



Hegyvidéki Napok: összeköt, mert a miénk

Volt túzórtás, letartóztattak egy banditát, eltévedtünk az internet útvesztőjében, Vilmos nagyokat nyertett, és elköltöttünk egy igazán bensőséges belsőséges ebédet. Bár közben az ég ránk szakadt, a hangulat mindvégig felhőtlen maradt, a családias Hegyvidéki Napok varázsát ugyanis a futó zápor sem tudta megtörni. A kétnapos programmaratonról természetesen mi sem akartunk lemaradni.

„Lesz nínóautó is, meg ugrálóvár? És kürtöskalács? És táncolunk majd?” – faggatta egy négyévesforma kislány az édesanyját a 17-esen, amely vidám gyerekszi-

san tovább is álltak, hogy a mögöttem sétálóknak is adjanak egy-egy brosrútát. Ha már így alakult – gondoltam –, miért ne kezdjem én is ott a napot?!

szűrés van” – fogadott Dezső Tünde, a Hegyvidéki Egészségközpont vezetője, aki azt is elmondta, hogy nagyjából 1000-1500 vizsgálattal számolnak a nap során. „Az itt kiszűrt betegek tájékoztató eredményt kapnak, ezzel, ha szükséges, elmehetnek a háziorvoshoz, aki majd beutalót adhat a megfelelő szakellátó intézménybe. A Szent Ferenc Kórház például előjegyzési naptárt is hozott magával, így ha az EKG eredménye indokolta teszi, a páciens

prevenció és az egészséges életmódra nevelés nagyon fontos az önkormányzat számára, hiszen így az emberek olyan betegségekről is időben értesülhetnek, amiknek a tüneteit még nem érzik. Évről évre igyekszünk újabb vizsgálatokkal bővíteni a programot – a szokásosak mellett több újdonság bekerült a kínálatba. Egyebek mellett ilyen a nyaki ultrahang és az íriszdiagnosztika” – sorolta Fonti Krisztina alpolgármester, aki azt is kiemelte, hogy

résre elmenni, de gyanítom, hogy legalább egy hét teljes szabadságot ki kellene vennem hozzá” – magyarázta a gyermekével együtt érkező Andrea, hogy miért hasznos ez a program.

– Ezek szerint nem az ugrálóvárral kezdik a napot – szólítottam meg Esztert, aki kislányával együtt ugyanazzal a villamossal érkezett, amelyikkel én is.

– Előbb az egészség, utána jöhet az edesség! – mondta a fiatal anyuka, majd halkán, amíg a kislánya

– Az ugrálóvár! – vágott közbe Kincső, aki végül is türelemmel várta végig a sorát. Egyetlen megkötése csak annyi volt, hogy ne kapjon „szurit”.

A Gesztenyés kertben mindenképpen Farkasházi Réka és a Tintanyúl zenekar alapozta meg a hangulatot. A gyerekek kipirosodott orcáival táncolták végig a koncertet. Bár a helyszín tele volt ülőalkalmatossággal, valamiért Szmrecsányi Boldizsár „Boldi”



vajtól hangosan siklott a Csörsz utcai megálló felé. A Gesztenyés kertig vezető úton is sokan igyekeztek a rendezvényre, menet közben a programfűzetet forgatták.

„Szia! Elfogadsz tőlünk egy szórólapot? A megfelelő vízfo-
gyasztásra hívjuk fel a figyelmet. A MOMkult-ban vannak ingyenes szűrések, érdemes benézni!” – szólított meg két fiú, akik gyor-

A patinás épület a Hegyvidéki Egészségnap apropóján hatalmas, barátságos orvosi rendelővé változott. Az emeleten egyebek mellett szemészeti vizsgálat, alsóvégtagi érvizsgálat, EKG, nyaki ultrahang, allergiavizsgálat és szaktanácsadások várták az érdeklődőket.

„Nem múlhat el úgy Hegyvidéki Napok, hogy ne tartanánk egészségnapot. Most is rengeteg

a vizsgálat után időpontot is kaphat” – tette hozzá.

Sajnos ezúttal is voltak olyanok, akiknél komoly problémát fedeztek fel az orvosok. Egy hölgnél az ultrahang során nyaki érmezesedést állapítottak meg.

„A kerületben tizennyolc egészséggel kapcsolatos programunk van, amit rendszeresen látogathatnak a hegyvidékiek. A

az egészségnapon a család minden tagja pontos képet kaphat az állapotáról, a gyerekeket külön szűrésekkel várják.

„Nagyon jónak tartom, hogy a kerületben odafigyelnek az egészségünkre. Dolgozó anyaként nem igazán jut időm orvoshoz járni, itt viszont nemcsak magamat, hanem a kisfiamat is kivizsgálhatom. Nem tudom, mennyi idő lenne külön-külön minden szü-

nem figyelt, odasúgta, hogy szándékosan tervezte így a napot.

– *Melyik vizsgálatra várnak?*

– Most vércukorra, de szeretnék bejutni nyaki ultrahangra is, mert arra gyanakszom, hogy pajzsmirigyproblémáim vannak. Egyébként az allergiavizsgálat is érdekel minket. Szerintem egy óra alatt végzünk mindennel, aztán jöhet a nem mondom ki, hogy mi, mert elveszti a türelmét...

galambszobrárt értelmezték újra, azon pihenték ki az ugrálás fáradalmait.

A koncert után sokan a színpad előtt maradtak, mindenki azért izgult, hogy megtudja, mi lett a XII. kerületi rendőrkapitányság rajzversenyének eredménye. A zsűrinek nem volt könnyű dolga, hiszen ezúttal is nagyon sok ifjú művész pályázott.

(Folytatás a 10. oldalon)

Új épületszárnyal bővült a fővárosi Szent Ferenc Kórház

Több mint 1800 négyzetméteres épületrésszel bővült a budapesti Szent Ferenc Kórház, az új helyen negyven betegágy, a képkalkotó részleg, szakrendelők és rehabilitációs tornatermek kaptak helyet. A fejlesztés a jövő év végére zárulhat le a régi épület teljes rekonstrukciójával.

„Aki ma Magyarországon infarktust kap, annak az első egy-két napos túlélési esélye olyan, mint Svájcban; egy, hat vagy tizenkét hónap után viszont az egyik legrosszabb Európában” – ismertette a megdöbbentő statisztikai adatot dr. Toldy-Schedel Emil, a budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója az intézmény új szárnyának átadása alkalmából tartott sajtótájékoztatóon. Mint mondta, az infarktus utáni napokban a legjobb gyógyszereket, eszközöket, szakembereket kapják meg hazánkban a betegek, akikkel ugyanakkor – családjukat is bevonva – a rehabilitáció időszakában is folytatni kellene az együttműködést, hiszen meg kell tanítani nekik, hogyan lehet együtt élni a betegséggel.

A főigazgató felidézte, hogy 2012-ben, az egyházi kórházak közötti feladatszétosztás során a Szent Ferenc Kórházban a kardiiovaszkuláris rehabilitáció kapott a korábbiál is nagyobb hangsúlyt, hogy választ adjon az e területen tapasztalható rossz halálozási mutatókra. A kórház koncepciója, ami „21. századi válaszokat ad a 21. századi kihívásokra”, támogatókra talált a fenntartó rend, az egyház, az államigazgatás, továbbá az önkormányzatok és a betegek részéről, együttműködésük egyik eredménye a most elkészült új épületszárny.

A fejlesztések révén egy 150 ágyas, kardiiovaszkuláris rehabilitációval foglalkozó szakkórház jön létre, ahol a műtött, vagy infarktuson átesett páciensek mellett a szívtranszplantáltakat gondozzák, továbbá a végstádiumú szívelégtelen betegek palliatív ellátásáról gondoskodnak a szakemberek. A kórház részt akar venni az orvos- és nővérképzésben, ezért egyetemi együttműködésben egyfajta rehabilitációs tanszékként, oktatókórházként működne a jövőben. Fejlesztési programja a jövő év végére zárulhat le a régi épület teljes rekonstrukciójával.

„A Szent Ferenc Kórház megújítása, bővítése azt a reményt adja mindnyájunk számára, hogy még súlyos szívbetegség esetén is van remény a túlélésre, a hosszú és egészséges életre” – fogalmazott Gyulács Gergely, a Miniszterelnökséget vezető miniszter, a Hegyvidék országgyűlési képviselője. A

politikus az Egészséges Budapest Program mintaprojektjének nevezte a fejlesztést, amely mögött példaértékű összefogás áll: a Magyar Katolikus Egyház, a II. kerületi önkormányzat és az Európai Unió is támogatta a beruházást. A megvalósításhoz a kormány 2,7 milliárd forinttal, a pénzügyi tár-

ca pedig további 200 millió forinttal járult hozzá.

Varga Mihály pénzügyminiszter, II. és III. kerületi országgyűlési képviselő szintén az összefogás erejéről beszélt a bővítés kapcsán, valamint arról, hogy a nagyszabású fejlesztés az egész főváros lakossága számára jobb ellátást nyújt majd. Kitért rá, hogy az Egészséges Budapest Program keretében új és megújított szakrendelőkkel, kórházakkal, valamint betegségmegelőzési kezdeményezések támogatásával „új egészségügyi kultúrát” kíván kialakítani a kormány. A program pénzügyi fedezetére áll, az idén 42 milliárd forint jut erre a célra.

Az Egészséges Budapest Program részeként négy centrumkórház jön létre, huszonnégyszázötven és harminckét szakrendelő újul meg – fűzte hozzá Varga Mihály. Említé-

tést tett arról is, hogy a Szent János Kórház súlyponti kórház lesz, és már folyamatban van a kórház kiépítésének kialakítása. Középbudán a János kórház mellett az Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézetben, valamint a Szent Margit Kórházban történtek jelentősebb orvostechnikai fejlesztések, a Margit híd budai hídfőjénél pedig javában zajlik a Budai Irgalmasrendi Kórház megújítása.

A Szent Ferenc Kórház működését a Hegyvidéki Önkormányzat is régóta támogatja, orvosi eszközök és betegszállító járművek beszerzéséhez járult hozzá az elmúlt években – mondta el az átadón Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester. A tervek szerint az idén egy elektromos meghajtású kisbuszt kap az intézmény, amellyel a Normafához is könnyen el lehet majd juttatni a betegeket. A Normafánál tavaly az önkormányzat és a kórház együttműködésében egy kardióos-
vény jött létre, amely betegségmegelőzés és állapotfelmérés céljából egyaránt használható. Az útvonalon elhelyezett információs táblák iránymutatásait követve pulzust lehet mérni, az adatokat pedig a Szent Ferenc Kórházban értékelik ki szakemberek.



21. századi kihívásokra 21. századi válaszok

Parkfejlesztés a Tállya utcában

A környéken élők bevonásával alakította ki a Hegyvidéki Önkormányzat azt a tervet, amely alapján teljes egészében megújul a Fodor utca és a Tállya utca találkozásánál lévő park a következő hónapokban. A nagyszabású fejlesztéshez a Hegyvidéki Önkormányzat 100 millió forint támogatást nyert a főváros tavalyi TÉR_KÖZ-pályázatán.

