanatokot mutat meg a színpadon, amelyek ismerősek lehetnek, ugyanakkor más megvilágításba helyezik a mindennapi problémákat a humor segítségével. Az est folytatásaként Palya Bea Egyszálalékos című koncertjét hallgathatja meg a közönség. Az est bevétele a dél-budai Waldorf-közösséget támogatja. További információk: egyest.hu. Jegyár: 5000 Ft, 10 000 Ft, 15 000 Ft, 20 000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Hegyvidéki Smooth Jazz Klub** június 7-én 19.30. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

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

**Beszélő Babakezek.** Pillants bele babád gondolataiba! Ingyenes bemutató a 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 kötetlét. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook/babakezek.

**Babamasszázs** kedden 10.00. A foglalkozás 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: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

**Gyermekballet-tanfolyamok** hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 16.00. Korosztálynak megfelelő cso-

## BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN



WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI  
VÉDELEM



## „SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi felnőtt lakosság számára 2019-ben is elindítja azt a **prevenciós programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegápolási segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍV SN Országos Beteggyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek). A szűrésekre olyan 50-65 év közötti pácienseket várunk, akiket nem kezelnek kardiológiai és érproblémákkal más intézményben. A szűrés eredménye az értékelések után lesz áttekinthető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorra történnek, folyadéként víz lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők enni- és innivalót hozzanak magukkal.

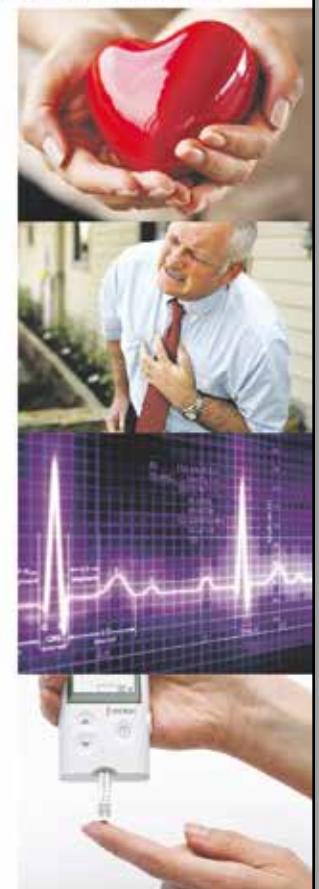
### A szűrőnapok időpontjai:

2019. április 27.	8.00-14.00	✓
2019. május 25.	8.00-14.00	
2019. október 19.	8.00-14.00	
2019. november 9.	8.00-14.00	

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni az aktuális szűrés megelőző két héten.

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

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



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

portbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

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

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

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

**Tücsök-zene** hétfőn 9.30, 10.10, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, 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.tucsok-zene.hu. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

**Modern tánc** hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balettel elemi ötvözi a kortárs és modern technikákkal. A kurzus 12 éves kortól ajánlott, de előkészítő csoport indul 6 éves kortól. A foglalkozásokat

## Főzőverseny a Hegyvidéki Napokon

Az idén egyetlen megkötést tettek a szervezők a Hegyvidéki Napok keretében zajló főzőversenyre: valamilyen belsejéget kell használni a recepthez. A résztvevők fantáziájára és kreativitására van bízva, hogy mit és milyen formában alkalmaznak.

Ha Ön is szeretné elképzeltetni bográcsban készült ételével a zsűrit, akkor jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére! Kísérletező kedvű, amatőr, főzni szerető csapatok jelentkezését várjuk.

A zsűri elnöke: **Bereznay Tamás.**

Helyszín: **Budapest XII. kerület, Gesztenyés kert.**  
Időpont: **2019. június 2., vasárnap 9.00.**

Jelentkezni az **onkormanyzat@hegyvidek.hu** e-mail-címen lehet. A jelentkezéshez a következő információkat szükséges megadni: csapatnév, csapattagok száma, kapcsolattartó neve és elérhetősége.



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 negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapanyagát 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 balettel és modern tánctechnikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

**Gyermektánc-terápia** (Tünder-tánc). Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak (5 éves kortól): kedden 16.00-16.45. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00-18.00. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Információ és jelentkezés: Cseri Ági, 06/70-564-1911; Vetier Panni, panniv@gmail.com.

**Csipeverők 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.** Dorsánszki Adrienn intim és köztérrel készült groteszk képzőművészeti alkotásai – bátor színválasztásaival, szokatlan tárgykombinációival – arra invitálnak, hogy a felszínes képnézegetést magunk mögött hagyva értelmezési rétegeket fedezzünk fel. A kiállítás megtekinthető: május 13-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

**Budai Rajziskola: Színterek** – válogatás az iskola szakképzés diákjainak festéstanulmányjaiból május 16-tól. A kiállítás megtekinthető: június 10-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-19.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig,

ig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

**Irodalmi kertelő** – a Barabás-villa kertje költői növényeinek megismerése Gadó György erdőmérnök, természetfilmes vezetésével május 19-én 16.00. A sétán kiderül, hogy a növények milyen irodalmi műveket idéznek fel, milyen kapcsolatban vannak a környéken egykor élő művészekkel. A séta időtartama kb. 90 perc. Jegyár: 800 Ft, Hegyvidék Kártyával kedvezményes jegy 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

**Kertmozi:** Kötelező táncok május 23-án 20.30 (megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott). A filmet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen vetítik le. A belépés díjtalan, helyfoglalás érkezési sorrendben.

**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, 06/20-573-9333.

**Családi joga, 2 az 1-ben** kedden 15.00-16.00. Családi jogászság gyerekeknek és felnőtt kísérőjüknek egy helyen és egy időben a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Gyerekeknek sulijoga 6 éves kortól, felnőtteknek klasszikus hatha jóga. Az órák 60 percesek. A gyerekek ára 1200 Ft/alkalom, a felnőtté 1600 Ft/alkalom. Nagycsaládos és testvérkedvezmény. Felnőtt-, gyermek- és családi bérlet. A részvételi díj befizetése 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. Eöry 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, kitarásuk, 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: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.



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

**Minerva baglya** – válogatás a debreceni Antal-Lusztiggyűjteményből Németh Lajos születésének 90. évfordulójára. Kondor Béla, Schaár Erzsébet és Ország Lili művei. Megtekinthető: május 18-ig. A belépés díjtalan. Május 11. 10.00-11.00 Családi alkotószarok.

**A szecesszió városai VII.** Május 15. 18.00 Krakkó. A szecesszió (seceszia) Lengyelországban is hódított a századfordulón, ahol csodás paloták, bérházak, bankok, kávéházak őrzik a korszak emlékét, valamint a mesterembereknek köszönhetően üvegfestészet is kimagasló színvonalat ért el. Az előadásról szó esik 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., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) lehet.

(Folytatás a 8. oldalon)

## RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



### 2019. február 23., 10-től 14 óráig ✓

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

### 2019. március 30., 10-től 14 óráig ✓

**Nőgyógyászati szűrés** (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211

### 2019. április 27., 10-től 14 óráig ✓

**Neurológiai szűrés** (stroke-megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Csörsz u. 18., Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211

### 2019. június 1., 10-től 15 óráig

**Fül-Orr-Gégészeti szűrés** (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MOM Kulturális Központ, Budapest, Csörsz u. 18., Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

2019. évi program

Az előadások témái a korábbi Szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján kerültek összeállításra. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvény-sorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

2019. január 31., 17 óra ✓  
**Demens betegek ápolása a családban**
2019. február 28., 17 óra ✓  
**Az egészséges táplálkozás jelenlegi akadályai és ennek következményei**
2019. március 28., 17 óra ✓  
**Betegség-e a magas vérnyomás?**
2019. április 25., 17 óra ✓  
**A szenvedélybetegségek háttere**
2019. május 30., 17 óra ✓  
**Amit az antibiotikumokról tudni érdemes** (vírusok, baktériumok közti különbség, rezisztencia, probiotikumok)

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



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT  
Élet. Minőség.

[www.egeszsegeshegyvidek.hu](http://www.egeszsegeshegyvidek.hu)



(Folytatás a 7. oldalról)

**Purple Prose/Lila próza** – Vető Orsolya Lia festőművész kiállításának megnyitója május 23-án 18.00. Megtekinthető: június 13-ig. Organikus rendszerről szerveződé, szírommá sűrűsödő, gesztusokká széteső, folyamatos melléknéviség. Selymes, puha, virágillatú, fullasztó, mellérendelő szerkezetek, élőlényeszerű ecsetvonások. Az olajfesték metamorfóza, elkerülhetetlen illúziókeltés, a biztonságos fogalmiság felfüggesztése. A purple prose (lila próza) egy jelzőkkel, költői alakzatokkal túlsúlyolt retorikára utaló irodalomkritikai kifejezés. A színátmenetekbe olvadó, rizomatikus leírásokon és a barokkos-romanticizáló nyelvi disztiményeken 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. 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!

**A Keresztülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület** és a Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány klubdelutánja május 11-én 14.00. Információ: 06/20-564-7055, devai.eva@ecke.hu.

**Comom** május 13-án 10.00. Családi Közösségi Tér. Programszervezők: Vodál Anita és Antal Lilla. Regisztráció: anita.vodal@gmail.com.

**Kiváncsi Kata ismeretterjesztő sorozata.** Május 13. 14.00 A reneszánsz és a jövő kapcsolata. Leonardo Da Vinci halálának 500. évfordulója

(1919–2019). Előadó: Nagy Katalin önkéntes. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

**Mit lát a terapeuta?** Május 13. 18.30 Hogyan bánjunk a nehezen kezelhető emberekkel? Panaszoldók, hallgatagok, lobbanékonyak, nárcisztikusok, borderline-osok, depressziósok, hipochonderek. Előadó: Skultéty Dóra szexuálterapeuta, szociológus. Jegyár: 1500 Ft.

**Kis csoportos kezdő 5 óras üvegfestő-tanfolyam** május 14-én 8.30. A résztvevők 2 tárgyát kézzel és különböző technikával. Rajztudás nem szükséges. Vezető: Csupor Ágnes üvegfestőművész. Részvételi díj + anyagköltség: 21 500 Ft. Jelentkezés: csuporagnes@gmail.com vagy 06/70-454-5972. További információk, fotók a tanfolyamokról: uvegfestesz.hu.

**Önképző-könyvképző kör.** Május 14. 14.00 100 éves a Bauhaus. A XX. század legjelentősebb építészeti és formatervezési stílusát Molnár Éva mutatja be. Klubalapító: Elekes Irén Borbála. További információk: Wolf Magda, magdaw2017@gmail.com.

**Világjáróklub** a Hegyvidéki Kulturális Szalon és az Anima Travel közös szervezésében. Május 14. 18.00 Izland. Előadó: Somogyi Orsolya idegterapeuta. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

**A Budai Családközpontú Lelki Egészségcentrum Programja** – interaktív előadás május 15-én 10.00. Egy kapcsolat kezdetei: mire jó a várandós relaxáció? Előadó: Albert Katalin pszichológus. Az egészségcentrum alapítója: prof. dr. Kurimay Tamás pszichiáter, család-pszichoterapeuta, addiktológus. A beszélgetés idején az Otthon Segítünk Alapítvány gyermekfelügyeletet biztosít.

**Szaloneyetem.** Május 15. 14.00 A tájfestészet története az ókortól napjainkig. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus. Május 29. 14.00 Tű a szénakazalban – a gépi tanulás jelene és jövője. Előadó: dr. Lévai Péter, az MTA rendes tagja, az

MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont főigazgatója.

**Jókai Növény- és Kertbarátklub.** Május 15. 15.00 Májusfák és májusi virágok bent és kint. Ajándék szakfolyóiratszám és virágtartósító recept a készlet erejéig! Regisztráció: a keloanna@freemail.hu e-mail-címen. Klubvezető: dr. Komiszár Lajos nyugalmazott egyetemi főtanácsos.

**A keresztény kreacionizmus tudományos bizonyítékai** – előadás május 15-én 16.00. Előadó: dr. Szathmáry Géza ny. ügyvéd, a Magyar-Osztrák-Bajor Társaság alelnöke.

**Kiút a függőségekből** – dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta előadása május 15-én 18.00 (Segítő kéz a családban). A részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

**Kósza varjak Óperencián innen és túl** – könyvbemutató május 16-án 16.00. Beszélgetés Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs gyerekirodalmi munkásságáról. A Móra Kiadó gondozásában kortárs grafikusok illusztrációival megjelenő kötetekről beszélget a kiadó két szerkesztője: Szlukovényi Katalin, a Kósza varjak című új Nemes Nagy-gyerekkönyvet válogató-szerkesztője, valamint Dávid Ádám, aki a többi között Lengyel Balázs Óperencián innen, Óperencián túl című kötetének új kiadását gondozta. A könyv a helyszínen kedvezményesen megvásárolható.

**Hány arca van Japánnak?** Klasszikus művészetek a kalligráfától a fémcsiszolásig. Dr. Kapitány Krisztina, a Kelet felől hajnalodik című könyv írójának előadása május 16-án 18.00.