„A jó állapotú játékokat máshol használjuk fel” – jegyezte meg Pokorni Zoltán polgármester, miközben a kivitelező munkatársai elkezdtek bontani a játszóeszközöket. A felújítás keretében modern gumiburkolatot építenek a játszótéren, valamint új játszóeszközöket telepítenek – köztük olyanokat, amiknek együtt játszhatnak mozgássérült és ép gyerekek. A fiatalok és a felnőttek számára újabb köztéri fitnessgépeket és pingpongasztalt helyeznek ki, lesz továbbá egy pelenkázóval ellátott illemhely is.

A polgármester arról is szólt, hogy megújulnak a sétányok, a park középső részén lépcső készül, emellett a közvilágítás fejlesztése

a domborzati adottságokat kihasználva, kilátópont létesül. Kiemelt figyelmet fordít az önkormányzat arra, hogy az átalakítás eredmé-

Zoltán. A környéken élők a múlt év végén szavazhattak az egyes fejlesztési elemek tartalmáról, az ez alapján készült tervet pedig ismét véleményezhették az önkormányzat által meghirdetett fórumon.

Az elnyert 100 millió forint támogatást saját forrásból 65 millió forinttal egészíti ki a Hegyvidéki Önkormányzat. A munkálatok várhatóan szeptember közepéig tartanak, így nyáron a park nem lesz látogatható, az ott található sportpályát azonban, ha a körülmények engedik, a felújítás ideje alatt is használhatják majd a környékiek.

z.



A környékiek javaslatainak figyelembevételével épül újjá a Tállya utcai park

és a parkoló rendezése sem marad el. Az invazív bálványfák helyére őshonos növényeket ültetnek a szakemberek, valamint a környezeti fenntarthatóságot szem előtt tartva ökológiai alapú csapadék-víz-kezelést valósítanak meg. A KIMBI Óvoda saját gondozású kiskertet kap, míg a felső részén,

nyeképpen a mozgásukban korlátozottak és a babakocsis szülők öshonos növényeket ültetnek a területet.

A lakossági igények az érintettek megkérdezésével már a koncepciótervben megjelentek, és ezt követően is folytatódott a közösségi egyeztetés – mondta Pokorni



Megújult a Svábhegyi Bölcsőde

Állami és önkormányzati együttműködéssel, európai uniós támogatással kibővült a Svábhegyi Bölcsőde. A közel hatszázmillió forintos beruházás során két új épületrészt alakítottak ki, a régi épületrészeket és a játszóudvart pedig teljeskörűen felújították a kivitelezők.

„Bízunk abban, hogy a kiépülő családtámogatási rendszer, amelynek fontos elemei most július elsején, majd jövő év január elsején lépnek hatályba, azzal az eredménnyel jár, hogy minél több döntene a gyermekvállalás mellett” – mondta Gulyás Gergely, a Miniszterelnökséget vezető miniszter, a Hegyvidék országgyűlési képviselője az átadónapra. Kiemelte: a kormány 2022-ig mindenki számára biztosítani kívánja, hogy bölcsődébe írathassa gyermekét. Ezt a kormányprogramot előzte meg a Hegyvidéki Önkormányzat döntése a Svábhegyi Bölcsőde bővítéséről.

Pokorni Zoltán polgármester arról beszélt, hogy a XII. kerületben évente mintegy száz baba születik, a bölcsődei felvételt pedig tavaly százhatvan gyermek számá-

ra pedig a bővítés eredményeként háromról ötre növekedett a csoportok száma. A polgármester kitért rá, hogy az óvodai fejlesztéssel sem áll le az önkormányzat: most az Orbánhegyi tagóvoda bővítését tervezi, és keresi a forrást ahhoz, hogy jövőre megvalósulhasson a beruházás.

A Svábhegyi Bölcsőde bővítési és felújítási munkái idejére – tavaly áprilistól ez év februárjáig – két csoport a Zugligeti, egy pedig a Krisztinavárosi Bölcsődében kapott helyet. „Bár a szülők kissé tartottak a költözéstől, ám végül sikerült problémamentesen átállni” – idézte fel az átmeneti időszakot Szick Zsuzsanna intézményvezető, aki megköszönte a családok türelmét, valamint kollégái segítségét. Mint elmondta, az alkalmazotti létszám is bő-

vegyen minőségi különbség, az önkormányzat az eredeti épület felújítását is elvégeztette. A kivitelezők lecserélték a szerelvényeket,

ahol a meglévők mellett két új homokozó és játszószer is helyet kaptak. Utáncsillapító gumiburkolat került a homokozókhoz és a



A fejlesztés részeként teljesen megújult a kert és a játszóudvar



Nőtt a férőhelyek száma, a két új csoport összesen négy új – teraszokra nyíló – szobát kapott

ra kérték a szülőket. Őket, akárcsak az óvodába jelentkezőket, az elmúlt évek szisztematikusan fejlesztéseinek köszönhetően mind fel tudják venni. A Svábhegyi Bölcsődében már tavaly lezajlott egy jelentős energetikai beruházás, az

vül: eddig 24-en voltak, hamarosan pedig 38-an dolgoznak majd együtt.

A bölcsőde eredetileg U alakú épületének északi és nyugati irányba történő bővítésével 72-ről 120-ra nőtt a férőhelyek száma. A

világítóberendezéseket, burkolatokat, álmennyezetteket, emellett kifestettek, valamint modernizálták az öltözőket, a vizesblokkokat és a konyhát.

A fejlesztés részeként teljesen megújult a kert és a játszóudvar,

Előadás Arad történetéről

A Hegyvidéki Önkormányzat és Arad testvérvárosi kapcsolatának része a két település közötti kulturális együttműködés is. Néhány hete a Solti György Zeneiskola

Az erdélyi településnek Ferenc József adott szabad városi titulust 1834-ben. Híres a lövöldéje, amely 1883-ban jött létre, és mind a mai napig üzemel. Az első aradi ön-



Ujj János aradi helytörténész tartott előadást a Hegyvidék Galériában

Divertimento Kamarazenekara adott koncertet az aradi városházán, májusban pedig Ujj János aradi helytörténész volt a vendég a Hegyvidék Galériában.

„Arad története a kezdetektől napjainkig” című előadásából ki-

kéntes tűzoltóegylet 1834-ben alakult meg.

Hallhattunk Némethy Emilről, a repüléstörténet úttörőjéről is. Ő 1897-ben az aradi papírgyár igazgatója lett, szabad idejében pedig az emberi repülés lehetőségeit



Az aradi Andrassy tér régi képeslapon

derült, hogy egykor a tatárok nem tartották jelentősnek Arad várát, miután az még nem számított igazi erődítménynek. 1849-re azonban már rendkívül vastag várfalai voltak, amelyek máig állnak, és állítólag egy atombomba robbanását is túl lehetne élni közútik.

Az előadásban természetesen szó esett az aradi vértanúkról is. Négyet a vársáncban lőtték agyon, kilencet távolabb, az erdő szélén akasztottak fel. Kossuth Lajos ezután fogalmazott úgy, hogy „Arad, bizony, a magyar golgota”.

vizsgálta, így esett meg, hogy egyik saját készítésű repülőjén, ha nem is felfelé szállt, de biztonságban leereszkedett a gyár tetejéről. Ez a 3 lőeres próbarepülő ma Bécsben található, a repülési múzeumban.

Az előadás végén Ujj János kitért Arad híres színházterületére is. A kitűnő helyi színészeket pesti színházak csábították. 1919-ben száz művész dolgozott az aradi színházban, ami akkoriban hatalmas szám volt.

A helytörténeti előadást kötetlenül beszélgetés zárta.

F. G.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiség bérbeadására pályázatot hirdet a **2019. június 4. napjától 2019. június 18. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 és 50 m² alapterületű egyéb helyiség és üzlethelyiség.

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

A pályázati ajánlatok **2019. június 18. napján 16.00 óráig** nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

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

sz.

Teljes átalakulás előtt a Szent János Kórház

Hogyan alakul centrumkórházzá a Szent János Kórház, miképpen biztosít teret a járóbeteg-rendeléseknek az intézmény vagyonkezelésébe kerülő Kútvölgyi-tömb? Erről adott tájékoztatást az új főigazgató, Takács Péter a Hegyvidéki Önkormányzat májusi képviselő-testületi ülésén, aminek napirendjén a térfelügyelő kamerarendszer bővítése, a Fodor utca menti építési szabályzat megalkotása, valamint a sikeres zöldprogramok folytatása is szerepelt.

„Évtizedek óta nem látott lehetőséget kapott a kórház” – utalt a kormánydöntésekkel lehetővé váló fejlesztésekre Takács Péter, az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő február végén kinevezett főigazgatója az önkormányzati képviselők számára tartott tájékoztatójában a legutóbbi testületi ülésen. Mint mondta, a Semmelweis Egyetemtől már átvették a Kútvölgyi-tömb vagyonkezelését, ahol a régi szakrendelő megújult első emeletén három János kórházi járóbeteg-rendelés – a nőgyógyászat, a fül-orr-gégészet és a gasztroenterológia – kezdte meg működését vadonatúj műszerekkel, július 1-jétől pedig átvesszik az eddig az egyetem által fenntartott szakrendeléseket is. A tervek szerint a kórház összes járóbeteg-rendelése a Kútvölgyi úti szakrendelő megújuló épületébe költözik, amelynek rekonstrukciójára hamarosan kiírják a tervezési közbeszerzést.

CSALÁDBARÁT KÓRHÁZ

Nemcsak a járóbeteg-, hanem a fekvőbeteg-ellátás reformja is folytatódik. A főigazgató arról is beszélt, hogy új ürgösségi és műtéti tömb építését tervezik. A kivitelezési közbeszerzés várhatóan 2021 végére lezár, és négy-öt év alatt elkészülhet az új tömb. A meglévő ellátásokat az átalakítások ideje alatt is biztosítani kell majd: ehhez segítséget jelent az intézmény számára, hogy jövő év január 1-jétől a Kútvölgyi-tömb toronyszárnya és a kórház területén lévő Pulmonológiai Klinika épülete is kiürül.

Az átalakítások egyik fontos célja, hogy családbarátá váljon a Szent János Kórház. Ennek érdekében, mint elhangzott, a szülészeti osztály tetőterének beépítésével anyaszállásokat alakítanak ki, hogy a koraszülött babák édesanyáinak ne a nőgyógyászatról leválasztott kórtermekben kelljen megszállniuk. Az egyedülálló Együtt (Baba–Mama–Papa) programjukat is továbbfejlesztették, ami a szülés előtti és utáni mentális zavarok kezeléséhez nyújt széles körű segítséget a családoknak. *(A programról a 7. oldalon olvashatnak részletesebben – a szerk.)*

Komáromi Zoltán független képviselő, háziorvos kérdései kapcsán Takács Péter kiemelte, megvizsgálják annak lehetőségét, hogy a Kiss János altábornagy utcai háziorvosi rendelő ismét működhessen vérvételi helyként, míg a kórházi vérvétel számára új helyet keresnek, hogy megszüntethessék a főbejárat előtt kigyózó sorokat. Azon is dolgoznak, hogy a háziorvosok online foglalhassanak időpontot betegeiknek a kórházi szakrendelésekre. Újrindulnak az úgynevezett fibroscanzvizsgálatok a Szent János Kórházban: az Állami Egészségügyi Ellátó Központ közreműködésével hamarosan új gépet szereznek be a májkárosodások speciális vizsgálatára.

Tüttő Kata (MSZP) aziránt érdeklődött, hogyan kezelhető a kórház adóssághalmánya, ami miatt a kormány költségvetési felügyelőt is kirendelt az intézményhez. A főigazgató válaszában elmondta, hogy országos problémáról van szó, amelynek megoldásán közösen dolgozik az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Pénz-

ügyminisztérium. A Szent János Kórházban is szükség van többletfinanszírozásra, de látnak lehetőséget a hiány csökkentésére. En-



nek érdekében tovább növelnék a korlát nélkül finanszírozott egy-napos sebészeti ellátások számát, felfuttatnák a kórház számára jelentős többletbevételt hozó meddőségi centrumot, az üzemeltetési kiadások csökkentése céljából pedig korszerűsíteni akarják az elavult fűtési rendszert.

Pokorni Zoltán polgármester megemlítette, a kormány jelentős anyagi forrást biztosított ahhoz, hogy a Semmelweis Egyetem megfelelő körülmények közé költözhessen a Kútvölgyi-tömbből, ahol a felújítást követően helyet kap majd a Szent János Kórház fizikailag elkülönült szakrendelője. Az orvosszakmai program kidolgozását az önkormányzat vállalta, hogy mielőbb megkezdődjen az építészeti tervezőmunka, majd a kivitelezés.

BŐVÜL A KAMERARENDSZER

A testületi ülésen nemcsak a Szent János Kórház, hanem a tűzoltóság működéséről is átfogó képet kaphattak a képviselők. A Közép-Budát ellátó II. kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság beszámolójából kiderült, hogy 2018-ban 207 műszaki mentéshez és 210 tűzesethez riasztották egységeit. A Hegyvidéki Önkormányzattól tavaly ötmillió forint vissza nem térítendő támogatást kapott, ebből az összegből szerezte fel klímaberendezésekkel a lakatyaépület hálókörleteit és irodahelyiségeit, valamint újabb sporteszközöket vásárolt. Szintén az önkormányzat támogatásával kapott az állomány huszonnégy tagja év végi pénzjutalmat.

A Hegyvidéken élők biztonságához nagyban hozzájárul az önkormányzat finanszírozásában kiépülő térfelügyelő kamerarendszer, ami a képviselők jóváhagyásával – a XII. kerületi rendőrkapitánysággal egyeztetve – tovább bővül. Új kameraegységek kerülnek a Magas út Konkoly-Thege Miklós út felőli végéhez, a Gesztenyés kert futókörehez, a Mindszenty-szoborhoz, a Városmajor utca–Diós árok sarkára, a Diós árok parkolóihoz, a Zugligeti úton a Lóvasút épületéhez és a Libegő-parkolóhoz, a Zugligeti Általános Iskola mellé, továbbá az Orbánhegyi út és a Stromfeld Aurél út ke-

resztződéséhez. A rendszer bővítéséhez kapcsolódóan új központi rögzítőt is üzembe helyeznek majd.

Módosította a testület a közterületek használatáról szóló rendeletet. A jövőben hozzájárulást kell kérni a futóversenyek és a hasonló méretű sportesemények megrendezéséhez. A díjszabás kiegészült a kereskedelmi célú alkalmi szállásnyújtással kapcsolatos tevékenységgel (ilyen például a sátor, lakóautó, tárolóhely, kemping), valamint a választási kampányt

hirdetőoszlopokat a jelölőszervezeteknek.

ÚJ ÉPÍTÉSI SZABÁLYZAT

Új építési szabályzat készült a Fodor utca menti területekre. A Pagony utca–Nárcisz utca–Vöröskő utca–Zulejka utca által határolt tömbben a hatályos két építési övezetet egységesítették, mivel a meglévő beépítés nem indokolja a különböző építési övezetek fenntartását. A kerítés vonalát figyelembe véve pontosították a Barta utcai szabályozási vonalat, a

tervezetek véleményezésére korábban lakossági fórumot szervezett az önkormányzat.

Elfogadta a képviselő-testület a Hegyvidéki Önkormányzat 2018. évi költségvetésének végrehajtásáról szóló beszámolót, valamint azt a javaslatot, ami alapján ezután is a 100%-os kerületi tulajdonban lévő Fáber Kft. kap megbízást a parkolási közszolgáltatás ellátására. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy a XII. kerületben kiemeltödő a parkolás üzemeltetése.

FOLYTATÓDÓ ZÖLDPROGRAMOK

Két jelentős, a Hegyvidéki Zöld Iroda által koordinált európai uniós támogatású projekt is lezárult május végén, ezek tapasztalatai alapján döntött a képviselő-testület a további teendőkről. A Together nemzetközi program részeként a Hegyvidék kilenc középületében (a polgármesteri hivatalban, irodaházakban, óvodákban, a Budai Rajkislóban, a MOM Sportban és a MOM Kulturális Központban) úgynevezett okos mérőeszközöket szereltek fel, továbbá különféle programokkal arra irányították rá az épülethasználók figyelmét, hogyan tudják mindennapi szokásaik megváltoztatásával, akár apró lépésekkel számottevő mértékben csökkenteni az energiafelhasználást. Az eddigi eredmények alapján az önkormányzat azt tervezi, hogy a többi épületében is hasonló mérőket szerel fel, folytatja szemléletformáló tevékenységét, valamint energiamenedzsment alkalmazás az épületek hatékonyabb energiamenedzsmentje érdekében.

Az Urban Green Belts (UGB) – Városi zöldövezetek címmel meghirdetett közép-európai projektben a Hegyvidéki Önkormányzat vezetésével olyan innovatív módszereket dolgoztak ki a résztvevők, amikkel a meglévő városi zöld területeket fenntartható módon, a helyi közösségek bevonásával lehet megőrizni, kezelni és fejleszteni. Így indult el a Hegyvidéken az önkéntesek részvételére építő Zöldfelület Gondnoksági Program, valamint a Hegyvidéki Csemete- és Suhánpark (ez utóbbiról a 6. oldalon olvashatnak bővebben – a szerk.). Ezeket a nemzetközi projekt zárását követően is folytatni akarja az önkormányzat. z.

szolgáló önálló hirdetőberendezésekkel, utóbbiakért azonban az egyéb hirdetésekre vonatkozó díjtételekhez képest kedvezményes összegek fizetendők. Választások idején az önkormányzat a továbbiakban is ingyenesen biztosít

Nógrádi utca–Szendrő utca sarkán pedig új, feltételes szabályozási vonalat jelöltek ki. Az Istenhegyre, valamint a Kalóz utca–Pinty utca környékére vonatkozó meglévő építési szabályzatokban kisebb módosítások, hibajavítások történ-

A kormány által kiírt pályázaton a kerület támogatást igényel a Zugligeti Óvoda és a Zugligeti Bölcsőde konyhafejlesztésére. Ennek összköltsége 95 millió forint, az igényelt támogatási összeg 40 millió forint.

Parkot és utat nevezhetünk el

Im már évek óta folyamatosan zajlik a Normafa-rehabilitáció, amelynek keretében megújult sok kirándulót és -ösvényt, új padok, asztalok, szemetek, egységes megjelenésű irányító- és tájékoztató táblák készültek. Megszépült a Libegő felső állomásánál lévő játszótér, valamint teljesen újjászülött a népszerű Anna-réti játszótér és környezete is.

A PARK

Többéves előkészítő munka után 2017 őszére befejeződött a Hotel Olimpia kisajátítási folyamata. A Hegyvidéki Önkormányzat 2018 januárjában vette birtokba az ingatlan, ezután megkezdődhetett a város legnépszerűbb és legszebb panorámájú kirándulóhely mellett étkelendő, szebb napokat is megélt,

Az egyik, amire az önkormányzat most várja az ötleteket, ennek a parknak az elnevezése.

AZ ÚTSZAKASZ

A Normafa látogatottsága egy-egy nyári, napsütéses, vagy téli, havas hétvégén a több tízezer is meghaladja, ami jelentős számú gépkocsi ideparkolását jelenti. A Normafa Síháznál és a Konkoly-

tott Hotel Olimpia vonalától a Konkoly-Thege Miklós útig. **Ennek az új útszakasznak a régi/új nevére is várja a javaslatokat a Hegyvidéki Önkormányzat.**

Az új útszakasszal párhuzamosan a fogaskerekű normafai meghosszabbításának is biztosítják a szükséges méretű területet. Megszűnik a Normafa Síháznál lévő buszforduló és parkoló, hogy ezt a



A lebontott rossz állapotú Hotel Olimpia helyén új park épül, ennek elnevezésére is javaslatokat vár az önkormányzat

A munkálatokkal együtt jár, hogy új közterületek jönnek létre, amelyeknek még nincs hivatalos elnevezése. Most egy park és egy útszakasz nevére „keresi” a Hegyvidéki Önkormányzat, amihez a XII. kerületben élők segítségét kéri. A javaslatokat az önkormanyzat@hegyvidek.hu e-mail-címre lehet elküldeni **június 30-ig**.

menthetlenül rossz állapotú szálló bontása. Erre azért volt szükség, hogy megújulhasson a Normafa különleges adottságú központi területe.

A bontás után park lép a területen, amelynek pontos kialakítását az ott élő lakóközösséggel közösen határozta meg az önkormányzat. Két lakossági fórumot is tartott, így alakult ki a végleges koncepció.

Thege Miklós úton található jelenlegi parkoló kapacitása nem tudja kielégíteni ezt az igényt. Az autók gyakran járdákon, természetvédelmi területen, az erdőben állnak meg szabálytalanul.

A fejlesztés részeként lezárják az Eötvös út legfelső, közel 200 méteres szakaszát. Ezzel együtt új út kialakítása szükséges a Távcso utcával párhuzamosan, a lebont-

részt visszaadják a turistáknak és a természetnek (zöld felület, kert-helyiség, büfé és ajándékolt-pavilonok létesülhetnek itt). A Konkoly-Thege Miklós úton (amely a Normafa Síház felé zsákutca lesz), az új Eötvös út és a síház közötti szakaszon rendezett, modern parkoló épül. A kirándulók a „rég” Eötvös út felső szakaszát sétálásra használhatják.