**Illatvarázs** – interaktív kalandozás a gyogyaromák világában Gesler Krisztivel május 16-án 18.00. Itt a tavasz, itt a nyár! Házi patika illóolajokkal a családnak nyaralásra, szünidőre. Allergia kezelése. Vendég: Mezriczky Eszter gyogyaromaterapeuta, gyógyterapeuta, funkcionális táplálkozási referens.

**Harmonia Életmód Klub.** Május 20. 14.00 Boldogság 60 felett. Klubvezető: Szép Ilona önkéntes. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

**Zene-fere klub.** Május 21. 14.00 Bán István orgonaművész, karmesterrel, a Budavári Evangélikus Templom organistájával Kovács Zalán László tubaművész beszélget.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** május 21-én 18.00. Az áprilisi törvényektől Buda várának bevételéig – dr. Horváth Attila alkotmánybíró, egyetemi tanár előadása. Trianon történelmi tévedése – előadás és könyvbemutató Batár Zolt Botond történésszel. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János. 19.30 Él nemzet e hazán – Dósa István ny. hiv. honvédtiszt kiállítása. Képek, levelezőlapok, bélyegek 1914–1920.

**Idősek Egészség Iskolája** – a Budai Egészségközpont előadás-sorozata az Egészséges Hegyvidék program keretében. Május 22. 14.00 Rosszindulatú daganatos betegségek előfordulása az időskorban, a rákok felismerése, megelőzése. Előadó: Dr. Nagy Judit belgyógyász, háziorvos, foglalkozás-egészségügyi szakorvos.

**Óvári Árpád előadás-sorozata.** Május 22. 17.30 San Diego–Los Angeles–San Juan Capistrano.

**Hegyvidéki Osteoporosis Klub.** Május 23. 13.30 A mozgás gyógyít? Milyen mozgás? Milyen adagban? Előadó: Mészáros Lászlóné gyógytornász, MGYFT Geriátriai Munkacsoport vezetője.

**Trio Estate jazzest** május 23-án 18.00. A trió tagjai: Gányi Miklós (zongora és melódika), Zonda Igor (gitár), Oláh Péter (bőgő).

**Petra** – Konta Fanni előadása május 27-én 14.00.

**Hegyvidéki Tudósklub.** Május 28. 13.30 Létezhet-e erkölcsös vállalkozás a kapitalizmusban? Előadó: prof. dr. Veress Gábor egyetemi tanár, a Műszakiak Bolyai Körének elnöke. A klub alapítója: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász.

**Hegyvidéki Családpítő Klub** május 29-én 19.00. Klubvezető, alapító és előadó: Komáromi Mária tanár.

**Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem.** Május 30. 17.00 Amit az antibiotikumokról tudni érdemes (vírusok, baktériumok közti különbségek, rezisztencia, probiotikumok).

**Kasza Katalin: Skarlát öv ék-kövekkel** – könyvbemutató május 30-án 18.00. A könyvet ismerteti: Madarász Zsolt. Boros Attila grafikus kiállításának megnyitója a könyv illusztrációiból.

**Götz Nándor zenés előadás-sorozata.** Május 30. 19.00 Hangok szárnyán a Föld körül. Ezúttal Götz Nándor mesél a felkelő nap országában tett utazásairól, koncertjeiről. Közreműködik a Capricco vonósnégyes: Végh Dóra, Illésfalvi Edit (hegedű), Harmath Mária (brácsa), Lakatos Gabriella (cselló). A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

**Szabadpólc** május 31-én 10.00–15.00. A MOMkult közkezdelt könyvsereprogramja a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő köteteket lehet cserélni a Szabadpólccon megtalálható könyvekre. A jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő becsérélhető könyvek száma maximum 10 darab.

**A PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója.** Május 31. 18.00 Hány ország készülődött világháborúra 1914-ben? Előadó: Szabó András közgazdász, kutató.

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

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 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.** Tájékoztató és ingyenes tanácsadás vállalkozásokkal szembeni fogyasztói problémák megoldásához havonta egy alkalommal, hétfőn (legközelebb: május 27-én). Tanácsadó: Földes Sándor és Dorogi András (Budapesti Békéltető Testület, tanácsstag).

**Szakrális kórtánc** Istenes Emília képzőművésszel 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.

**Hangfürdő 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: 16 000 Ft/8 alkalom. Információ: 06/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

**Gyaloglóklub** Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten május 14-én és 28-án, a Normafánál május 21-én 9.00.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 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: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Hatha jóga segédeszközökkel** kedden 10.15. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval kedden 10.00. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. A

## Szeretettel várjuk a megújult Hagyományok Házában!

Magyar Állami Népi Együttes  
ÉRTEKET ŐRIZ. ÉRTEKET TEREMT.

**szarvasének**

**05.17.**

FOKUSZBAN  
a koreográfusok

**Utazók**  
JANGHY B. ZITA  
ÉS ORZA CÁLIN

**05.22.**

**FOLKLÓR FILMKLUB**  
SZOMJAS GYÖRGY:  
ESTE A GYMESBEN JÁRTAM

**05.16.**

**A BELÉPÉS INGYENES**





foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet május 27-től hétköznap 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 tücsökjoga** kedden 10.00: 7-8 hónapostól 2 éves korig. 11.15: 6 hestől 7 hónapos korig. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet: 10 000 Ft/5 alkalom, 18 000 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.

**Csilagszemű-táncoktatás** gyerekeknek 3-7 éves korig, a Timár-módszer szerint, kedden 16.00. Próba-vezető tanár: Reményi Sára. Tandíj: 25 000 Ft/fél év.

**Mozgásfejlesztő gyereklégy** kedden 16.15 (4-6 éveseknek) és 17.15 (6-9 éveseknek) Földes Fanni-val. Részvételi díj: 1700 Ft/alkalom, bérlettel 1500 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Földes Fanni gyógyterapeuta, 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.

**Fiatalkorúak Klubja** kedden 18.00 (legközelebb: május 14-én). Információ 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: 16 000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely 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 május 27-től hétköznap 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 május 27-től hétköznap 10.00–18.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 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 móka** 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 gerincenterápiás 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 a horgolás, kötés, 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 Lisztérzékenyek Klubja** szerdán 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó, 06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com.

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

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.30. Jógakövető: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Kopp-kopp 12. kerület!** – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése csütörtökön 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. Jógakövető: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

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

**Zumba Gold** csütörtökön 11.30. Vezető: Veronika Berger 7-licenses zumbaoktató, mozgáspszichológiai 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: Bucsa Anikó.

**Rozi szalon.** Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés kéthetente csütörtökön 13.00 (legközelebb: 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 önszervező csoport** demenciával élők hozzátartozóinak minden hónap első és harmadik csütörtökén 17.30. A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskoppont.hu, 06/70-409-0965.

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

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

**Kerekítő mondókás móka** 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 önkéntesek csoportja kéthetente pénteken 9.30 (legközelebb: május 17-én és 31-én). 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 május 27-től hétköznap 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 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 szalonban 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 – tiniangol 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: Bojtor Marika, 06/30-237-4484.

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

**Horgolóklub** Ambrusek Ilona önkéntessel minden hónap első péntekjén 18.00. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges a szalonban. Alapanyagokat, eszközöket (fonal, horgoló, olló) mindenki vigyen magával! Fonalat a helyszínen is lehet vásárolni.

**Csicsergő tánc és kézműves műhely** óvodásoknak és kisiskolásoknak pénteken 16.00. Foglalkozásvezető: Kovács Annamária népijátékszínház-vezető, kézműves és Márton Pirok 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: május 24-én). 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 olajfestékekkel** 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.

**Angolklub** anyanyelvi oktatókkal 11+ és 13+ korosztály részére szombaton 10.00 (legközelebb: május 25-én). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-36-68.

(Folytatás a 12. oldalon)

**TISZTA LAPPAL**  
#az adót megspórolhatod,  
a következményeket nem

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap

MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

BEFEKETÉS A JÖVŐBE

Tisztességesen.  
Veled

**ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN**

ingatlan**ROBOT**  
ingatlan hirdető portál

A [https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek\\_ujsag/](https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsag/) weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

VAGY

**APRÓHIRDETÉS**  
**GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

A <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

**HEGYVIDÉK**  
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

**GYEREKNAPI PROGRAM**

2019. MÁJUS 25.  
SZOMBAT 15:00

KÁRÁSZ ESZTER ÉS AZ  
ESZTER-LÁNC MESEZENEKAR  
INGYENES KONCERT KICSIKNEK  
ÉS NAGYOKNAK.

## SZOBORSORSOK

## A Fájdalmas Krisztus a Városmajorban

A Hegyvidéket gazdagítja Budapest egyik legrégebbi köztéri szobra, a Fájdalmas Krisztus – régebben: Ecce Homo –, amely már közel háromszáz éves. Mivel forgalmas helyen áll, bizonyára sokaknak feltűnt, hogy egy ideje hiányzik a helyéről. Habár az elmúlt száz esztendőben többször megrongálták, szerencsére most nem erről van szó, ellenkezőleg: a Magyar Képzőművészeti Egyetem restaurátor-műtermében várja, hogy szakértő kezek méltóképpen helyreállítsák.

Egyszerű, kifejezésével mégis megkapó szobor a fogaskerekű alsó végállomása mellett található Fájdalmas Krisztus. Felállításáról

lamos végállomás közötti területen négy akácfa között állt valamikor a budai akasztófa”, amelynek helyét kereszt jelölte. Ez azért is érdekes, mert régebbi térképek és fényképek tanúsága szerint a szobrot is négy akácfa vette körül, keresztet azonban nem találunk ezen a területen. A város határában 1725-ben 19 kőkereszt és 4 szobor, illetőleg szoboroszlop állt. A 18. század folyamán a szobrok (Szent Ferenc, Nepomuki Szent János, Szent Flórián, Szent Sebestyén, Szent Lipót, Ecce homo) száma jelentős mértékben szaporodott, jó néhány közülük még ma is köztéren található, a Fájdalmas Krisztushoz hasonlóan.

A műalkotás a Városmajor névadója az annak parkká építése előtti időből, a környéket ugyanis Ecce Homo-rétnek nevezték. Akkor még sem villamos, sem fogas-

körülvevő réten állt, majd később került ide, a fogaskerekű végállomásához. Eredetileg itt akarták kivégezni Martinovics Ignácot és társait 1795-ben, de végül – a nagyobb hatás elérése érdekében – a mai Vérmezőn hajtották végre a halálos ítéletet.

A régi barokk homokkő szobor a fejét tenyerébe hajtó Krisztus ülőalakját ábrázolja, töviskoszorúval, vörös paláttal a vállán, nádszállal a kezében. A szobrot általában fájdalmas Krisztusként említik, ami ikonográfiailag azt jelenti, hogy a keresztre feszítés előtt, megostorozása és a katonák általi gúnykirálya tétele után ábrázolja őt. A barokkban igen elterjedt búsuló Krisztusként is ismert ábrázolásmód valószínűleg német területen alakult ki, így nem meglepő, hogy az akkoriban nagyrészt svábok által lakott budai területen is találkozunk ezzel. Kezében eredetileg fémből, valószínűleg kovácsoltvasból készült nádszál volt.

1905-ben több újság is beszámolt egy tervről, például a Pesti Napló így ír: „A városházán azt eszelték ki, hogy a Városmajor északi részén, az új Szent János-kórház szomszédságában, az Ecce homo réten szeméttel telepet létesítsenek.” Szerencsére az ötlet nem valósult meg, de 1905-ben kovácsoltvas rács került a szobor köré, talán épp azért, hogy megvédje azt.

Az idők során többször lefestették és átmázták. Dr. Massány Tibor 1912-es művében megemlékezik egy vörösre festett „Ecce

A műemlék állapota egyre jobban romlott, ezt bizonyítja az is, hogy 1924-ben a Magyar újsággyűjtést szervezett a felújítására:

A Pestbuda című portálról tudjuk, hogy a szobor jelenleg átfogó vizsgálat és restaurálás alatt áll a Magyar Képzőművészeti Egyetem

Fény derült a szobor – egyébként több forrásban szereplő – egykori festésének fennmaradt nyomaira is, amik alapján az egy-

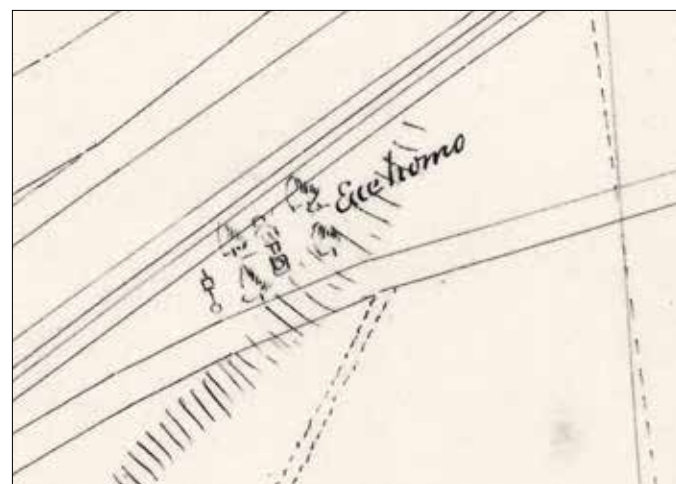


Ráfér a felújítás, utójára több mint húsz éve restaurálták ezt az egyedülálló műalkotást

egy bizonyos Rothe Mária 1725-ben kelt végrendeletében gondoskodott – olvasható Miller *Historiographia Ecclesianum Budensi* című megsárgult levelű kéziratában. A Budai Napló 1920 májusában így fogalmaz: „A vit dolorum (Fájdalmak férfja) szobrát is alighanem az itt eltemetett kivégzettek emlékére emeltette a szerencsétlenek iránt is krisztusi szeretettel eltelt gyengéd női szív.”