Két játszótér felújítása is befejeződött

A régi játszótér fejlesztésével családias hangulatú közösségi tér jött létre a Rácz Aladár úton. A korábbi, gazdaságosan már nem felújítható játékokat a kivitelezők lecserélték, új fészekhintát, rugós játékokat, továbbá két modern, kisebb



Rácz Aladár út: új fészekhinta, csúszdás játékok, rugós játékok, színes gumiburkolat

és nagyobb gyerekek által használható, csúszdás játszótérrel telepítettek. A jó állapotú berendezési tárgyakat megőrizték, a padok számát növelték.

A játékok környezetében színes gumiburkolatot alakítottak ki, míg az ivókút köré vízteresztő kvarchomok burkolat került. Nagyobb lett a homokozó, ami fölé napvitorlát feszítettek. A két meglévő fát kalodázással védtek a bonitási és építési munkálatok idején, hogy ne sérüljenek; ezek mellé, a megfelelő árnyék biztosítása érdekében, további hat fát ültettek.

„Több mint tíz évvel ezelőtt volt itt egy jelentősebb felújítás, azóta a tér meglehetősen elhasználódott. A mostani átépítésnek köszönhetően ismét korszerű, jól használható lett” – mondta Székely-Kórody Márta, aki egyéves kislány jár ide.

„Szép sorban minden játszótér megújítunk, úgy, hogy a terve-

zés fázisában kikérjük a környékbeli családok véleményét” – mondta Pokorni Zoltán polgármester. Kitért rá, hogy a Rácz Aladár úti játszótér esetében két koncepcióról, egy esetleges bővítésről, valamint a meglévő terület

kódok is szerepelnek, így a mobiltelefonjukat bújó fiatalok is kedvet kaphatnak ahhoz, hogy ismereteket szerezzenek az ültetett növényekről.

„A háború utáni grundhoz képest igazán szép lett a terület” – fogalmazott Enders Attila, a környékbeli lakóközösség képviselője a felújított Mártonhegyi úti játszótér átadásán. Felidézte, hogy a második világháborút követően, miután elvégezték az akna- és gránátmentesítést, szép lassan birtokba vették a helyet az utcában élő, padokat, asztalokat hoztak, homokozót, mászókat alakítottak ki. Bő tíz évvel ezelőtt egy közműcsere során derült ki, hogy a kis közösségi tér a földhivatal nyilvántartása szerint egy szomszédos magántelephez tartozik, ezért az önkormányzat segítségét kérték, hogy a továbbiakban is közcélra használhassák a területet. Az önkor-



Mártonhegyi út: napvitorla, házikós toronycsúszda, veteményeskert QR-kódos táblákkal



mányzat megvásárolta a játszótér telkét, így az a közösségé maradt.

A Mártonhegyi úti játszótéren a régi játékok közül egyedül a homokozó maradt meg, amelynek fakterét a kivitelezők átfestették, valamint árnyékot biztosító napvitorlát szereltek fölé. Új játékok egyben a fészekhinta, a kisgyerekek számára kifejlesztett, puha, gumis hinta és a házikós toronycsúszda. A park köré új, táblás kerítésrendszert telepítettek, annak mentén cserjéket ültettek. A kerítés mellett, a támfal kiegészítéseként, fűszer- és gyógynövénykertet hoztak létre, amelynek gondozását a lakók vállalták.

sz.

Közlekedési baleset az iskolaudvaron

Csoportos garázdaság, súlyos baleset, verekedés, helyszínelés és előállítások – mindez csupán néhány óra alatt történt a Budapesti Gazdasági Szakképzési Centrum Budai Középiskolájában. A nyomozás gyors volt, az elkövetőket már át is vették a büntetés-végrehajtási intézet munkatársai.

gárőr és Önkéntes Tűzoltó Egyesület, az Erzsébetvárosi Polgárőrség Kutya Szolgálat, a Magyar Vöröskereszt, az ORFK és a BRFK, a XII. kerületi rendőrkapitányság, a katasztrófavédelem, a Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága, valamint a Than Károly Óiskola és ifjú polgár-

tönvilágról, az elsősegélynyújtásról, a felelős állattartásról és a vagyonvédelemről.

Az iskola udvarán a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Tonfa Csoportja tartott bemutatót, amely nemcsak látványos volt, hanem nagyszerűen érzékeltette az is, mit jelent a kollektív felelős-

tettek ki. A „szereplők” rendkívül életszerűen ismertették a letartóztatás folyamatát és a büntetés-végrehajtás működését, külön kitérve a zárkákban előforduló visszaélésekre. Végezetül egy szimuláción keresztül egy közlekedési baleset következményeit is bemutatták mentősök, rendőrök és tűzoltók közreműködésével.

„Rájöttünk arra, hogy az üzenet átadásának feltétele a bevonás. Úgy tudjuk felkelteni a diákok érdeklődését, ha aktív részesei lehetnek a történéseknek” – mondta el lapunknak Topa Zoltán őrnagy, aki kiemelte, hogy mindig olyan iskolát választanak, ahol jó munkát végez a helyi büntelmegelőzési szakember.

A szervezők a középiskolai korosztályt leginkább érintő elkövetési módokra vagy kiváltó okokra, kommunikációs ütközésekre, főleg a korosztálybeli fiúkra jellemző dominanciára törekvésre fókuszálnak. Ilyen az iskolai konfliktusok erőszakos megoldása, a kábítószer-birtoklás és -kereskedelem, a verekedés, a rongálás, egymás megfélemlítése, zaklatása, lelki bántalmazása, a verbális agresszió.

„A programban részt vevők teljesen biztonságos körülmények között, ugyanakkor érzékletesen tapasztalhatják meg ezekben a cselekményeknek a súlyát. Könyvben megértik, hogy a törvények átlépése, a konfliktusok erőszakos megoldása nem vezet sehová” – hívta fel a figyelmet a Nemzeti Büntelmegelőzési Tanács kiemelt főelőadója, hozzátéve, hogy nem győzik elégszer elmondani a fiataloknak: mindenért, amit tesznek, a döntésekért, amiket hoznak, ők maguk a felelősök!

M.



Látványos bemutatót tartott a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Tonfa Csoportja

Szerencsére mindez csak egy rendőrségi bemutató történet, aminek éppen az volt a célja, hogy tudatosítsa a fiatalokban a rájuk leselkedő veszélyeket. Ezeket hozza testközelbe a Re-Akció országos interaktív büntelmegelőzési program, amely arra figyelmeztet, hogy egy rossz döntés egy életre szólhat.

A Nemzeti Büntelmegelőzési Tanács támogatásával, a Budapesti Polgárőr Szövetség, a Zuglói Pol-

gárőr segítségével tartott egész napos rendezvény a gyakorlati útmutatókra és a diákok bevonására épült. A 9–10. évfolyamokról közel négyszázan vettek részt a különösen mozgalmasra sikerült rendezvényen.

Két tanórán a különböző büntelmegelőzési technikákra ráhangoló, interaktív foglalkozások zajlottak. Szó esett az internet veszélyeiről, a jogos önvédelemről, a döntések kockázatairól, a bör-

seg, és mire számíthatnak a garázda elkövetők egy rendőrségi akció során. A tornateremben megtartott élménypedagógiai foglalkozás pedig a közösségfejlesztésre, a csoportos tanulási folyamatokra helyezte a hangsúlyt.

A szituációs gyakorlatokon kiemelt szerepet kapott a kábítószerrel kapcsolatos bűncselekmények ismertetése és ezek felderítése, valamint az iskolai erőszak, amit az önvédelmi bemutatók egészí-

A tehetség nem ismer határokat

„– Olyan sokat gyakoroltunk, hogy még becsukott szemmel sem rontanám el.

– Akkor egy picit sem izgulsz a közönség miatt?

– Dehogyan, ők szeretnek minnet, mi pedig őket... Na, jó, azért egy icipicit izgulok!”

A fél füllel elkapott beszélgetés jól példázza, miről is szól valójá-

ális maradni. Jár ezért a köszönet a fellépő gyerekeknek és az őket felkészítő tanároknak” – fogalmazott Pokorni Zoltán, majd egy történetet is elmesélt. Gyermekei iskolájában az ötödikeseknek minden évben olimpiát szerveznek. Nemcsak a leggyorsabbaknak, a legügyesebbeknek, a legerősebbeknek, hanem az egész évfó-



A dzsungel könyve

ban a Gyógypedagógiai Intézmény Fővárosi Kulturális Fesztiválja. A mindenkori résztvevők lelkesedése, tudása és szorgalma kellett ahhoz, hogy a negyvennégy évvel ezelőtt elindított programnak az idén már huszonharmadik alkalommal adhasson otthont a Gennaro Verolino Általános Iskola, Készségfejlesztő Speciális Szakiskola és Kollégium. Ezúttal hatszázötvenen jöttek el a Hegyháti úti iskolába, hogy sokadszor is bizonyítsák: a művészet legbelül mindenkié ott van. Csak rajtuk múlik, hogy a talentumot előhozzuk magunkból.

Erre is kitért a jelenlévőket köszöntő Ammerné Nagymihály Emília iskolaigazgató, aki elmondta, hogy a fesztivál a sajátos nevelési igényű tanulók tehetség-gondozásának kiemelkedő jelentőségű eseménye. Enyhén és közszéles értelemfogyatékosok, vakok és gyengén látók, siketek és nagyothallók, mozgásfogyatékosok, halmozottan sérültek, autizmussal küzdők, súlyos tanulási, figyelem- és magatartászabályozási zavarokkal élő fiatalok mutatkoznak be.

„A fővárosban működő szinte valamennyi gyógypedagógiai in-

tezménynek. Különösen a célba érkezés megindító, hiszen addigra szétszakad a mezőny, és az utolsókat fogadja a legnagyobb ováció.

„Mert nem a győzelem számít, hanem az, hogy mennyi energiát, erőfeszítést teszünk a felkészülésbe, a versenybe. Ez igaz erre a kulturális fesztiválra is, amelynek résztvevői egytől egytől mindent megtesznek azért, hogy sikeresek legyenek” – vont párhuzamot a sport és a művészetek között a polgármester.

Hajnissné Anda Éva, a Közép-Budai Tankerületi Központ vezetője arról beszélt, hogy épp néhány nappal korábban zajlott az ókori ótkarikás játékokat felidéző Hegyvidéki Olimpia, amin a Gennaro Verolino diákjai is elindultak: „Nemrég még sportoltak, most a művészetekben jeleskednek. Mindkét esemény lehetőséget biztosít arra, hogy fejlessék kommunikációs képességeiket, kipróbálják tudásukat és kitarításukat. Átélik a közös munka felelősségét.”

A rendezvényt a fővárosi önkormányzat támogatta, de segítettek a Hegyvidéki Önkormányzat és más szponzorok is. A megnyitót végén Horváthné Illés Barbarának



Hófehérke

tézményből érkeztek tanulók, akik megtapasztalhatják a művészeti tevékenység szépségeit, átélhetik a szereplést, a közös munka, a siker, egymás segítése élményét. A rendezvény lehetőséget biztosít arra, hogy a gyerekek megismerjék fogyatékkal élő társaikat, megtanulják elfogadni a másságot” – folytatta az igazgatónő, aki külön kiemelte, hogy hét éve minden alkalommal Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere nyitja meg a programot. Ez is jelzi, hogy az önkormányzat továbbra is figyelemmel kíséri a XII. kerületi iskolák működését.

„A mostani már a negyvenötödik rendezvény, ami önmagában is tiszteletre méltó, hiszen kevés program képes ilyen sokáig aktu-

a tavalyi fesztivál után született leveléből olvasott fel rövid idézetet Ammerné. A II. kerületi Csillagház Általános Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény igazgatója arról írt, hogy számukra ez a program az év fő eseménye, diákjaik itt tudják megmutatni, milyenek is valójában, milyen tehetséggel vannak megáldva.

A kulturális fesztiválon négy művészeti ágban, vers- és prózamondásban, drámajátékban, táncban, valamint énekben, hangszeres zenében értékelték a produkciókat. A hagyományoknak megfelelően az összes fellépő arany, ezüst és bronz fokozatú oklevelet, emléklapot és tárgyjutalmat kapott.

sm.

Gyermekekkel együtt gyógyulhatnak az édesanyák

Nemcsak Budapesten és Magyarországon, hanem az egész közép- európai régióban egyedülálló az Észak-Közép-budai Centrum Új Szent János Kórház és Szakrendelő Budai Családkezelő Lelki Egészség Centrumában (BCSLC) meghonosított Együtt (Baba–Mama–Papa) program.

– Ez hogyan született, mik az előzményei?

– Volt nálunk egy beteg édesanya 2004-ben, aki nagyon rosszul élte meg, hogy nem lehet újszülött gyermekével. Komoly traumát jelentett számára, ami érthetően hátráltatta a gyógyulását. Amikor viszont találkozott, gyorsabban javult az állapota. Ennek az esetnek a tanúságait levonva kezdtünk el gondolkodni dr. Németh Tünde gyermekgyógyász, pszichoterapeutaival azon, hogyan lehetne megoldani az átjárást a gyermekosztály és a pszichiátria között. Akkoriban ehhez még az épületen kívül kellett megtenni meglehetősen hosszú utat, ráadásul sokan szkeptikusak voltak az ötlettel szemben, nem tudták elképzelni, hogy működhet.

– Miért szorulhatnak kórházi kezelésre a várandós édesanyák vagy a szülő nők?

– Ennek számos oka lehet, a pszichiátriai betegségek nem válnak; a szülés vagy a várandósság ténye nem jelent védettséget, inkább nagyobb ráizkót. A szülés körüli időszakban ráadásul további kórképek is megjelenhetnek. Ilyen a gyermekági depresszió, ami az átmeneti hangulatváltozásokkal jár, de két héten belül elmúló „baby blues-tól” eltérően erős szorongással, alvászavarral jár. Még súlyosabb a szerencsére ritka gyermekági pszichózis, az ezen átmeneti állapot megegyezik, hogy a beteg megkérdezi képességét az anyaságra. Korábban az orvosi protokoll része volt, hogy ha az anya egy kicsit súlyosabb állapotba került, a gyermekági depresszió és pszichózis kezelésekor azonnal elválasztották csecsemőjétől. Pontosan abban a periódusban, ami-

kor a legfontosabb lenne a gyerekeknek és a szülőknek is, hogy együtt legyenek. Ezzel a téves gyakorlattal szakított az Együtt (Baba–Mama–Papa) program.

– Mi a helyzet ma?

– Ma már megvolt az a bizonyos ajtó az osztályok között? – Nem, de láttuk, hogy ezen változtatni kell. Volt bőven ellenérzés, sokan mondták, hogy „boldogokat”, kezelhetetlen embereket akarunk átengedni a gyerekekhez, ebből biztosan baj lesz. Mégis sikerült megkapni az engedélyt a kórház vezetésétől az ajtó létesítésére, az élet pedig minket igazolt. A mai napig több mint háromszáz

vári Heller Éva pszichológus munkatársát kezeltünk a babájával teljes biztonságban, ami nemzetközi összehasonlításban is magas szám.

– Hogyan zajlik mindez a gyakorlatban?

– Fontos a fokozatosság. A pszichiátrian fekvő édesanya először kísérettel látogathatja gyermekét, aztán kulcsot kap, így szabadon közlekedhet. A következő lépésben a baba, a mama és a papa

mindenkivel kiveszi a részét. Szociális helyzetétől függetlenül mindenkinek fogadjunk; megfigyeltük, hogy a nehezebb körülmények közül érkezőknek ezek a problémák is gyorsabban megoldódnak. Ehhez az is szükséges, hogy szoros legyen az együttműködés a társszakmákkal, a gyermekjóléti szolgálattal, a családsegítővel, a gyámhivatallal, a gyermekházi orvosokkal, a védőnőkkel és természetesen a gyermekgyógyászokkal, szülészekkel, nőgyógyászokkal, pszichológusokkal – igazi interdiszciplináris közösséget hoztunk létre. 2017-ben kidolgoztuk Közép-Európa és így Magyarország első szakmai irányelvét, ami ajánlásokat tesz a program megvalósítására.

– Mi a következő lépés?

– Most azon dolgozunk, hogy minél több intézményben megvalósuljon ez a családbarát kezelési forma. Jó hír, hogy az egészségügyi kormányzat elismeri az eredményeinket, és az Egészségügyi Világszervezet is élénken érdeklődik. A nemrégiben Budapestén megtartott nemzetközi konferencián számos szakterület nyilatkozott elismerően a programról. Ugyanakkor nekünk is meg kell találni a finanszírozási lehetőségeket, amiben partner a János kórház vezetése. Az intézmény átalakításának részeként hamarosan a tüdőklinika épületébe költözik a centrum, az új helyen pedig a remények szerint még jobb körülményeket tudunk

biztosítani az édesanyák és gyermekeik, az egész család számára.

– Milyen a kapcsolatuk a Hegyvidékekkel?

– A centrumunk és a kórházban alakult Egészség Fejlesztési Iroda és Lelki Egészség Fejlesztési Iroda szorosan együttműködik az önkormányzattal. Ennek a valóban élő és gyümölcsöző kapcsolatnak a legújabb hozadéka a Hegyvidéki Kulturális Szalonnal közösen indított előadás-sorozat. Ebben a várandósság körüli időszakról, az ilyenkor felmerülő lelki, egészségügyi problémákról beszélünk, meghozza interaktív formában. Tervezzük kismamatonát, relaxációs foglalkozásokat, táplálkozási tanácsadást, igyekezzünk ezen a téren is komplex segítséget nyújtani és a már meglévő kiváló programokhoz is kapcsolódni.



Prof. Dr. Kurimay Tamás

■ A Gyermekért és Csaláért Alapítvány székhelye: 1125 Budapest, Diós árok 1–3.

Adószám: 18113011-2-43.

Bankszámlaszám: 16200137-18516627-00000000.

mm.

– Most azon dolgozunk, hogy minél több intézményben megvalósuljon ez a családbarát kezelési forma.

Jó hír, hogy az egészségügyi kormányzat elismeri az eredményeinket, és az Egészségügyi Világszervezet is élénken érdeklődik. A nemrégiben Budapestén megtartott nemzetközi konferencián számos szakterület nyilatkozott elismerően a programról. Ugyanakkor nekünk is meg kell találni a finanszírozási lehetőségeket, amiben partner a János kórház vezetése. Az intézmény átalakításának részeként hamarosan a tüdőklinika épületébe költözik a centrum, az új helyen pedig a remények szerint még jobb körülményeket tudunk

■ A Gyermekért és Csaláért Alapítvány székhelye: 1125 Budapest, Diós árok 1–3.

Adószám: 18113011-2-43.

Bankszámlaszám: 16200137-18516627-00000000.

mm.



Nemrégiben egy budapesti nemzetközi konferencián is elismerően beszéltek a kórházi programról

rádadásul hajléktalansággal is küzdött. Őt már e program szellemében kezeltük: kísérettel látogathat a kisbabáját, néhány hónap alatt pedig nemcsak a gyógyulása volt látványos, hanem a lakhatása is megoldódott.

– Akkor már megvolt az a bizonyos ajtó az osztályok között?

– Nem, de láttuk, hogy ezen változtatni kell. Volt bőven ellenérzés, sokan mondták, hogy „boldogokat”, kezelhetetlen embereket akarunk átengedni a gyerekekhez, ebből biztosan baj lesz. Mégis sikerült megkapni az engedélyt a kórház vezetésétől az ajtó létesítésére, az élet pedig minket igazolt. A mai napig több mint háromszáz

egy szobába kerül a gyermekosztályon, és folyamatosan együtt lehetnek a kezelés alatt. Ez jellemzően egy héttől legfeljebb két hónapig tart, utána szükség szerint ambuláns keretek közt folytatódik a terápia. Az enyhébb esetek azonnal a gyermekosztályon kezdhetnek. Természetesen mindez azokra vonatkozik, akik alkalmasak arra, hogy részt vegyenek a programban.

– Mik a tapasztalatok?

– Nyugodtan mondhatom, hogy nagyszerű eredményeket tudunk felmutatni, amikre egytől egyik büszkéek vagyunk! Egy huszonegy fős teamben dolgozunk a BCSLC keretében, a sikerekből

megosztással a többiekkel. A program sikerét a résztvevők, a szülők és a kórház vezetése is elismeri. A program hatásai a gyermekek és az édesanyák életében is megfigyelhetők. A program célja az édesanyák és gyermekeik együttműködésének erősítése, a gyermekgyógyászat és a pszichiátria közötti együttműködés előmozdítása, valamint a családsegítés és a gyermekjóléti szolgáltatások közötti együttműködés erősítése.

mm.

Ingyenes ólomvizsgálat

A városokban, főleg az 1945 előtt épült régi, belvárosi részeken a mai napig lehetnek ólomcsövek, így a lakosság számottevő részét érinti az ivóvízben lévő ólom egészségkárosító hatása. Az ivóvíz ólomtartalma elsősorban a magzatokra és 6 év alatti gyerekekre lehet kedvezőtlen hatással, befolyásolhatja a mentális fejlődésüket.

A rendszeres ivóvízvizsgálatok nem alkalmasak arra, hogy kiderüljön, a szennyeződés Magyarországon a háztartások hány százalékát érinti, ezért ún. feltárási monitoringra van szükség. A

Nemzeti Népegészségügyi Központban most elindított projekt során lehetőség van a csapvíz ingyenes megvizsgálására (jelentkezés: feltaro@nnk.gov.hu). Ha valaki nem a feltárási monitoringot érintő területen él, a „Nyitott Laboratórium” programra jelentkezhet (e-mail-cím: olom@nnk.gov.hu).

Az eredményeket e-mailben vagy postai úton kapják meg az érintettek, kiegészítve az ivóvíz ólomtartalmára vonatkozó egyéni egészségfejlesztési tájékoztatóval.