A korabeli feljegyzések Ecce Homónak („Íme, az ember”) nevezték a művet, arra utalva, hogy a hagyomány szerint a 18. században és a 19. század közepéig itt volt a vesztőhely. A halálba indulóknak szólt a talpazaton Jeremiás siralma német és magyar nyelven, amely azonban ma már nem látható: „Oh, ti mindnyájan, akik átmentek az úton, figyelmezzetek és lássátok, ha vagyon-e fájdalom, mint az én fájdalmam.”

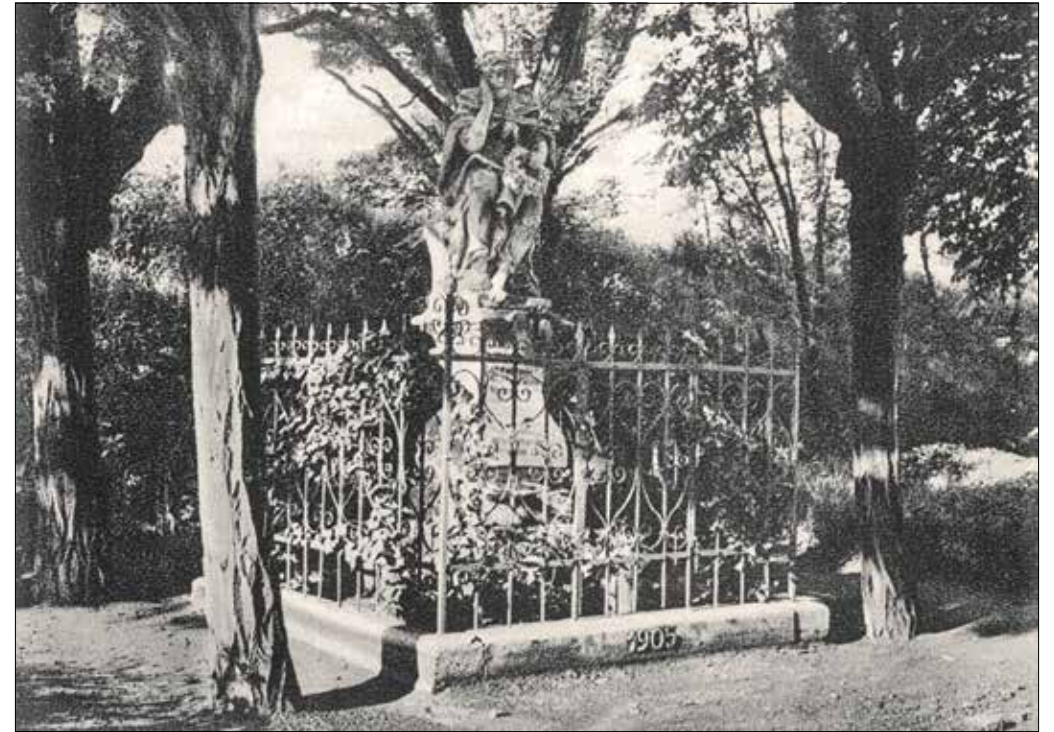
Dr. Radó Dezső írja, hogy „körülbelül a mai fogaskerekű és a vil-



Egy 1869-es térkép szerint négy akácfa vette körül a szobrot

hely és réten nagyjából a mai Városmajori Gimnázium területét foglalta el. Talán a Daun-féle majort

Homo” szoborról, ami a fogaskerekű töltése mellett áll – bizonyára ugyanarról a műalkotásról van szó.



„A szerencsétlenek iránt krisztusi szeretettel eltelt gyengéd női szív” emeltette a szobrot

„A Katolikus Népszövetség budavári csoportja szépen sikerült ünnepélyt rendezett a Szent János-kórház melletti Ecce Homo-szobor javára a Ferenc József-főgimnázium dísztermében.” Ha meg is történt a felújítása, Lieber alpolgármester 1933-ban a budapesti szoborjegyzékekben már úgy fogalmaz, hogy „sajnos, állapota ma már igen kevésbé kielégítő”.

Azóta még inkább tönkrement a szobor. Rádásul egy minden bizonnyal jó szándékú ismeretlen ecset ragadt, és tetőtől talpig, sőt a talpazatának az aljáig gondosan befestette. A botcsinálta művész munkájának eredménye rendkívül siralmas lett.

Az 1980–90-es években többször is megrongálták a Fájdalmas Krisztust, 1994-ben, mindenszentek napja előtt szó szerint „lefejezték”, és a fejét támasztó jobb kezét is letörték. Ezt követően, 1995-ben Plánka Zsuzsa restaurálta, ám azóta eltelt több mint két évtized, és újra szükségessé váltak a komolyabb javítási munkák.

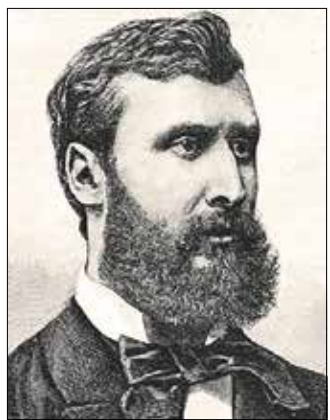
műtermében, ahol Gheorghita Borbála végzős hallgató foglalkozik vele. Már a 2018. szeptember 19-i elszállítása igen komoly fel-

adatot jelentett, nagy nehézségek árán, darus kocsival lehetett elmozdítani a közel háromszáz éves alkotást. A sikeres művelet után azonnal megkezdődhetek a vizsgálatok. Az állapotfelméréskor készült röntgenfelvételen jól látható az 1995-ben kiegészített nyak és felkar csapolásának és belső vázának szerkezete.

Már az elszállítása sem volt egyszerű feladat

A restaurálás 2019 júniusában ér véget, a helyreállítás menete később diplomaeladás formájában megtekinthető lesz. Amint befejeződik a felújítás, ismét láthatjuk a Fájdalmas Krisztust, amely nemcsak a Hegyvidék, de egész Budapest egyik egyedülálló értéke.

Földváry Gergely



Eötvös Loránd

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény időről időre izgalmas sétákat szervez, hogy az érdeklődők jobban megismerhessék a XII. kerület rejtett kincseit, értékeit. Legutóbb dr. Devescovi Balázs, az ELTE irodalomtörténész tanára vezetett végig mintegy negyven lelkes jelentkezőt a Svábhegy egyes részein, Eötvös Loránd halálának 100. évfordulójára emlékezve.

## Séta az Eötvös család nyomában a Svábhegyen

Miután megkaptuk a helytörténeti séták megszokott kitzőket – amik mindig az aktuális programhoz kapcsolódnak –, elindultunk első állomásunk felé, a Béla király út 20–24. szám alatti épülethez, ahol egykor az Eötvös család is tartózkodott. Itt állt a Frivaldszky-villa, ez a romantikus stílusú, különleges, várszerű épület.

A ház Brein Ferenc tervei szerint készült 1845 körül Frivaldszky Imre természettudós számára, majd 1908-ban Grioni Antal terve alapján neoreneszánsz stílusban átalakították gróf Pálffy Anna részére. Kertje 1845-ben jött létre, 1909-10 körül Hein János tervei szerint alakították át. Az épületet a harmincas évektől gyermek-egészségügyi intézmények használták, mára azonban szinte semmi nem látható belőle.

Annál több a Mátyás király út 14/c alatti, nagy kiterjedésű, lejtős telken álló Libasinszky-villából, amelyet Hild József épített 1846-ban Libasinszky Vince szabómester özvegye számára. Emeletes, klasszicista stílusú épület, 6 oszlopos és faoromzatos középrésszel, az oszlopok alatt 5 árkáddal.

A ház úgy kapcsolódik az Eötvös családhoz, hogy Trefort szerint Rosty Ilka, Eötvös József sógora a Libasinszky-féle házban lakott 1848-ban. Így Rosty Ágnes – Eötvös József felesége, Eötvös Loránd édes-

anya – is többször megfordult erre, hacsak nem eleve úgy olvasuk Trefort önéletrajzát, hogy Eötvösök is itt éltek 1848 nyarán.

Jelenleg a Koreai Köztársaság nagykövetségi rezidenciája található a villában. Megtekintettük az Eötvös-villa egykori helyét,

majd vezetőnk jóvoltából Eötvös József szobránál részletesebben is hallhattunk az Eötvös család svábhegyi munkásságáról. Sétánk a Karthausi-laknál végződött, ami azért volt különleges, mert a ház egyik lakójának köszönhetően bemehettünk a kertbe, és egészen közelről megcsodálhattuk a gyönyörű épület megmaradt részeit. Egy térképek köszönhetően biztossra mondható, hogy a Karthausi-lak már 1846-ban állt, és az is egyértelmű, hogy Eötvös József nem itt írta meg A karthausi című könyvét, mivel az előbb készült.

Eötvös Loránd a túrázás és a sétálás szerelmese volt, rengeteget barangolt az egykori hatalmas területen. Mindebből mi is kapunk egy kis ízelítőt a közel öt kilométeres, jó hangulatú és szerencsére eső nélküli háromórás „kiránduláson”.

F. G.



A helytörténeti séta egyik legizgalmasabb része a Karthausi-lakban tett látogatás volt

# Mesehősök a polgármesteri hivatal folyosóin

Kacor király, Mazsola, Süsü, Gombóc Artúr, a csillagszemű juhász, Hamupipóke, netán Harry Potter, vagy éppen Darth Vader? Vajon melyik mesehős a mai kisgyerekek kedvence? Erről is képet kaphatunk, ha végignézzük a hegyvidéki óvodások kiállítását a polgármesteri hivatal folyosógalériáján.

Kedvenc mesehőseiket ábrázolták különböző vizuális technikákkal a XII. kerületi óvodások hagy-

mesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője, majd hozzáfűzte, azért is külön öröm a felnőttek számára, hogy a kis alkotók megjelenítették kedvenc mesehőseiket, mert ez visszaröpíti őket a gyerekkorukba.

Személyes élményét is megosztotta: ügyintézéskor a folyosókon végigmenve a kicsik munkái mosolyt csaltak az arcára, „mintha csak varázspont kapott volna valamelyik mesebeli tündér tarsolyából”. Mint mondta, a mese nagyon fontos a gyerekek életében, általa is gazdagodik a kreativitá-

suk, még inkább fejlődik a fantáziájuk.

A hivatal első és második emeletén bemutatott munkák azt bizonyítják, hogy az óvodások sokrétűen alkotnak: nemcsak papírra rajzoltak, festettek, hanem egyéb technikákat is alkalmaztak, kézműveskedtek, barkácsoltak, különböző anyagokkal, textillel, fakanállal, üveggel, terményekkel dolgoztak, ezekből próbálták a szívüknek leginkább kedves mesehősöket megjeleníteni. Végezetül az irodavezető elmondta, bízunk abban, hogy nemcsak neki jelen-



A KIMBI Óvoda Méhecske csoportja A só című népmesét adta elő

tett nagy élményt végignézni a kiállítást, hanem a hivatali ügyeket intéző hegyvidéki polgárok és az itt dolgozók életét, hétköznapijait is színesebbé teszik a kedves alkotások.

A KIMBI Óvoda Méhecske csoportja A só című magyar népmesét adta elő a megnyitón. Fellevenedett a rég hallott történet, emlékszünk, amelyben azért kergeti el az öreg király a legkisebb lányát, mert azt mondja neki, „úgy szeretlek, édesapám, mint az emberek a sórt...” Ám a végén minden jóra fordul, a király belátja, hogy



A téli tücsök meséi 1. (Fekete Izabell, Normafa Óvoda)



Sárga hasú kicsi kigyó (Lőrincz Móric, Táltos Óvoda)



Rumini és Balikó (Harangozó Eszter, Normafa Óvoda)

mányos éves kiállításukra. A szervező, Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó a megnyitón köszöntötte az egybegyűlteket, a gyerekeket és szüleiket, az óvodavezetőket, óvodapedagógusokat, továbbá a Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. képviselőjét, Vasné Dömötör Rozáliát.

„Mindig öröm, ha a polgármesteri hivatal folyosógalériáján különböző képzőművészeti alkotásokat csodálhatunk meg, de a gyerekek műveiből rendezett kiállítás különösen szívet melegítő” – fogalmazott Csepreginé Volosinovszki Mária, a polgár-



Nemcsak papírra rajzoltak, hanem egyéb technikákat is alkalmaztak, barkácsoltak, különböző anyagokkal dolgoztak a hegyvidéki óvodások



só nélkül nincs íze az ételnek, hiszen ahogyan az ételnek, az életnek is kell hogy legyen sava-borsa – megbocsát lányának, és boldogan élnek, míg meg nem halnak. A bensőséges hangulatú előadás után a fellépők és a kiállító óvodák ajándékot, emléklapot kaptak, végezetül egy kis zsúr zárta az eseményt.

szd.

■ Az érdeklődők ügyfélfogadási időben tekinthetik meg az óvodások munkáit a polgármesteri hivatalban (XII., Bösörmeényi út 23–25.).

## Zenéről prózában mindenkinek

Már a tavalyi Cziffra György Fesztivál különleges záróeseményeként elhíresült „#szeretnekahallgatók” című szórakoztató zenetörténeti est nagy visszhangot váltott ki, nemcsak a fővárosban, de több vidéki helyszínen is nagy sikerrel mutatkozott be. A fővárosi bemutató ugyanott, a MOM Kulturális Központban zajlott, a zsűfólaság megteelt színházteremben még a színpadra is jutottak nézők Bősze Ádám második önálló estjén (Bó Szekund). Egy év elteltével ismét az újdonság erejével hatott a hagyományos stand-up comedy alapjaira épülő „one man show”.

Bősze Ádám különleges személyiség a magyar zenei életben. Zenetörténészként végzett az akadémián, a Bartók Rádió és az M5 csatorna műsorvezetője, három éve pedig a Cziffra György Fesztivál koncertjeit is ő konferálja a legkülönfélébb színhelyeken. Volt ferences szerzetes, vezette saját antikváriumát, vendégszerepelt különböző kultúrtörténeti műsorokban. Igazi reneszánsz egyéniség, felvértezve egy mai előadó szűkebb pozitív tulajdonságaival: komoly tárgyismerettel rendelkezik a klasszikus zene és opera történetéről, neves (de akár kevésbé ismert) képviselőinek életéről és pályájáról, s könnyed, szinte mesélő stílusa van, mintha csak egy szűkebb baráti körben beszélgetne.

Pályáját taglalva szólt az öt érintrő, olykor vaskos hallgatói reakciókról, míg rádiós és tévés bakijait felvételekkel illusztrálta. A Bartók Rádió egyik műsorában finn kamaraegyüttes játszott kínai szólis-tákkal, és a számmunkra szokatlan, sőt néha viccesen hangzó nevek

felkonferálása vagy negyedóra alatt került szalagra. Még szerencse, hogy nem egyenes adás volt... De hárfaverseny helyett hársfaverseny, a komáromi monostori erdő helyett monostori erdő is hangzott már el rádió- vagy tévéműsorban.

Perényi Miklós, Kocsis Zoltán és Berkes Kálmán közös tévéfellépésén Berkes előbb Imrének, majd műsorvezető társa javítása után Kálmán Imrének nevezte, a két nevet kombinálva. Szóba kerültek azok a komikus helyzetek is, amik az operatörök alkataiból adódhatnak: például ha egy természetes énekesnőre osztják a tüdőbeteg haladokló Violetta szerepét a Traviatában...

Saját zenei tanulmányaihoz köthető történetei is kellő öniróniával adta elő. Elmondta, hogy amikor zeneművek felismerése volt a feladat, Kroó György egy Anton Bruckner-művet tett fel, amit ő Gustav Mahlernek tulajdonított. A tanár úr lakonikus válasza így hangzott: „Ezek szerint nemcsak Brucknert, de Mahlert sem ismeri.”

Egy alkalommal a Virtuózokkal játszott Perényi Miklós csellóművész. A folyosón az egyik zsűritag kicsit fülelve azt mondta Bőszenek: „egészen jó ez a csellista, már gondoltam is arra, hogy továbbjuttatom”. Csattanós befejezésként pedig elhangzott az a töb-beknek is tulajdonított anekdota, amely szerint az elmarasztaló újságcikk után a neves zeneszerző a kritikusnak írott levelében közölte, hogy lakása legnyugodtabb, csendes helyiségében olvassa írását, amelyet nemsokára maga mögött fog hagyni.

Márton Attila

## Handlé, Kofa, Kintornás és a többiek

Az utóbbi három hónapban készült munkáiból nyílt meg Szamos Iván grafikusművész Képelemlek című kiállítása a Galéria 12 Kávézó és Borbárban.

„Büszkék vagyunk rá, hogy az elmúlt évtizedben a Galéria 12 a kulturális lánc élő elemévé vált, hónapról hónapra megújulva meg-

A Galéria 12 Kávézó és Borbár tárlatait sokan látogatják, már-már feszegetik a falait. Az évek során annyi érték fordult meg itt, hogy az alpolgármester úgy gondolja, bővíteni kellene a kiállítási lehetőségeket, új helyszíneket keresni, akár szabadúgyen is, hogy még több művésznek kedvező győnyörködhessen az alkotásokban.

Számos humoros részlettel, anekdotával tarkította megnyitóbeszédét Tóth József Füles fotóművész, aki szokásához híven minden kiállításon kiválasztja a kedvenc képét, de mint kiemelte, most nehéz dolga volt, mert nagyon szereti Szamos Ivánt és a művészetét. Ezúttal a Játékos térre esett a választása. A grafikus egybeírta Füles címeket ad műveinek – Handlé, Kofa, Kintornás, Macskajaj, Jampec –, még egy Oké, Néró! című képe is van, amely egy olasz filmvígjáték címe az 1950-es évekből.

Ezután a művész nevének betűivel kezdődő szavakkal adott jellemzést Szamosról Tóth József Füles: Sz mint szerény, A mint alapos, M mint múzsa, („ez a legfontosabb, úgy hívják, hogy Magdi! – a művész felesége”), O mint Oké, Néró!, S mint sokoldalú. „Sokoldalú, mert tipográfus, grafikus, keramikus, kiállítástervező és tanár” – egészítette ki fejtegetését.



Szamos Iván grafikusművész

A jó hangulatú, családi programon Károlyi András festő- és grafikusművész szintetizátorozott, akit az egybegyűlteket így új oldaláról ismerhettek meg. Elmondta,

hogy három tételben fogalmazta meg a képekhez és a művészhez való viszonyát, akivel 1975 óta barátok.

„Szamos Iván a kiállítások rendezésével és a honlappal is foglalkozik. Ez a megnyitói reprezentálta, hogy mi egy igazi kedves egyesület vagyunk, amelynek tagjai segítik egymást” – zárta az eseményt Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke, aki még hozzátette: a ritmusos, mozgalmes zenei improvizációk kellemesen illeszkedtek a képek világához.

szd

■ A kiállítás megtekinthető: május 25-ig, naponta 16–22 óráig (vasárnap zárva). Cím: XII., Hajnóczy József utca 21.



Sokadalom

tölti élettél, energiával a Hajnóczy József utcát” – kezdte köszöntőjét Kovács Lajos alpolgármester. Mint mondta, minden egyes alkalommal meglepik őt az itt kiállító művészek, mindig valami új műfajjal találkozik. A Hegyvidéki Önkormányzat nem a magas művészetet finanszírozza – tette hozzá –, fontosabbnak tartja az amatőr alkotók pártolását, és a legtöbb kerületi polgárhoz eljutó, kézzelfogható kultúrát támogatja.



Kintornás

(Folytatás a 9. oldalról)

**Egészségmegőrző erdőjárás** nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szurdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhászné, 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!

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

**Zugliget története** – a helytörténeti kiállítás májusban újra látogatható! A tárlat a több száz éve ismert Zugliget történetét mutatja be különböző régi képeken, érdekes korabeli tárgyakon keresztül, amelyek a régimúlt történelmét elevenítik fel a látogatók előtt.

**Családi alkotóműhely** május 12-én 10.00. Minden hónapban egy vasárnapon alkotóműhelybe várják a szervezők a családokat, ahol kreatív foglalkozás keretében lehet megismerkedni a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. Játékkészítés a nyári szünetre! A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek, regisztráció: info@hegytortenet.hu, 06/70-429-9448.

**Múzeumok Majálisa** május 18-19-én a Magyar Nemzeti Múzeumban (VIII., Múzeum körút 14-16.). Huszonegyedik alkalommal kerül sor a hazai múzeumok egyik legnagyobb közös rendezvényére, amin bensőséges

hangulatban mutatkoznak be a különböző intézmények. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény izgalmas programokkal készül.

**Egészségügy a Hegyvidéken** – új időszak helytörténeti kiállítás. Megnyitja: június 6. 18.00. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester. A kiállítást megnyitja: dr. Takács Péter, a Szent János Kórház főigazgatója. Látogatható: 2020. januárig.

**Arad története a kezdetektől napjainkig** – Új János helytörténeti előadása a Hegyvidék és Arad testvérvárosi kapcsolata keretében a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) május 20-án 17.00. A belépés ingyenes.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Hegyvidéki Zenés Péntek Délután** május 10-én. 17.00 Játsszunk zenét! A TÁ-TI-KA Együttes koncertje. Gyurmárci, arcfestés, kézműveskedés. Helyszín: Városháza tér. A rendezvényre a belépés díjtalan. A marci-pangyurmázás anyagköltsége 450 Ft. Információ: 200-8713.

**Horgoló workshop** május 15-én 18.00–20.00. Témák: Bevezetés a horgolás színes világába. Klasszikus és modern szinkombinációk. Három különböző mintájú nagykocka horgolása. Alkotások tervezése az elkészült nagykockákból, pl.: neszeszer, nyakbavaló kis szütyő, alátét, kispárna és még sok minden más. Részvételi díj: 4900 Ft, ami tartalmazza az oktatást, fonalcsomagot, horgolóút, szemjelölőt, belépést és a jókedvet. Oktatók: Darabont Csilla, Pozsega

Kinga. A jelentkezés regisztrációhoz kötött: workshop@truecolorshybycsilla.com.

**APS stúdió.** Május 17. 18.15 Diaporámák bemutatói. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak díjtalan.

**Diafilmkuckó.** Május 18. 10.00 A Diafilm Kft. négy elbűvölő diafilmmeséje várja a kicsiket: A répa, Óvoda az őserdőben, A törpekirály epreskertje, A vadhatyúk. Diafilmezés a szervezők állatos színezőkkel várnak mindenkit. A belépés díjtalan.

**Mesélő képek** – Demény Andrea illusztrációs kiállításának megnyitja május 18-án 16.00. Demény Andrea klasszikus mesék illusztrálásával foglalkozik. A hagyományos technikák, realiztikus ábrázolásmód mellett egyéni technikákat, szokatlan, merész perspektívákat használ. A kiállításon a Cizmás Kandúrhoz készült alkotásaival szerepel, de láthatók lesznek kevésbé ismert képei is, amelyek a tenger mélyén élő állatokhoz kalauzolni el bennünket. A kiállítás megtekinthető: június 15-ig, előre egyeztetett időpontban. A belépés díjtalan.

**Foltmodern klub** május 22-én és június 26-án 18.00–20.30. A modern stílusú foltvarrók állandó klubja. Tagsági díj: 2500 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak: 600 Ft/klubnap.

**Angol társalgási klub** a Washingtonban született Danny Bain vezetésével gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00, felnőtteknek hétfőn 17.00–18.00. A különböző témakörhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű óravezetővel beszélgetni, megismerkedni, és a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 10 000 Ft/bérelt (10 alkalomra). Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713. E-mail: viranyosikh@gmail.com. A klub csak megfelelő létszám esetén indul.

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a szervezők a babákat, kisgyerekeket. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák



és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

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

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős

csoporthoz. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12 000 Ft/hó.

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

**Társastánc.** Haladó tánciskola: vasárnap 14.30–15.30. Részvételi díj: 12 000 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/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

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

**Ifjúsági sakkzakkör** 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 megereztetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Péntek Réka (06/20-513-4443, penetekreka85@gmail.com).

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

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alapítványokkal. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 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

# INTÉZZE ADÓÜGYEIT ONLINE, SORBAN ÁLLÁS NÉLKÜL!\*



## Regisztráljon a [www.eugyintezes.hegyvidek.hu](http://www.eugyintezes.hegyvidek.hu) elektronikus ügyintézési felületen!

- 1 Gépjármű-; kommunális; építmény-; telek-, idegenforgalmi adó fizetése esetén a befizetési határidő előtt elektronikus értesítést küldünk a fizetési határidőről és a fizetendő összegről.
- 2 Nézze meg adóegyenlegét néhány kattintással, akár a mobiltelefonjáról!
- 3 Adóigazolását kérheti online.
- 4 Ha nem szeretne a csekkel bajlódni, akkor egyszerűen, kártyás vásárlásként be tudja fizetni adóját.
- 5 Ha a XII. kerületben vesz vagy elad ingatlant, elektronikus úton tudja beadni a helyiadó-bevallását.
- 6 A határozatát elektronikus úton kapja meg, ezzel elkerülve a postán való sorban állást, illetve az át nem vett határozat meg nem ismeréséből fakadó kellemetlenségeket. (Az át nem vett határozat tekintetében beáll a kézbesítési vélelem az adó megfizetésnek kötelezettségéről, melyből adódóan tartozása keletkezhet, mely további kellemetlen szankciókat vonhat maga után).
- 7 Amennyiben mégis szeretné személyesen intézni az adóügyeit, az online rendszer segítségével időpontot tud foglalni.