A rák egyike a leggyilkosabb betegségeknek, azonban ha időben felismerik, az esetek jelentős részében sikerrel gyógyítható – sok egyéb mellett erről is beszélt az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi összejövetelén dr. Nagy Judit belgyógyász. A Budai Egészségközpont szakembere részletesen ismertette a leggyakoribb daganattípusok megelőzésének lehetőségeit.

Fókuszban a rákmegelőzés

gekek esetében sikerült előrelépni. A nemzeti rákgégerintés szerint a férfiaknál a leggyakoribb daganattípus a bazalioma (bőrrák), ami tipikus semimalignus daganat. Szerencsére nem ad távoli áttétet, nem okoz halált. Ugyanakkor folyamatosan kiújul, ezért előírás a félévenkénti kontroll. A többi bőrdaganat viszont rosszindulatú,

korban jelentkeznek. Folyamatosan emelkedik a terhesség után kialakuló daganatok száma. Az emlőrákot sorrendben a bőr-, hörgő- és tüdőrák, a vastagbél- és petefészekrák, valamint a melanoma követi.

A szakember külön is kitért arra, hogy a vastagbélrák rendkívül agresszív daganat, korai diag-

szemzeti és a laborvizsgálat. Lényeges a fogászati szűrés, férfiaknál a havi hereölvizsgálat, a hererák ma már rendkívül hatékonyan gyógyítható – és 50 év felett az orvosi tanácsadást, igyekezzünk ezen a téren is komplex segítséget nyújtani és a már meglévő kiváló programokhoz is kapcsolódni.

Dr. Nagy Judit a rizikókkal kapcsolatban külön is kiemelte a dohányzást. Nemcsak a nikotin miatt, hanem azért is, mert több száz káros anyagot lélegzünk be, amikor cigarettáznak.

Negyvenéves korra húsz százalék lesz a tüdőrák esélye azoknak a körében, akik 20 évesen elkezdtek dohányozni. Komoly kockázati tényező az alkoholfogyasztás is, ami a májdaganat mellett a szájjellegű rák, a nyelvrák, a gyomorrák és a vastagbélrák rizikóját növeli.

Védőoltások is segítségünkre lehetnek a rákmegelőzésben. A HPV elleni vakcina beadásával a petefészekrák, a nyelvrák, a tüdőrák megelőzésében is segíthet. A B típusú hepatitisz elleni védőoltással a májdaganat megelőzésében is segíthet. A B típusú hepatitisz elleni védőoltással a májdaganat megelőzésében is segíthet.

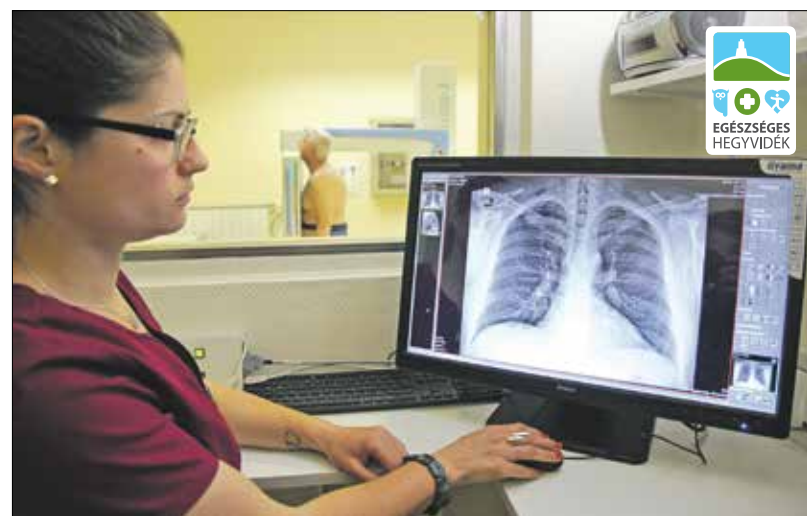
mm.

**ÓLOM A CSAPVÍZBEN?
IGEN, ELŐFORDULHAT!**

Legyen Ön is részese országos felmérésünknek!
Jelentkezzen ingyenes ólomvizsgálattal

**TOVÁBBI RÉSZLETEK:
https://efop180.antsz.hu**

Nemzeti Népegészségügyi Központ, Vízhygiénés Laboratórium
1097 Budapest, Albert Flórián út 2-6.



A tüdőrák az egyik leggyakoribb rákfajta, nagyon fontos a rendszeres ellenőrzés

ezért is kell komolyan venni a növekedő, esetleg fekélyes bőrkiváltásokat, bőrváltozásokat.

A második leggyakoribb a tüdő- és hörgőrák, a harmadik a prosztatarák, ezt követi a vastagbélrák és a húgyhólyagrák. A prosztatarák viszonylag könnyen diagnosztizálható, 50 éves kor felett erősen javasolt a PSA vizsgálat. Ha az eredmény gyanúra ad okot, biopsziát végeznek. Érdekes, hogy a húgyhólyagrák sokkal gyakoribb a dohányosoknál, a hólyagban kialakuló papilloma (növekedés) nagyon sokszor rosszindulatú. A jó hír, hogy ha időben felfedezik, hatékonyan kezelhető.

Nőknél az emlőrák a legelterjedtebb, ráadásul egyre fiatalabb

nőzissal viszont jó eséllyel gyógyítható. Létezik székletvérvizsgálat, ez azonban nem megbízható, viszont a vastagbél-tükrözéssel már a rákmegelőző állapot, azaz a polipok jelenléte is százszázalékos biztonsággal kimutatható. Ötven év felett mindenkinek ajánlott elvégezteni a tükrözést, családi halmozódás esetén korábban kell hozni az első vizsgálatot. Szintén jó eséllyel megelőzhető a melanoma, ami egyet jelent az anyajegyek változásának figyelemmel kísérése és a megfelelő napvédelem biztosításával.

A felsoroltakon kívül évente, de legalább két évente érdemes átfogó állapotfelmérést végeztetni, ebbe beletartozik a mellkasröntgen, a

Egészségügy a Hegyvidéken – új helytörténeti kiállítás

Új időszaki tárlat nyílik június 6-án a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban Egészségügy a Hegyvidéken címmel. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által rendezett kiállítás a hegyvidéki kórházak, szanatóriumok, klinikák és más egészségügyi intézetek történetét mutatja be. A vitrinekben híres orvosok eszközei láthatók a legkülönbözőbb gyógyászati területekről, amelyeket a Semmelweis Orvostörténeti Múzeum adott kölcsönbe. Helytörténeti rovatunkban ezúttal e kiállítás megtekintéséhez szeretnénk kedvet csinálni, a gyógyszerárak és a mentőszolgálat történetét idézzük fel röviden.

GYÓGYSZERTÁRAK BUDÁN

Az írásos feljegyzések szerint Budán már a kora középkorban is működött gyógyszertár. Egy 1500-as évek elejéről fennmaradt irat szerint Budavár környékén négy-öt ilyen hely volt.

Magyarországon a 18. század közepéig a jezsuiták alapították a legtöbb patikát, majd Mária Terézia idejében törvény született arról, hogy minden városnak és vármegyének legalább egy gyógyszertárt kell üzemeltetnie. Az első kórházak is elkezdtek gyógyszertárak kiépítését a saját épületeikben. Miután Mária Terézia Budára helyezte a Nagyszombati Egyetemet, a régi Szent János Kórházban zajlott a gyakorlati képzés, ennek keretében a gyógyszerészképzés is, egészen addig, amíg az egyetem Pestre került.

A szabadságharc idején már közel harminc patika működött

előtt is, például az „Isten szeme”, amelyet dr. Sperlágh Aladár indított el 1928-ban, és a háború végéig a család kezében maradt.



A Szent János Kórház patikája Budapest ostromakor teljesen elpusztult, csak 1950-ben épült

A 24 órás szolgálatot ellátó ideiglenes mentőállomás 1890-ben a Markó utcai Mentőpalotába költözött.

Az első mentőkocsinak minősülő jármű egy lovonatású omnibusz volt. A fővárosban egymást érték a kisebb-nagyobb balesetek az 1890-es években, így a helyszínre siető omnibusszal a már ott lévő mentők munkáját segítették, többletfelszerelést szállítottak nekik. Az első mentőautó Magyarországon egy 3,5 lóerős elektromos gépkocsi volt 1902-ben.

A hatvanéves üzemelő mentőintézményt 1948-ban államosították, jogutódja az Országos Mentőszolgálat lett. Az első országosan rendszeresített kocsitípus az 1948-tól üzembe állított Fiat 1100-as modell volt, míg az első rohamkocsi 1954-ben indult el hungarikumként Budapesten.

A tömeges balesetek mellett sokszor az extrém időjárási viszonyok is gondot okoztak, mint például az 1987-es hatalmas havazások, amikor szinte az egész ország megbénult. A Hegyvidéken a fogaskerekűnél komoly baleset történt. Erről Urbán Tamás fotóriporter beszámolóját olvashatják alább.

„Az intenzív havazás már korábban elkezdődött, sőt a hőmérséklet is kezdett jóval fagypont alá

zenni. Az irányítás két kocsit indított a helyszínre, mivel tudták, hogy a fogaskerekű sínpárjai még jó idő esetén is nehezen megközelíthetők gépkocsival. Az esetkocsin Gyurmán Kriszta doktornő, a 201-es rohamkocsin dr. Gorove László főorvos teljesített szolgálatot. A »kis« kocsin Kaszánics mentőápoló, a rohamkocsin Szabó Pisti volt az ápoló és Sütő papa volt a »gépész«.