\*Az elektronikus ügyintézésre a megjelölt weboldalon történt regisztráció és a Polgármesteri Hivatalban történő, jogszabályi követelményeknek megfelelő személyes azonosítást követően jogosult (ez utóbbi a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán soron kívül intézhető). Amennyiben az ügyfél rendelkezik a magyarorszag.hu weboldalon történő ügyintézésre jogosító ügyfélkapuval, akkor ezen keresztül belépve a személyes azonosításra nincs szükség.

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

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

**Művészi torna felnőtteknek** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék 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, 11 900 Ft/24 alkalom.

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

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

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

**Színházjegy-árúsítás** 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!

**Végtelen opera** – Ambrus Ákos magánénekes, az Opera Nagyköve-tének előadás-sorozata. Május 17. 18.00 Tudományok az operaszínpadon – csillagászat, űrkutatás a szférák zenéjétől a sci-fi operáig. Az Opera Nagyköve program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, célja az operakultúra népszerűsítése. A belépés díjtalan.

**Jazzation-koncert** május 18-án 19.30. A Jazzation május végén Dániába utazik, hogy részt vegyen a kétévente megrendezendő Aarhus Vocal Festivalon. A magyar formáció az elmúlt években a legfontosabb nemzetközi a cappella versenyekről – Ausztriából, Olaszországból, Németországból és az USA-ból – elhozta a legrangosabb szakmai és közönségdíjakat. Az elsődleges cél azonban sosem a versengés, hanem a kapcsolatok ápolása volt: cseh, grúz, svéd, amerikai és kanadai együttest is meg-

hívott már, közös koncerttel megrendeztetve a magyar közönséget. Mielőtt a csapat újra belevetné magát a nemzetközi a cappella élet pezsgésébe, egy limitált férőhelyes koncerten mutatja be az aarhusi fesztivál színpadára szánt anyagot, az elmúlt hónapok munkájának eredményét. Belépődíj: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen és az interneten, a jegy.hu hálózaton. www.jazzation.hu

**Életképek** – a Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának kiállítása megtekinthető: május 29-ig. A csoport húsz évvel ezelőtt alakult, és először szalonjelleggel működött. Mindenki csak a neki kedves képével vett részt a tárlaton. Később áttértek a tematikus kiállításokra, ezzel is újabb képek elkészítésére serkentve a tagokat. Bemutatók az évek során vándorkiállításra nőttek ki magukat, és a budapesti helyszíneken kívül – amelyek egyike a Jókai Klub – egyre több vidéki városba is meghívták őket. A belépés díjtalan.

**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 felvehetőek. 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 kifeje-

zőkészségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com.

**Szivárvány Táncszínház.** Showtánc és hiphop oktatása kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.00–18.30. 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: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

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

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

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérdíjmentes: 50%.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemészó 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.

(Folytatás a 14. oldalon)

**MOMSPORT**  
USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

**Egész nyáron vár a legzöldebb budai vizes tábor!**  
Klimatizált pihenő, kerítéssel védett park, naponta más programok, sztárvendégek, hűsítő vízű 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@momspport.hu | intenzivuszas@momspport.hu

modern  
klasszikus balett  
musical

**MADÁCH TÁNCMŰVÉSZETI STÚDIÓ**

**BUDAI TÁNCTÁBOR**  
SÁRKÖZI GYULA MŰVÉSZETI VEZETÉSÉVEL

2019. június 17 - július 12.  
JELENTKEZZ MOST!

TANULJ A LEGJOBBAKTÓL!

MA  
DÁ  
CH

✉ buda@mmti.hu  
☎ +36 70 453 13 29  
📍 Beethoven utca 7-9.

(Folytatás a 13. oldalról)

**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 kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdalmak 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 meridiángyakorlatokkal! – kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredes 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 részletesen elnyel. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160).

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

**Etka-jóga Erőgyújtó Módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori

rugalmisságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes).

**Hatha jóga** hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és a betegség megelőzés 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). Újnonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes!

**Tücsök-zene** csütörtökön 11.00. Az első zenebölcsi Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitottságát, barátságosságát, kezdeményezővő viselkedését. 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 óvis korosztály elkülönítve), (néptáncokhoz szükségesek a gyerekeknek, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040).

**Gombászatfolyam**, 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 kéthetente 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 9.: filmklub – Hair. Május 16.: A Szent Korona története – Woth Imre előadása. Múzeumlátogatás, kirándulás, a csoport előre egyeztetett helyszíneken és időpontban találkozik.

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

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kulisszák mögött** – Feleki Kamil – előadás vetítéssel május 14-én 14.00. Belépő: 500 Ft/fő.

**Bajor Gizi emlékezete** – beszélgetés és előadás Bajor Gizi születésnapja alkalmából május 19-én. 1893. május 19-én született Bajor Gizi, a Nemzeti Színház kiemelkedő művésze. A születésnap alkalmából a Bajor Gizi Színház múzeum hagyományteremtő jelleggel eseményorozatot indít. 16.00 Bajor Gizi színházi emlékezete – kerekasztal-beszélgetés. Résztvevők: Fullajtár Andrea, a budapesti Katona József Színház színésznője, Gyurkovics Zsuzsa Jászai Mari-díjas színésznő és Székely Csaba drámaíró. Moderátor: Gajdó Tamás színháztörténész (PIM-OSZMI). A be-

lépés díjtalan. 19.00 Ma az vagyok, aki előttek áll (szobaszínházi előadás) – monodráma Papp Kinga Livia előadásában. Összeállította: Papp Kinga Livia és Spolarics Andrea. A helyszín befogadóképessége maximum 20 fő, így előzetes regisztráció szükséges a kinga.papp16@gmail.com címen. Belépő: 1000 Ft/fő.

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

**Huszár Klára 100** – beszélgetés vetítéssel május 29-én 18.00. Huszár Klára operarendező, zenepedagógus hagyatéka 2018-ban az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet gyűjteményébe került. Születésnapján emlékeznek rá a vendégekkel együtt. Közreműködik: Devecseri 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 Varázsvuola 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!

Ahhoz, hogy ilyen és ezekhez hasonló programokat szervezhessen az adománybólt, a résztvevők hozzájárulására is szükség van. A felajánlásokat a boltban kihelyezett dobozban lehet elhelyezni.

**A KÖZÉPPONT baráti kör találkozója és koncert** május 11-én 15.00.

Kékesi Judit tanítványai játszanak piacnőn 16.00 órától. Utána beszélgetés a tervekről, majd kötetlen együttélés.

**Olvasókör** május 13-án 18.00. Házigazda: Fekete Balázs. Szerb Antal Utas és holdvilág, valamint Harper Lee Ne bántsátok a feketeigót! című könyvek megbeszélése.

**Vinyasa Flow jóga** Szentgyörgyi Hannával május 15-én 18.00. Az órán bárki részt vehet, kortól, edzettségtől, hajlékonyságtól, gyakorlottságtól függetlenül. Sőt kimondottan az a cél, hogy mindenki élvezhesse ezt a mozgás- és relaxációs formát, a magunkra, a belső énkre figyelést. (Bejelentkezés!) **Pikács Natália** 15 éves kislány rajzainak kiállítása megtekinthető: május 20-ig.

**Közéleti piactér** május 21-én 18.30. Házigazda: Illés Gergely. Mit tehetünk a közösségünk, a lakóközösségünk, az országunk, a „világunk” jobb sorsáért? Mit tehetünk a közjóért egyenként, és mit közösen? Találkozó minden hónap harmadik keddjén, amin ilyen és ehhez hasonló kérdésekről beszélgetnek és cserélnek eszmét a résztvevők.

**Dobrovolszky László portrékiállítás** május 21-től. A képek megvásárolhatók. A bevétel a közösségi tér fenntartását támogatja.

**MARISKola.** Hogyan tanuljunk a gyerekekkel? Interaktív foglalkozás szülőknek és pedagógusoknak május 22-én 18.00. Téma: a matematika. Előadó: Tökés Maris.

**Ebből-abból valami!** – kreatív kézműveskedés Pannival május 23-án 14.00–17.00. Szóvív újrahasonított anyagokból. Házigazda: Kovács Annamária.

**Bennünk élő XX. század** – beszélgetés május 24-én 18.30. Házigazda: Illés Gergely. Az est általában egy rövid bevezető előadással kezdődik, amit a személyes és családi emlékek felidézése és átbeszélése követ.

**Játék és alkotás a természetben...** május 25-én 9.00–15.00. Találkozó: 9.00-kor a Kolosy téri autóbusz-állomáson a 65-ös busz megállójában. (A busz 9.08-kor indul.)

**Adománybóltok éjszakája** május 31-én 18.00–24.00. Éjszakába nyúló programok, zene, alkotás, beszélgetések, előadások, süti, üdítő, jó hangulat. (Részletek hamarosan a honlapon és a Facebook-oldalon.)



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21. TELEFON: 06/30-210-4244 BORZA.TEREZ@GMAIL.COM A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják! **Képelemlékek** – Szamos Iván grafikusművész kiállítása. A kiállítás megtekinthető: május 25-ig, naponta 16.00–22.00. Vasárnap zárva. (Bővebben: 11. oldal.)



(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., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és a fogaskerékűvel (Városcsúcs 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 sporteszközt.

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

A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT  
**ÖNKÉNTES SEGÍTŐK**  
JELENTKEZÉSÉT VÁRJÁ AZ IDŐS EMBEREK  
ELLÁTÁSÁBAN VALÓ KÖZREMŰKÖDÉSHEZ



**MIRE LENNE SZÜKSÉGE AZ IDŐSEKNEK?**

- Beszélgetés, társalgás
- Ügyintézéshez segítség
- Közös séta
- Kísérés egészségügyi és egyéb közintézménybe
- Rendszeres kapcsolattartás

**MIRE SZÁMÍTHATNAK A JELENTKEZŐK?**

- Képzés, felkészítés
- Kollektíva, közös programok
- A segítségnyújtás örömeinek megtapasztalása
- Rendszeres esetmegbeszélés, szakmai kapcsolat

**Részletes felvilágosítás és jelentkezés:**

Telefon: 06/1 275-48-61

E-mail: onkentesprogram.hegyvidek@gmail.com

Személyesen a székhelyen: XII., Böszörményi út 20. VI. emelet (előzetes bejelentkezéssel)



„Nagyasszonyunk, hazánk reménye!”  
**13. ÉLŐ RÓZSAFÜZÉR**  
**ZARÁNDOKLAT**  
hazánkért, Budapestért,  
Budapest körül,  
9 szakaszban  
Budapest,  
2019. május 11.

Szakasz	Gyülekező	Indulás	Honnan	Hova	Érkezés	Szentmise
1	7:30	8:00	Máriabesnyő	Kerepes ill. Fót	18:30	19:00
2	7:00	7:30	Csillaghegy	Fót	18:30	19:00
3	7:00	7:30	Csillaghegy	Máriaremete	18:30	19:00
4	7:00	7:30	Farkasrét	Máriaremete	18:30	19:00
5	7:00	7:30	Farkasrét	Nagyttény	18:30	19:00
6	7:00	7:30	Soroksár	Nagyttény	18:30	19:00
7	7:00	7:30	Soroksár	Pestszentlőrinc Mária Széplőtelen Szíve-templom	18:30	19:00
8	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Pestszentlőrinc Mária Széplőtelen Szíve-templom	18:30	19:00
9	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Kerepes	18:30	19:00

Médiatámogatók:



Szeretettel kérjük anyagi támogatását az Élő rózsafüzér zarándoklat megszervezéséhez.  
Számalszám: CIB Bank 11100908-19143138-36000001,  
Esztergom-Budapesti Főegyházmege

**Előadások a Makovecz Központ és Archivumban.** Május 16. 18.00 Herczeg Ágnes 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. Zenészek, 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 Sevilai Magyar Pavilon programjének alkotója a mester szellemi örökségéről beszélget vendégeivel és azok tanítványaival. Felidézi velük a nagy találkozásokot, a meghatározó, fontos pillanatokat, latolgatva a jövő lehetőségeit is, a továbbadás és az utánpótlás-nevelés reális esélyeit. Merthogy a „nomád nemzedék” mára nemzetséggé terelődött! Május 22. 18.00 Nagy Mari és Vidák István textilművészek. Június 12. 18.00 Henics Tamás fotográfus. A rendezvények 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 Archivum, XII., Városház utca 2.

**Tematikus szülőklub** május 10-én 18.00. Idegrendszeri éretlenség és tanulási készségek fejlesztése: hogyan segít a ritmus, a mozgás és a zene? A Ronnie Gardiner Módszer (RGM) egy multiszenzoros terápiás és fejlesztő módszer, ami a ritmus és

a zene segítségével stimulálja az idegrendszert, tréningezi az idegpályákat. A bemutatóra és tájékoztatóra a szervezők azokat a szülőket várják, akik tanulási nehézségekkel, figyelemzavarral veszélyeztetett gyermekük számára keresnek hatékony segítséget, és érdeklődnek a neurológiai meg-  
alapotottságú zeneterápiás fejlesztő módszerek iránt. A szülőklubot és a Murmo fejlesztőcsoportjait vezeti: Kovács Petra kiképző, RGM-mester terapeuta, zeneterapeuta, komplex művészetterapeuta. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a pro.juventa.alapitvany@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebook-oldalra üzenetet küldve lehet. Információ: www.facebook/LelekMuveszet. A Murmo Szülői Klub címe: XII., Györi út 2/c.