Mentőjármű 1896-ban (bemutató)

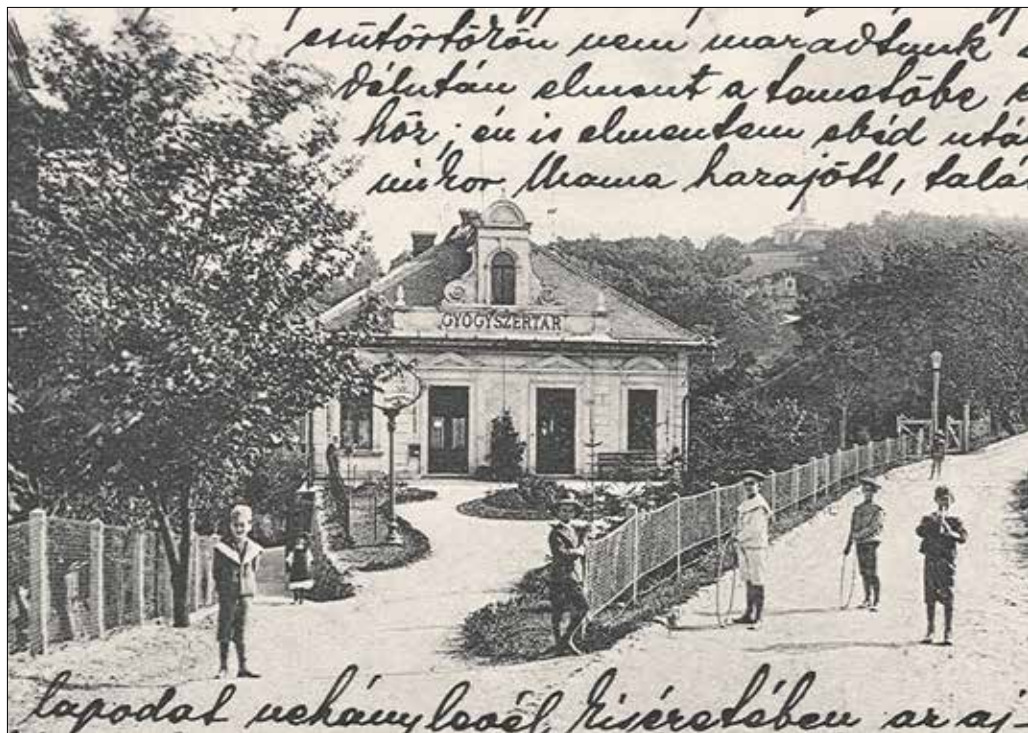
A János-kórház mellett haladtunk felfelé, állandó rádiókapcsolatban állva a központtal. Az irányítók, ahogy kapták az újabb bejelentéseket, rögtön továbbították azokat a »vonuló« egységeknek. Lassan behatárolhattuk, hogy a baleset az Orgonás megálló közelében lehet. Valahol, egy mellékutcában parkoltunk le, kézbe véve a hasábrádiót meg az orvosi felszereléseket, dacolva a hóeséssel, nekiindultunk a hegyoldalnak. Emlékszem: koromsötét volt, csak találmra tartottuk az irányt. Ha valahol keresztetűzünk a sínpárt, akkor már a snék mentén megtaláljuk a kocsikat. Libeg-

tünk, szitkozódunk, de dacolva az arcunkba vágódó hóviharral, haladtunk lépésről lépésre. Mindenki ismeri az érzést: ilyenkor óráknak

kocsik sebességét csökkenteni, a fokok felmondták a szolgálatot, így Czippóth Istvánné, Márta és Nok Péter, a BKV alkalmazottjai a

tűnnek a percek, míg végül feltűnt egy-két imbolgó zseblámpa fénye. Ez mindannyiunknak erőt adott, szinte szaladtunk a csoport felé. Azonnal a sérültek felkutatásába kezdett a csapat, ilyen esetekben én is beszálltam a »mentős« munkába, elfelejtettem, hogy nekem más a hivatásom. Az összetört kocsikból az utasok már leszálltak, csak két mozdulatlan test hevert a padlózaton. A két motorkocsi vezetőjén már nem lehetett segíteni, mindketten azonnal életüket veszítették az ütközéskor. Hiába próbálták a

helyszínen életüket veszítették. A hó meg csak esett, sőt a szél is segített pillanatok alatt hótorlaszokat képezni. 5 óra 16 perckor érkezett egy bejelentés Ujpestről, hogy egy idős férfira lettek az egyik megállóban, aki valószínűleg kihűlt és megfagyott. Azonnal útnak indultunk. A hajnali üres utcákon csak nehezen haladt a Nysa esetkocsi, mivel nem lehetett arra számítani, hogy gépekkel tisztítják az utcákat (mire egy részt letisztítottak volna, kezdhették is volna elől). Zuhogott a hó, fújta a szél a havat. Egyértelmű



Svábhegyi gyógyszertár

Budán. A fejlődés 1860-ig megtorpant, de a dualizmus korában újabb alapítási hullám következett. Ennek legfőbb oka a társadalombiztosítási szolgáltatások szélesedése volt, mert ez ingyenes vagy kedvezményes gyógyszerellátással járt.

A Hegyvidék talán első név szerint ismert gyógyszertára az Irgalmas Patika, amelynek a Svábhegyen, az Eötvös út 4. szám alatt lévő épülete a mai napig megőrizte eklektikus homlokzatát. A jelenleg Svábhegyi Patika néven ismert gyógyszertár helyén már 1898-ban üzemelt az Irgalmas Patika, akkor még egy postával együtt.

A Szent János Kórház 1899-ben kapott engedélyt házi gyógyszertár létesítésére. Később már a legtöbb kórház rendelkezett patikával, ami kielégítette a polgárok igényeit. A Tanácsköztársaság bukása után a gyógyszertárak függetlenné váltak a kórházaktól, csak a második világháború után épültek be újra azokba. A háború előtt a János kórház patikája a mai igazgatóság emeletén kapott helyet.

A forgalmasabb hegyvidéki utcákon számos gyógyszertár volt már a második világháború

egy új hely a kápolna egyik szárnyában. Az 1956-os forradalom és szabadságharc idején a kórháznak jól felszerelt gyógyszertára volt, így a legtöbb sérült ide hozták a Széna térről. 1960-ban a fővárosi kórházak közül elsőként a Szent Jánosban kezdődött meg a gyógyszertár-rekonstrukció.

MENTŐSZOLGÁLAT

A középkorban a balesetet szenvedő vagy magatehetetlen beteg elszállítását a városjog az adott város rendészeire ruházta, akiknek szolgálati helyiségében mindig kellett tárolni „hordágyat”. Ez egy egyszerű, a végén két-két fogorúddal ellátott deszkalemez volt.

Az 1770. évi egészségügyi rendelet a sebészczéhek feladatává tette a mentést és a betegek elszállítását. Az 1859-es solferinói csata okozta döbbenet után alakult meg a Nemzetközi Vöröskereszt mozgalom, amely a sebesültek ellátását tűzte ki célul. A tarthatatlan helyzetet látva dr. Kresz Géza (1846–1901) fővárosi tisztiorvos 1887-ben megszervezte a Budapesti Önkéntes Mentő Egyesületet, amely nagy fellelőülést jelentett a mentésügyben.

süllyedni. Másnap, 11-én este fél kilenc előtt néhány perccel érkezett az első komolyabb bejelentés: a fogaskerekű valamilyen balesetről számoltak be a telefonálók. A be-



Érkezik a Nysa kocsija a balesethez



Halálos áldozatokat is követelő baleset történt a fogaskerekű vonalán az emlékezetes 1987-es nagy hóesésben

volt, most Budapesten a hó az úr. A 74 éves idős úr szervezete nem bírta a szokatlan hideg időt, a szíve felmondta a szolgálatot. A mentőknek végül több utast kellett a fogaskerekűről kórházba szállítani, szerencsére nem volt súlyos sérült, volt, akit a helyszínen elláttak. A két törött piros kocsit viszont a helyszínen maradt néhány napig. Természetesen nemcsak a fogaskerekű üzemeltetését szüneteltették, hanem számos villamos- és buszjárat sem indult el 12-én reggel. A gyerekek nagy örömmel szünetelték a tanítást az iskolákban, egyedül ők élvezték: milyen is egy igazi tél a városban, falun.” (Urbán Tamás, 1987)

Jelenleg a Hegyvidéken, a BAH-csomópont mellett, az Alkotás utcában működik Budapest legnagyobb állománnyal rendelkező mentőállomása. Létszáma meghaladja a 100 főt, beleértve az orvosokat, mentőtiszteket, ápolókat és gépkocsivezőket is.

Földváry Gergely

Hegyvidéki Napok: összeköt, mert a miénk

(Folytatás az 1. oldalról)

A 3–6 éveseknél a „Gyalogosan, szabályosan!” témában alkotó Kecseti Szilvia Etel (Hegyvidéki Mesevár Óvoda) első, Bándi-Törösvári Zille (Mackós Óvoda) második, Ruthner Szonja (Hegyvidéki Mesevár Óvoda) harmadik helyezést ért el. Az internet veszélyeit a 7–10 évesek mesélték el képekben: Ágoston Hanna (Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium) első, Ormándlaky Zsolt (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola) második, Monostori Márk (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola) harmadik helyezést ért el. A 10–14 évesek a szabályos kerékpározásról rajzoltak: itt Bellák Anna (Sashegyi Arany János Gimnázium és Általános Iskola) szerezte meg az első, Bohus Kara (Sashegyi Arany János Gimnázium és



BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság tiszteletbeli segédnyomozója, aki civilben a Jókai Mór iskola diákja, és véleménye szerint már eleget tanult ahhoz, hogy élesben is bevesse.

„Nagy hagyomány az életünkben, hogy a Hegyvidéki Napokon rendvédelmi napot tartunk. Itt lehetőségünk van bemutatni az eszköztárunkat, a hagyományörző rendőrszázzal pedig a múltunkat” – mondta Sztanyó István. Hozzátette, a rendezvényen kívül is nagy hangsúlyt helyeznek a kicsik bűnmegelőzési felvilágosítására: „Tudjuk, hogy a gyerekek is használnak internetet, nagyon fontos, hogy ők is tisztában legyenek a veszélyekkel. Ezért is választottuk ezt a témát a rajzversenyre.”

A nyomozós játék mellett az apróságok testközelből is betekintést nyerhettek a rendőrség munkájába: a rendőrcsónak, a rendőrmotor, valamint a régi fegyverek sokakat lenyűgöztek. „Tudtam, hogy élvezni fogom az apaságot! Újra élhetem a gyermekkoromat. Bemászok én is a csónakba, megnézem a fegyvereket, legózok. Egy baj van: az ugrólóvába már nem mehetek be...” – mosolygott Richárd, aki fiával együtt érkezett.

Vilmos és Jockey sikerét, persze, nehéz volt felülmúlni. A két rendőrlóvat – miután körbejárták a Gesztenyést – hosszasan simogatták a gyerekek. „No, fiam, most nyeregben vagy, de lassan ideje leszállni a magas lóról!” – szólt kislánának egy vicces kedvű apuka, miközben sorra készítette a fényképeket.

Ebédidőhöz közeledve egy kicsit félrevonultam, ám alig haraptam bele a szendvicsembé, ismét kiabálásra lettem figyelmes: „Tűz van, tűz van!” – mutatott a távolba egy kislány.

„Nehéz a tömlő, csak nem akar eloltódni” – állapította meg a tízéves Kiszél Szabolcs, aki öccsével, a hétéves Csabával együtt tűzoltónak állt.

– *Hogy megy?* – kérdeztem őket.
– Elég nehéz az oltás, de lassan megvagyunk vele – jelentette Szabolcs.

– Na, végre! Akkor nem kell helikoptert hívni – állapította meg a hétéves Csaba, miután eloltották a lángokat.

– *Láttatok már élesben is ilyet?*
– Igen! Egyszer a házuk előtt kigyulladt egy autó. Akkor jöttek a tűzoltók. Meg amikor karácsonykor mentünk misére, az egyik lakásban is tűz volt.

– *Tudjátok, hogy mit kell tenni, ha valóban baj történik?*



Általános Iskola) a második, Osztatni Tamás (Sashegyi Arany János Gimnázium és Általános Iskola) a harmadik helyet.