**Zöld gondolat az EU-ban** – az MSZP XII. kerületi szervezete Közéleti Klubjának következő rendezvénye május 15-én 17.00. Vendég: Jávor Benedek. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 42-44. Információ: 06/20-466-8364, bp12@mszp.hu.

**Magyarország a keresztények védelmében** – a Keresztény Konzervatív Egyesület és a KDNP XII. kerületi szervezetének következő estje május 16-án 18.00. Meghívott előadó: Azbej Tristan államtitkár. Helyszín: a KDNP XII. kerületi szervezetének közösségi helyisége (XII., Schwartzer Ferenc utca 3. – sarokház, bejárat Kék Golyó utcai oldalán).

**Salamín András: A Jóisten tanyerén I-II. Életem regénye** (háromnegyed évszázados kortörténet 1200 oldalon, 1400 képpel) – könyvbemutató május 22-én 18.00 órakor a zugligeti régi lóvasút-végállomás épületében (XII., Zugligeti út 64., elérhető a 22-es autóbusszal, a Kuruclesi úttól öt perc sétával). 17.00 órától kedvezményes helytörténeti könyvvásár.

**Vállalkozók és polgárok Budán** – II. fórum. „Smart Budapest”, avagy tudatosan Budán – a Budapesti Ke-

reskedelmi és Iparkamara (BKIK) fő-ruma május 22-én 9.00–13.00. Helyszín: BKIK-székház, Széchenyi-terem (I., Krisztina körút 99. VII. emelet). A program után ezúttal is lehetőség nyílik konzultációra, kapcsolatépítésre a vállalkozók és a budai lakosok körében.

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

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Hegyvidéki Szervezete** klubdelután tart minden hónap harmadik szerdáján 14.00–16.00 óráig a Normafa 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 mozgáspszichológia-terapeuta, 06/30-609-9369.

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsőzsiget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélése túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, barátai 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 Gyermekjóléti Központ szabadidőklubja** várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7-9. II. emelet. Telefon: 319-9299.



## 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 Sakkbajnokság” 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-címen lehet:

**275-48-61**  
E-mail: [szepkoruak.hegyvidek@gmail.com](mailto:szepkoruak.hegyvidek@gmail.com)

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





### A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoba

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

**Gerinctorna 50 év felettieknek.** Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figye-

lembe 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 Üszoda és Sportközpont (XII., Csörsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: [meszaroslaszlo@t-online.hu](mailto:meszaroslaszlo@t-online.hu), 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

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



### HEGYVIDÉK HARCOSAI KŪDŌSPORT AKADÉMIA

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

**Ökölvívás** (edzők: Nagy „Csonttörő” János, Nagy-Szabó Juli). Ifjúsági: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00; kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

**Kempo** (edző: Lacza Ádám Illés). Haladó: hétfőn, szerdán, pénteken 17.00–19.00. Kezdő (gyerek): kedden, csütörtökön 16.00–17.30. Kezdő (felőtt): kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

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

**Kick-box** (edző: Görbics Gábor) hétfőn, szerdán, pénteken 19.00–20.30.

**Sinawali Kalí** (edző: Abonyi Zsolt) kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!



### Shuhari Dojo

JAPÁN KULTURÁLIS ÉS HARCMŰVÉSZETI KÖZPONT

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

# CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?



Csoportos oktatások  
**hétköznap**  
16.00-19.00 óra között

UV technológiával  
előtisztított és  
antibakteriális vízű  
medencéinkben élmény  
az úszás

**MOM SPORT ÚSZÓTANODÁ**

5 csillagos  
uszodánkban 4 hetes  
tunusokat indítunk

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

Szakképzett oktatóink mosolygósak és kedvesek | Magán oktatás időpont egyeztetéssel

MOMSPORT [www.momsporthu](http://www.momsporthu) Supermark 

1122 Budapest, Városmajor u. 29.



## NYÁRI ÚSZÓ- ÉS SPORTMIX TÁBOROK

**Úszótanfolyam (7 hét):**

1. turnus: 2019. június 17. – június 20.
2. turnus: 2019. június 24. – június 27.
3. turnus: 2019. július 01. – július 04.
4. turnus: 2019. július 08. – július 11.
5. turnus: 2019. július 15. – július 18.
6. turnus: 2019. július 22. – július 25.
7. turnus: 2019. július 29. – augusztus 01.

Kezdés: 16.30 és 17.30  
Felőtt oktatás: hétfő-szerda 18.30

Hétfőtől-csütörtökig:  
Ára: 7.700 Ft / 4 alkalom  
Testvéredzvény:  
- 500 Ft/gyermek



**Nyári Úszó- és SportMix tábor:**

1. turnus: 2019. június 17. – június 21. (+szinkronúszás)
2. turnus: 2019. június 24. – június 28. (+kézilabda)
3. turnus: 2019. július 01. – július 05. (+kézilabda + szinkronúszás)
4. turnus: 2019. július 08. – július 12.
5. turnus: 2019. július 15. – július 19.
6. turnus: 2019. július 22. – július 26.
7. turnus: 2019. július 29. – augusztus 02.
8. turnus: 2019. augusztus 26. – augusztus 30.

Árak:  
1 hetes turnus: 28.000 Ft / hét  
Testvéredzvény:  
- 500 Ft/gyermek



**Telefon: 06-70/490-3045**  
(hétfőtől - péntekig, 10-19 óra között.)

**Kapcsolat és információ:**

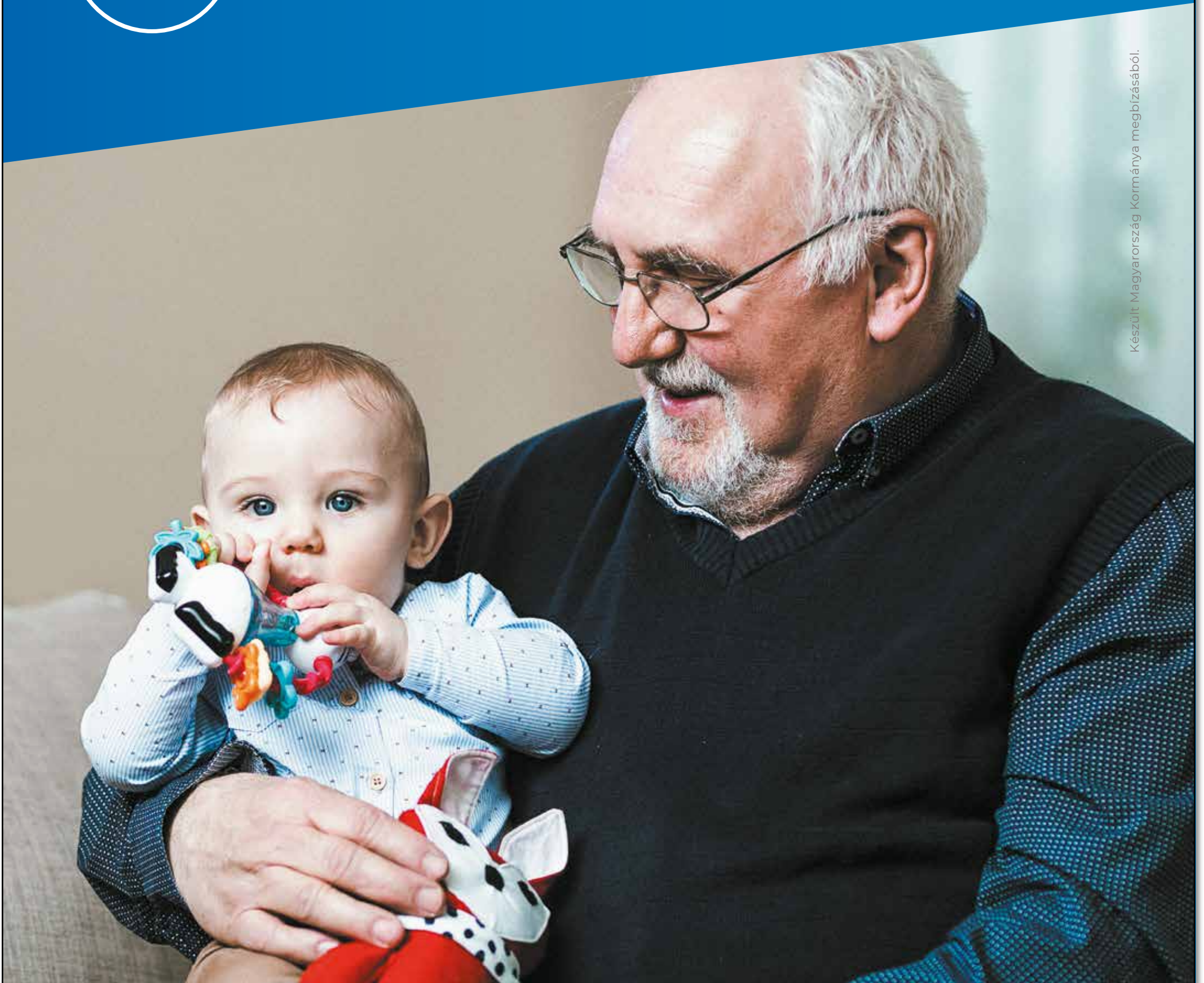
e-mail: [info@hegyvidekiuszoiiskola.hu](mailto:info@hegyvidekiuszoiiskola.hu)  
[www.hegyvidekiuszoiiskola.hu](http://www.hegyvidekiuszoiiskola.hu)  
[www.facebook.com/hegyvidekiuszoiiskola](https://www.facebook.com/hegyvidekiuszoiiskola)



KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

# ELINDUL A NAGYSZÜLŐI GYED

.....  
Családvédelmi Akcióterv  
.....



Készült Magyarország Kormányának megbízásából.





# Virágzó gyümölcsfák, friss hajtások a balkonládákban

Szomorú belátni így, az élet delén, hogy minden, amit a nagyszüléinktől, szüleinktől egész gyerekkorunkban hallgattunk, a sok közhely a gyorsan múló fiatalságról és arról, hogy mi is megöregszünk egyszer – bár sosem gondoltuk volna – igaz. Ami azonban még ennél is aggasztóbb, az a tény, hogy bizonyos kor fölött az idő múlása folyamatosan gyorsul. Míg gyerekkorunkban nagyjából egy fél év telt el a karácsony és a húsvét között, mostanra jóformán egy sóhaj választja el e két ünnepet egymástól. Egy előnye azért van ennek: nem kell olyan sokat várni a friss idénygyümölcsökre és -zöldegekre!

## TÚRÓS SMARNI

Reggelire is remek, de uzsonnának sem utolsó ez a finom túrós császármorzsa. Egy igazi klasszikus, gyorsan elkészíthető, laktató fogás, aminek nemcsak a gyerekek, a felnőttek is mindig örülnek.



Egy igazi klasszikus

**Hozzávalók**  
25 dkg túró  
5 dkg porcukor  
4 egész tojás  
1 citrom reszelt héja  
5 dkg zabpehely, ledarálva  
5 dkg liszt  
vaj

Előmelegítjük a sütőt 180 fokra. Áttörjük a túrót, és egy nagy táliba tesszük. A zabpehely konyhai robotgép segítségével finomra őröljük, és a túróhoz adjuk. Rászitáljuk a lisztet és a porcukrot, majd feltörjük a tojásokat. A sárgáját a túrós keverékhez tesszük, a fehérjéből kemény habot verünk. Egy kezeletlen citrom héját jól megmossuk, és beleszéljük a túróba, amit alaposan összedolgozunk. Végül apránként hozzáforgatjuk a tojáshéjra is.

Egy tűzálló serpenyőben vajot olvasztunk, beleöntjük a túrós masszát, és közepes lángon megpirítjuk, majd az egészet betoljuk a sütőbe, és kb. 10 perc alatt készre sütjük. Darabokra tépkedjük, és kevés olvasztott vajba forgatva még egyszer átpirítjuk. Én porcukorral meghintve, othello lekvárral tálaltam.

## SPÁRGALEVES RIZZSEL

Végre felütötte fejét a zöldegeseknél a spárga is! Akik velem együtt már régóta várták ezt a pillanatot, most boldogan csapnak le az első csomagokra. Zöldet vagy fehérét? Mindegy is, a lényeg, hogy friss legyen!

**Hozzávalók**  
1 hagyma, apróra vágva  
30 g vaj  
1 kg spárga, 2,5 centis darabokra vágva  
1,25 liter csirkealaplé  
45 g hosszú szemű rizs

Egy serpenyőben felolvasszjuk a lágy vajot, majd hozzáadjuk az egész finoman felkockázott hagymát. A spárgákat megmossuk, a szárjuk alsó részét meghámozzuk, hogy véletlenül se maradjon rajtuk fás rész, és ujjnyi darabokra vágjuk. Ha üvegesre párolódott a hagyma, a serpenyőbe dobhatjuk a spárgákat is, és körülbelül 1-2 perc alatt puhára pároljuk.



Spárgából kitűnő levest készíthetünk



Közösségépítő casseroles – úgy esik a legjobban, ha mindenki egy táliból falatozik belőle

Öntsük fel az alaplével, és szórjuk bele a rizst is, majd fedjük le, és pároljuk kb. 15 percig. Botmixerrel vagy turmixgépben pürésítjük, és biztos, ami biztos, folyassuk át egy szitán is, hogy minden fás résztől megszabaduljunk. Sóval, borssal ízesítsük, finomra metélt snidlinggel megszórva, forrón tálaljuk!

## CASSEROLE

A mexikói egytálételekben imádnivaló, hogy egyszerűen, természetesen tálalhatók, igazi közösségépítő fogások, amik úgy esnek a legjobban, ha a társaság körülüli őket, és ki-ki a táliba nyúlva lakmározik belőlük. Ez az illatos, fenséges casseroles épp ilyen. Nem lehet elmenni mellette!

**Hozzávalók**  
1 hagyma, apróra vágva  
2 gerezd fokhagyma, apróra vágva  
30 ml olívaolaj  
340 g sovány, darált marhahús  
100 g hosszú szemű, főtt rizs  
1 konzervbab (540 ml)

400 ml kockára vágott paradicsom  
180 ml csirkealaplé  
10 g apróra vágott jalapeno paprika  
200 g reszelt cheddar sajt  
1 csomag tortilla chips  
só, bors, chili-fűszerpaprika, őrölt kömény  
friss, apróra vágott koriander, tejföl a díszítéshez

Melegítsük fel a sütőt 230 fokra! Amíg melegszik, fel-

kockázzuk a hagymát, a fokhagymát, és egy serpenyőben kevés olajon megpirítjuk mindet. Belekeverjük a darált marhahúst, és alaposan lepirítjuk, majd jöhetnek a fűszerek: az apró kockákra vágott jalapeno paprika, a chili, az őrölt kömény, a só és a bors. Jól összeforgatjuk, utána hozzáadjuk a lecsöpögtetett, átöblített babot, végül a rizst is. Felöntjük az alaplével, és a paradicsomokat is beleforgatjuk.

Lefedjük, és jó negyed órán át pároljuk, míg a rizs egészen megpuhul. Ha a főléssleges folyadék elpárolgott, átforgatjuk még egyszer, majd megszórjuk a reszelt cheddar sajttal, és a sütőbe toljuk. Ha a sajt megolvadt, ráhúnyunk egy marék apróra metélt korianderzöldet, és ropogós tortilla chipsszel tálaljuk.

## ÁFONYÁS, FEHÉR CSOKIS PITE

Gyönyörű, gurulós áfonyákat találni most már a polcokon, és bár fáj belőlük lekvárt főzni, mindenképpen érdemes! Ez a fűszeres, habos pite jól behútyva hatalmas sikert minden ünnepi összejövetelen.

**Hozzávalók az omlós tésztaalaphoz**  
250 g liszt  
50 g porcukor  
166 g hideg vaj  
2,5 ek hideg víz

**Hozzávalók a töltelékhez**  
50 dkg áfonya  
30 g cukor  
1 ek kukoricakeményítő  
1 ek citromlé  
2 citrom reszelt héja  
30 g vaj  
1 makkáskanál őrölt kardamom

**Hozzávalók a fehér csokoládés ganache-hoz**  
200 g jó minőségű fehér csokoládé  
10-20 g vaj  
30 g pirított, aprított mandula  
1,5 dl tejszín

**Hozzávalók a habos bevonathoz**  
3 dl tejszín  
30 g porcukor

A tésztahoz hideg kézzel, gyors mozdulatokkal összedolgozzuk a hideg vajkockákat a száraz hozzávalókkal. Cipót formázunk belőle, és zárható dobozban hűtőbe tesszük legalább fél órára.

Az áfonyás töltelékhez cukrot karamellizálunk, és hozzáadjuk a gyümölcs kétharmadát, a keményítővel és az őrölt kardamommal együtt. Meglocsoljuk citromlével, rászórjuk a reszelt citromhéjat, és alaposan összerotyogtatjuk az egészet. Ha kész, kissé hűlni hagyjuk, majd belekeverjük a friss áfonyaszemeket is.

A hűtőből kivéve a tésztát a formánál kicsit nagyobbra nyújtjuk, és kibéleljük azt vele. A leeső részeket levágjuk, összegyúrjuk,



Az áfonyás pitével nem lehet tévedni

újból kinyújtjuk, és kis levélkét szelünk ki belőlük. Ezzel díszítjük a pite szélét, amit előzőleg egy ecsettel kissé bevizezünk. A tésztát megszurkáljuk hústűvel, sütőpapírt fektetünk rá, és megtöltjük kerámia sütőgyöngyökkel vagy szárazbabbal, lencsével, hogy ne púposodjon fel. Körülbelül 20 perc alatt 180 fokon enyhén barnára sütjük.

A babokat és a papírt eltávolítjuk, teljesen lehűtjük, csak ezután oszlatjuk el az alján a szintén lehűlt áfonyás mártást. Erre jön a fehér csokis mandulás réteg, amihez a csokit kevés vajjal és a tejszínrel alacsony hőmérsékleten felolvasszjuk, belekeverjük a darált mandulát is, és ha kihült, egyenletesen eloszlatjuk az áfonya tetején.

Legalább egy éjszakára hűtőbe tesszük a pitét. Tálalás előtt a jól előhűtött tejszínt habbá verjük, hozzákeverünk egy kevés porcukrot, és lágy hullámokat formázva belőle befedjük vele a pitét. Friss áfonyaszemekkel díszítjük.

## RUMOS-MEGGYES STEFÁNIA

Ha hónapokon át szervezett meglepetésbulival készül az ember egy szülinapra, bizony, előfordul, hogy a nagy nap előtt esedékes évfordulóról véletlenül megfeledkezik. Hogy ne derüljön ki a turpisság, ilyenkor abból főzünk, amit a spájzban találunk, de ha elég találmányok vagyunk, még olyan telitalálatot is összehozhatunk, mint ez a torta, amelyre egy barátunk azt mondta: be kellene küldeni a Magyar Tudományos Akadémia Nyelvtudományi Intézetébe, hogy kitaláljanak rá egy szót, mert a

csoda nem írja le az élményt, amit a kóstolása okoz. Kívánhat ennél szebb bókot egy házaszszeny?

## Hozzávalók a piskótához

4 tojás sárgája  
3 tojás fehérje  
3 ek víz  
12,5 dkg porcukor  
21 dkg liszt

## Hozzávalók a csokikrémezhöz

3 egész tojás  
5 dkg kakaó  
20 dkg porcukor  
20 dkg vaj  
5 cl narancslikőr

## Hozzávalók a meggyselethez

1 üveg meggylekvár  
kb. 1 dl fehér rum  
5 lapzselatin

Először is a spájzban való kétségbeesett keresgélés után fellelt meggybefőttről leöntünk minden folyadékot, és csurig felöntjük rummal, hogy mire megsütjük a piskótát, a gyümölcs némiképpen már átvegye e nemes nedű aromáját.

A tésztahoz kemény habbá verjük a tojások fehérjét, a sárgájához vizet kanalazunk, és ebből is lágy habot verünk. A lisztet a porcukorral átszitáljuk, összekeverjük, és finoman beleforgatjuk a habokat.

A sütőt 180 fokra előmelegítjük, egy tortagyűrűt sütőpapírral kibéleljük, és felhajtogatunk a gyűrű szélén, hogy a hab ne folyjon ki a formából. Feltöltjük a tésztaival, és kb. fél óra alatt készre sütjük. Rácsra tesszük, hűlni hagyjuk, majd kettévágjuk, és mindkét felét meglocsoljuk hideg tejjel.

Ezalatt elkészítjük a krémet: a cukrot gőz fölött fehéredésig verjük a tojással, beleszitáljuk a kakaóport, és lassan belecsorgatjuk az olvasztott vajot is. Végül elkeverjük benne a narancslikőrt, és hűtőbe tesszük. Ha kihült, gépi



Stefánia: több, mint csoda

habverővel újból felverjük, így kisse kifehéredik, levegősebb lesz.

A zselatinlapokat hideg vízbe áztatjuk, majd 5 perc után kicsavarjuk, és egy kanál vízzel kis láng fölött gyorsan felolvasszjuk. A rummal átítatot meggyet (rumostul) botmixerrel addig pürésítjük, amíg homogén lesz. Belekeverjük a meggybe, és az egészet eloszlatjuk a tortagyűrűbe visszahelyezett alsó piskótalapon. Ha megszilárdult, a másik lapot ujjnyi vastagon megkenjük a csokikrémmel, és a krémes felével lefelé ügyes mozdulattal a gyűrűbe borítjuk.

Súlylალ lenyomatjuk a tortát, hogy szép, sima felülete legyen, és egy éjszakán át hagyjuk dermedni a hűtőben. Másnap kiszedjük a tortagyűrűből, és bevonjuk a maradék krémmel. A tetejére kakaóport szitálunk.

## Kevesebb zsír, kevesebb kiló!

Beköszöntött a tavasz, vagy legalábbis néha úgy tesz, mintha... Itt az idő, hogy megint összekapjunk magunkat, hiszen rögvest befut a nyár, halaszthatatlanul meg kell kezdenünk a harcot a felesleges kilókkal!

Mit tegyünk, ha túl zsíros lett az étel? Hűtsük ki, és a hideg főttünktről szedjük le a megfagyott zsíradékot. Gyorsabban távolítható el a felesleges zsír, ha salátaleveleket tesszük az edénybe, és rögtön ki is vesszük azokat, mert a zsír azonnal rárakódik a levelekre. Ugyanígy járhatunk el a jégkockákkal, itt is a gyorsaság a lényeg. Nagyon zsíros, berántott mártást egy kis csipetnyi szódbikarbónával is megjavíthatunk.

Az erőlevest, húslevest a diétásoknak tálalás előtt szinte mindig zsírtalanítani kell. Miután elkészült, 10-15 percig pihentessük, majd a leves tetején végighúzott

papírszalvétával minden zsírcseppet felitathatunk.

Ha füstölt húst, sonkát, csülköt főzünk, a lehűtött lérel már azért is érdemes lesznedni a zsírt egy szűrőkanállal, hogy egy fél vöröshagymával addig süssük, amíg már nem serceg. A hagymát kidobjuk, a zsírt pedig szintén ránk

tásokhoz használjuk. (Én a füstölt hús főzőlevét is be szoktam fagyasztani, aztán lencse- és bablevesfőzésnél csak előkapom, és abban párolom meg a hüvelyeseket.)

Hogyan lehet zsírmentesen sült krumplit készíteni? A burgonyát nem hámozzuk meg, hanem tíz

percig sós vízben előfőzzük, majd tűzálló táliban – előmelegített, forró – sütőbe tesszük. Ha egy szeget szúrunk a krumpliban, akkor mintegy tizenöt perccel megrövidül a sütési idő.

S ha már a krumplinál tartunk, három fortély! Ha a nagyobb burgonyákat kötőtűvel megszurkáljuk, akkor egy időben puhulnak meg a kisebbekkel. A héjában főtt krumplinak nem szabad felrepednie, ha a főzőlevébe sót tesszük. Végül: az okosok szerint nem szabad a burgonya főzését megszakítani, mielőtt megpuhult volna, mert megkeményedik, és többé már sohasem puhul meg.

A legvégére pedig egy apró fogókúrás trükk. Jól jegyezzük meg: ha a zsíradékba egy kávéskanál ecetet tesszük, akkor a sütenedő étel nem szív magába túl sokat belőle!

(Kövesdy)



Papírszalvétával minden zsírcseppet felitathatunk a leves tetejéről

## Környezetvédelem minden szinten

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont, Bajor Gizi Színház-múzeum, Ördögórom-tanösvény – ezekbe is eljutottak a Környezetvédelmi és Természetvédelmi Oktatóközpontok Országos Szövetsége tavaszi közgyűlésének résztvevői. Az idei programot a Zölderdő Óvoda Oktatóközpont szervezte, amelynek Adamecz Mónika a vezetője. Az önkormányzat képviselőivel a Hegyvidéki Kulturális Szalonban találkoztak, ahol az oktatási és köznevelődési irodát vezető Csepreginé Volosinovszki Mária fogadta a vendégeket.

csökkenti az energiafelhasználást. Erdemi költségmegtakarítást eredményeznek a homlokzatszigetelések is.

A Pillekő-programban pillepalcokból készíthetnek az óvodások kültéri, beltéri játékokat, kertibútorokat. Új kezdeményezés az óvodakert program, ennek keretében információ táblákat telepítenek, madáretetőket, madárlétes, ágyásokat alakítanak ki a szakemberek. Januárban indult be a kerületben a BeePathNet, egy szlovén kezdeményezésre kialakított méhbaráthálózat. Az óvodások és az iskolások interaktív bemutató-



A Hegyvidéki Kulturális Szalonban találkoztak a környezetvédők

Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője elmondta, hogy 60 ezren élnek a XII. kerületben, amelynek több mint egyharmada zöld terület, 971 hektár erdővel, ami jelentős részben országos védettséget élvez. Az iroda feladatai közé tartozik a stratégiaalkotás, a szemléletformálás, a lakossági akciók szervezése. Ide tartozik a Klímabarát esték ismeretterjesztő előadás-sorozat is, aminek legutóbbi alkalma a kerületi vadvirágokról esett szó.

kon ismerkedhetnek meg ezzel a rendkívüli rovarral.

A nemzetközi pályázatok közül Rózsa Zoltán kiemelte a városi zöldvezeték programot (Urban Green Belts), amelyhez hét közép-európai ország csatlakozott. Célja olyan innovatív módszerek kidolgozása és működtetése, amikell fenntartható módon, a helyi közösségek bevonásával lehet megőrizni és fejleszteni a zöld felületeket. Számos kezdeményezést felölel: ilyen a zöld információs pontok létrehozása, vagy az örök-befogadási program, azaz egy-egy korábban kevesebb figyelmet kapó, kisebb méretű közterület, jellemzően zöld sáv gondozásba vétele társasházak, baráti társaságok vagy épp intézmények által.

A Hegyvidéki Önkormányzat vállalta, hogy három év alatt kilenc intézményben tíz százalékkal mérsékelje az energiafelhasználást. Elsősorban tudatformáláshoz van szó, ezért mindenhol „energia-kommandók” alakultak, amelyek felmérték, hogyan lehet takarékoskodni. Az eredmény ún. okos mérőeszközökön követhető nyomon. A Together program sikeres, hiszen az épületek nyolcvan százalékánál komoly energiafelhasználás-csökkenés tapasztalható.

Már a régi rómaiak is... De még mennyire! A borsikafű az ókori birodalom alapélelmiszereiben szereplő fűszer volt, amelyet nem meglepő módon a görögök és a rómaiak is széles körben használtak. Olyannyira, hogy a mitológiai történetekben is főszerephez jutott.

## Ne törődjünk bele a hallászavarokba!

Szédülés, egyensúlyzavar, időskori hallásvesztés, hangképzés-, nyelészavar – ezekről az időskorban gyakori problémákról esett szó az Idősek Egészség Iskolája áprilisi előadásában. Dr. Bihari Adél fül-orr-gégész, foniater szakorvos a megelőzés és kezelés lehetőségeiről is beszélt.

Az egyensúlyzavar lehet centrális, perifériás, azaz környéki, és pszichogén vagy belgyógyászati kórok is állhatnak a háttérben. Létezik akkut, azaz heveny, valamint krónikus és rohamos zavar. Ez az egyik leggyakoribb ok, amiért az idős emberek orvoshoz fordulnak, mégis sokszor hosszabb ideig tart a kiváltó ok vagy okok kiderítése.

A szédülés szubjektív meghatározás, mindenki mást ért alatta, vagy mást érez. Sőt, ugyanazt az érzetet is másként írja le, így nehéz eljutni a diagnózishoz. Mikor mi váltja ki, meddig tart – ezek a legfontosabb kérdések, amikre először választani kell.

Kísérő tünete a fülzúgás, halálváltozás, beszédzavar, végtagmozgászavar, fejfájás. Ezek segítenek meghatározni a körkép súlyosságát. Centrális, akut szédülés mögött agyi történés állhat, amit azonnal kezelni kell, de daganat, epilepszia, migrén, gyulladások, valamilyen trauma, gyógyszerek vagy akár a koffein fogyasztása is kiválthatják. Krónikus esetben bizonyos testhelyzetekhez köthető, nyaki gerincci eltérés állhat mögötte. Fontos az oki kezelés, a tüneti kezelés, a kompenzáció elősegítése tornaival és adott esetben a pszichoterápia.

A 60-70 éves emberek felénél már detektálható a halláscsökke-

nés, 85 év felett még nagyobb ez az arány, ami romló életminőséggel jár. Körükben magasabb a halálozási ráta, nagyobb az esélye a depresszióknak és a demenciának.

Megkülönböztetünk vezetési, idegi és kevert hallászavarokat. Az első a külső és a középfülben lévő

kezelés, jó eséllyel megszüntethető.

A tapasztalatok szerint kevesen hordják a hallókészüléket, sokan stigmaként élik meg. Mivel másféle halláslélményt nyújt, vannak, akik türelmetlenek, és nem járnak el a beállításokra, inkább nem

jelenhet a remegés, ami az izmok instabilitásával magyarázható. Jobban érinti a magasabb hangokat, rosszabb lesz az intonáció, csökken a hangterjedelem és a dinamikai tartomány.

A megelőzés egyik fontos területe a reflux megszüntetése, elke-

rülése. Ügyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre, az esetleges hormonpótlásra, a túlerhelés elkerülésére. Sokat segíthet a felolvasás, énekolás. Kifejezetten előnyös a kóruséneklés, ami nemcsak a hangképzést támogatja, hanem nagyszerű közösségi élmény, sőt, az immunrendszer erősítéséhez is hozzájárulhat. Igazi terápiás hatása van! Érdemes a logopédiai hangterápiával is foglalkozni, ami tulajdonképpen a hangszálak gyógytornája. Ezenkívül sikeres lehet a gyógyszeres és a műtéti kezelés is.

Nyelési zavarokat okozhatnak a fogászati problémák, az ideggyógyászati kórok, daganatok, divertikulumok, a nyaki gerinc elváltozása, a reuma, a stroke vagy a Parkinson-kór. Időskori nyelési zavar esetén csökken az ízézés, nyálkahártya-szárazság jelentkezhet, gyengül az izomtevékenység. Ennek veszélye, hogy a beteg felni kezd az evéstől, ivástól, megnő a kiszáradás, kóros fogyás, fulladás esélye. Megoldás lehet az étel- és ital sűrítése, vagy éppen ellenkezőleg, turmixolás, hígítás. Fontos a fogazat rendezése, az étrendváltás, a tudatos étkezés kialakítása.

sm.



A tünetekről és a kezelés módjairól is fontos információk hangoztak el az előadáson

eltérésekre utal. Utóbbi gyulladás, vagy egy egyszerű fülzsír dugó is okozhatja. Jó tudni, hogy a halójárat öntisztuló, a fültisztító pálcikával sokszor csak annyit érünk el, hogy ez a funkció ne legyen hatékony.

Az idegi halláscsökkenés kockázata a korral nő, 25-55 százalékban valamilyen genetikai probléma felelős érte, de a zajterhelés, gyógyszerek, kardiovaszkuláris és autoimmun betegségek, dohányzás, elhízás, cukorbetegség ugyanúgy összefüggésbe hozhatók a problémával.

Az akut idegi halláscsökkenés sürgősségi körkép, ami néhány nap alatt kialakuló zavart jelent. Oka lehet vírus, érrendszeri vagy autoimmun betegség, gyulladás, trauma. Ha időben kezdődik a

használat. Ami a megelőzést illeti, lényeges a zajvédelem, a dohányzás elhagyása, a belgyógyászati kórok kezelése, az ideális testsúly tartása és a D-vitaminbevitel növelése.

Az időskori hangképzési zavar nem betegség, hanem az öregedés velejárója. Ezt a hormonális, strukturális változások, a légzőfunkció beszűkülése, a nyakizom tónuscsökkenése (gégegyüledés), a nyálkahártya-szárazság, a hallászavar válthatja ki. Nemcsak kellemetlen, hanem az életminőséget is rontja, kommunikációs zavar, izoláció, depresszió, fokozott leépülés lehet a következménye.

A férfi beszédhang picit feljebb, a női lejjebb csúszik, a hangszín erőtlenebb, kevésbé terhelhető, esetenként sutogásba megy át. Meg-

## A mindenre jó borsikafű

borsikafüvet. Egyébként a hiedelmeket a modern kutatások is igazolják, mert a növényt ma is afrodisziakumnak tekintik, ami a hírnév szempontjából a legfontosabb.

Egyéb jótéteményei közül kiemelkedik az emésztőrendszerre gyakorolt hatása. Az első amerikai telepések, például, ezzel a növényvel kezelték az új és mostoha környezethez vonakodva alkalmazkodó gyomrukat. Teája étvágygerjesztő, puffadást gátló, görcsoldó, de a hasmenés és hasfájás ellen is jó. A Kaukázusban gyakran a fekete teához keverik, egyszerre élvezve így az ízet és a jótékony hatásait. Fertőtlenítő képessége miatt külsőleg sebek és csipések gyógyítására alkalmas.

Szerteágazó hatásspektruma mellett azonban nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy a borsikafű azért alapvetően egy fűszer, amely a magyar nevében is szereplő bors „helyettesítője”, vagy talán inkább alternatívája a konyhában. A mai magyar konyha ritkán alkalmazza, Erdélyben – gyakran csombor vagy csombord néven – sokkal kedveltebb. Leggyakrabban hússok, mártások és

száru növény, de jól alkalmazkodik, és nálunk is olyannyira megéled, hogy néhol elvadulva is megjelent. Különösen ott, ahol szántó földi körülmények között termeszették. Mindezekből következően otthoni nevelése sem jelent

gassuk fel egy hűvös, de jól szellőző helyiségben, majd teljes száradás után morzsoljuk a leveleket jól záródó edénybe.

Fűszerként frissen a legjobb, de tárolni csak szárítva lehet. Boltban vásárolva is ebben a formájában



Kártevők és kórokozók ritkán támadják meg az erősen olajos növényt

komoly kihívást a hobbikertészeknek.

A nemzetség legtöbb fajához hasonlóan alapvetően egyéves növény, de védett környezetben szívesen áttelel. Ezt segíti erősen elágazó gyökérzete, ami hatékonyan gyűjti össze a nedvességet a száraz nyári hónapokban is, így aztán nem kell gyakran öntözni. Magjait a tavaszi fagyok után, április második felétől lehet elvetni. Mivel jól csírázik, nem érdemes előnevelésével, palántázásával vesződni, rögtön a végleges helyére kerülhet.

A talaj tápanyagtartalmától és a benapozottságtól függően június és szeptember között lehet szedni erőteljes hajtásait, olyankor a legmagasabb az illóolaj tartalma. Várjuk meg a virágzás kezdetét, és a föld felett vágjuk le az egész növényt, a bokrokat fejfelé lefelé ló-

találkozhatunk vele. Ha a száraz borsikafüvet laza textilsálkba varrjuk, akkor – a levendulához hasonlóan – a ruhamolyok távollátására is használható.

A borsikafű termesztése során a gyomirtás az egyetlen feladat, amit különösen a hosszabb időre tervezett növények esetén szükséges elvégezni. Kártevők és kórokozók ritkán látogatják az erősen olajos növényt. A növényvédelmet az üzemi termesztésben is főleg a vetésváltással oldják meg.

Érdemes tehát a termesztésével kísérletezni a Hegyvidék éghajlata és talajadottságai között, mert a fűszer egyszerre lehet a provanszi jelleg szimbóluma a fine dining éttermekben, vagy a „házi” töltött káposzta különlegessé tételének nagyszüleinktől örökölt titkos eszköze.

(Barta)

## Nyílt nap az Izotóp Intézetben

2019. május 25.

Az MTA Energiatudományi Kutatóközpont és az Izotóp Intézet Kft. évente megrendezi nyílt napját. Ezen ismerkedni lehet tevékenységükkel, a radiógyógyszerek gyártásának folyamatával, a kutatóreaktor működésével. A látogatás alkalma arra, hogy a vendégek személyesen is meggyőződjenek a működés biztonságosságáról. A radiógyógyszerek rendkívül fontosak és nélkülözhetetlenek a betegek és különösen a daganatos betegségekben szenvedők gyógyításában. A gyógyszerkutatás is nagymértékben támaszkodhat az itt készülő jelzett vegyületekre. A látogatás során mindenki választ kaphat kérdéseire.

A program: 9.00–10.00 Beléptetés a telephelyre, regisztráció. 10.00–11.00 Az MTA Energiatudományi Kutatóközpont, a kutatóreaktor és az Izotóp Intézet Kft. tevékenységének ismertetése. 11.00–13.45 Létszámtól függően 10-15 fős csoportok látogatása a kutatóreaktorban és az Izotóp Intézet Kft. radioaktív gyógyszereket gyártó laboratóriumában. 13.45–14.30 Válaszadás a látogatók kérdéseire.

A nyílt napon való részvétel feltétele a betöltött 16. életév előzetes regisztrációja! A regisztráció bejelentkezéssel történik. Bejelentkezni lehet telefonon (391-0802), faxon (392-2575) vagy e-mailben (izotop@izotop.hu).

**Jelentkezési határidő: 2019. május 16. (csütörtök) éjféli.**  
**Fontos: személyazonosságát igazoló okirat (személyi igazolvány, jogosítvány vagy útleve) szükséges! A védőruházatot az intézmények biztosítják.**



Nem kell gyakran öntözni

Linné a borsikafű elkeresztelésekor ennek a hírnévnek állított emléket, a tudományos nemzetisége nevében *Satureja*, azaz a szatírok növénye lett. A disznófüllő, kecskefarkú szatírok az erdők vidám és buja félistenei voltak, akik bájtalokban használták a bors-, vagy kicsinyítő képzővel