A Budapesti Rendőr-főkapitányság Fővárosi Balaszmegelőzési Bizottsága által szervezett közlekedésbiztonsági verseny fővárosi döntőjének díjait is átadták ezen a napon. A Ki a mester két keréken? című vetélkedésben harmadik helyezést ért el az ötödikes Kiszél Balázs és Piller Viktória, és ugyancsak harmadik lett a Kerékpáros Iskola Kupában a hatodikos Kovács Alexandra és Macekawa Hirósi (mind a Németvölgyi Általános Iskolából). A díjazottak Fonti Krisztinától és Sztanyó István XII. kerületi rendőrkapitánytól vehették át ajándékaikat.

„Mindig sikerül valamilyen helyezést elérnem, nagyon szeretek rajzolni. Tavaly a Hős rendőr pályázaton első lettem. Most az internet veszélyeiről rajzoltam, szerintem ez fontos téma. A netnek van jó oldala is egyébként, én például sokszor olvasok a Wikipédián” – mesélte Monostori Márk.

„Fogjátok meg! Rabló! Gyorsan!” – kiabálták a távolból, miközben Márkkal beszélgettem. Gyorsan a helyszínre siettem, ahol rendőrök és igen alacsony, fehér laborruhás helyszínelők fogtak közre valakit.

– *Mi történt?* – kérdeztem az egyik „bennfentest”.

– Bejelentést kaptunk, hogy betörték valakihez. Most megcsíptük! – mondta az apró termetű, ám igen lelkes nyomozó, miközben a tettet megbilincseltek.

„Hé! Most meg miért engedik el?” – kérdezte egy felháborodott kislány, akinek sokakat sikerült megnevettenie. „Azért, mert ő nem igazi bűnöző, csak játék az egész!” – válaszolta egy kislány a tömegből.

„Kimentünk a helyszínre, vetünk ujjlenyomatot és DNS-mintát. A szomszédok szerencsére látták a bűnözőt, ezért tudtuk, hogy ki rabolhatta el a pénzt” – számolt be az eseményekről a nyolcéves Fedoszejev Viktor, a



– Szólok a felnőtteknek, és hívom a 112-es telefonszámot. De remélem, nem lesz ilyen soha! – válaszolt Csaba, aki azzal is elbüszkélkedett, hogy a legnagyobb testvére szép helyezést ért el a KRESZ-versenyen.

Kalandokból a nap hátralévő részében sem volt hiány, a programok során ugyanis kiderült, hogy az internetezéssel is csúnyán „megégethetjük” magunkat. Az önkormányzat 2016-ban indította el a Hegyvidéki ONvédelem programot, amelynek célja a gyerekek tudatos médiafogyasztására való nevelés, a figyelem felkeltése a digitális világ veszélyeire. A többlépcsős, társadalmi célú kampánynak köszönhetően a fiatalok nemcsak az internet helyes használatával, de annak árnyoldalaival is megismerkedhetnek. A Hegyvidéki Napokon is fontos szerepet kapott a téma: Ábel Anita, Dobó Kata, Peller Anna és Epres Panni szülőként meséltek arról, mennyire fontos odafigyelni a gyerekek virtuális védelmére.

A kerekasztal-beszélgetés mellett interaktív programok várták a családokat. A többi között egy hacker irodájába is „betörhettünk”, ahol a fífikás kódfejtést dekódolhattuk. „A feladat egyszerű: fel kell törni a kódot ahhoz, hogy kinyithassuk a ládákat. Mindegyik dobozban igen fontos tanulságokra bukkanhatunk. Ilyen a jelszó gondos kiválasztása is: egy hacker számára szinte gyerekjáték feltörni azokat az oldalakat, ahol a születési dátumunk, a kutyánk neve vagy a saját becenevünk a jelszó” – figyelmeztetett Dávid, a szabadulószyba munkatársa.



„A gyerkőcök még nincsenek abban a korban, hogy saját közösségi oldaluk legyen, de videókat szoktak nézni a neten. Örülök, hogy már most látják, miért kell vigyázni az online térben. Szülőként igyekszem mindent megtenni a védelmükért, de tinédzserkorukban biztos, hogy nehezebb dolgom lesz – magyarázta Szabó Laura, akit személyesen is érint a téma. – A céges honlapunkat egyszer feltörték, elég

drága mulatság volt ez nekünk. Nagyon egyszerű, könnyen megjegyezhető jelszavakat használtunk, ami hiba volt.”

A játékok között az egyik legérdekesebb az internetlabirintus volt – itt az online tér útvesztőibe csöppenhettünk. A tizennégy éves Annával jártam végig a különleges helyet, ahol nemcsak a kijutás volt a cél, hanem az is, hogy helyesen válaszoljunk az internet világával kapcsolatos kérdésekre.

„Nekem van okostelefonom és Facebook-oldalam is, de nem nagyon szoktam megosztani dolgokat. Az



egyik ismerősöm profilját lekoppintották, és kamunévvél csináltak egy másikat. Lehetetlen volt rájönni, ki állt a dolog mögött” – mondta az útitársam, aki fiatal kora ellenére igen tájékozott a témában.

– *Neked milyen appok vannak a telefonodon?*

– A barátaimmal leginkább online tartom a kapcsolatot, ezért szinte az összes megvan. Képeket nem nagyon töltök fel, mert elég veszélyes, de így is sokszor ismerősnek jelölnek olyanok, akiket soha nem láttam. Leginkább egyébként a Snapchatet használom.

– *Ez az az app, amin ha elküldesz valamit, akkor megtekintés után kitörölődik az üzenet. Ez tényleg így van?*

– Elméletileg igen, de itt is vigyázni kell! Mert fotót a fotóról egy másik telefonnal is lehet csinálni, és akkor ugyanott vagyunk...

– *Mennyire figyelsz arra, hogy erős jelszót válassz?*

– Á, azt könnyen elfelejtem, de sikerült valami egyszerűből bonyolultat csinálnom.

Ha nehezen is, de végül kikeveredünk a labirintusból, ahol mindketten rengeteg tapasztalattal gazdagodtunk. „Megyek az ugrólóvárhoz, mert ott vannak a tesóim. Majd bejelölök Face-en” – búcsúzott Dóri.

– Adjon Isten! – kopogtatta meg valaki a vállamat.

– *Szép napot! Hol máshol futhatnánk össze, mint a híres kosaras körhintánál?* – üdvözöltem Andrást, akivel rendszerint találkozom a Városháza téri mulatságokon.

– *Ugye, nem bánod, ha ismét írok rólad?*

– Dehogya! Kell a hírnév nekem is...

– *Körbejártatok már a Gesztenyést?*

– Persze, egészségnapon is voltunk, én már teljesen elfáradtam. A férjem is itt van, éppen a barátaival sörözget. A nagyfiú nemsokára jön a gyerkőcért, este felé mi is, anyukák, lazítunk egy jót.

– *Hogy tetszenek a programok?*

– Nagyon! A nyárvárón megbeszéltük néhány szülővel, hogy majd itt találkozunk. A vásár szuper, beszereztem egy csinos fülbevalót. Handmade, nem jön velem szembe az utcán. Holnap is jövünk, hátha megint összefutunk. Most megyek, szólok a gyerekeknek, hogy szálljon már le a körhintáról...

A gyerekszívajt lassan a koccintások csilingelő hangja és a jóízű beszélgetések moraja váltotta fel, miközben a PASO zenekar igazi karibi hangulatot varázsolt a Gesztenyésbe. A késő estig tartó vigasságon valahogy mindenkinek sikerült maga mögött hagynia a rohanó hétköznapokat. Az egyik baráti társaság jókedvében még Az éjjel soha nem érhet véget című dalra is rázendített.

„Jó reggelt, Gesztenyés kert!” – kiabálta a mikrofonba másnap „kora reggel”, úgy 10 óra körül Newton Csiga, a Búgócsiga Zenede frontembere, majd minden ott folytatódott, ahol szombaton abbamaradt.

A gyerekek, tele energiával, a színpad előtt rázták, a szülők pedig – elfeledve az előző napi fáradalmakat – velük együtt énekeltek a jól ismert gyerekdalokat. A koncert osztatlan sikert aratott, a humoros közjátékok pedig a rekeszizmokat is megedzették.

– *Newton Csiga, sikerült visszahoznotok a gyerekeknek. Jó volt hallani a régi dalokat...* – mondtam Farkas Izsáknak, a Búgócsiga frontemberének.

– Ne is mondd! Mi ki se jöttünk onnan! A szülők is visszautaznak az időben, őket is leköti a zene. Ennek pedig nagyon örülünk!

– *Ez lenne a sikeretek titka?*

– Rájöttünk arra, hogy az egésznek a kulcsa a játék. Ezekkel az ismert, ám igen régi mondókkal, népdalokkal a mostani gyerekeket is meg tudjuk szólítani. A célunk az, hogy az egész produkció trendi és színvonalas legyen. A zenének varázsa van.

– *A játék mellett azért a profizmus is érezhető volt...*

– Mind a hatan tanárok vagyunk, Zeneakadémiát végeztünk. Mi nem koncertet adunk, hanem játszunk. A kettő nem ugyanaz.

– *Szépén felépítettétek a műsort, a rímes bemutatkozás is remek volt!*

– Felépítettük...? Ne viccelj! Nálunk nincs fix menetrend. Mindvégig improvizáltunk, muzsika közben találjuk ki a következő dalt.

– *Nem először jártok nálunk, a Hegyvidéken...*

– Mi már ide hazajövünk! Nagyon színvonalasak a programok. Ahhoz képest, hogy nagyszínpadon játszottunk, semmit nem éreztünk belőle – igazán családi a hangulat, odavagyunk a hegyvidékiekért!

„A Hegyvidéki Napok olyan rendezvény, amin mindenki megtalálja a számára legkedvesebb programot. Az árusok kedvesek és szép portékákat hoztak, itt könnyen beszerezhetjük a szokásos vásárfákat. Ez a két nap arra való, hogy együtt legyünk, beszélgessünk, a családok jól érezzék magukat. Külön öröm, hogy a szülők nagyon hálásak voltak az ONVédelem programért” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester, aki nem sokkal korábban a színpadról kívánt jó szórakozást a Gesztenyész kert népes vendégseregének.

Utána már várták őt a Mesesátorban, ahol egymást váltották a történetmondók. Pokorni Zoltán az Élet vizét és a Kerek követ olvasta fel kis hallgatóinak. „A gyerekeimnek nagyon sokat meséltem. Benedek

mérte össze gasztrotudását. Ahogyan az lenni szokott, az idén is megvolt a téma: a nevezőknek belsőseget tartalmazó ételt kellett készíteniük.

– *Mi rottyog a bográcsban?* – kérdeztem a Csiszolatlan tárkonyok csapatkapitányát, Deák Csabát.



– Gombás rizottó, zúzapörkölt csirkemájjal és szívvel, valamint pálcikára fűzött kalács, amit lekvárral szolgálunk fel a zsúrinek. A gyerekeink a Mac-kós Óvodába járnak, úgy döntöttünk, hogy mi, apukák, összefogunk, és főzünk egy jót.



– *Miért épp erre az ételre esett a választásuk?*

– A sörözőben találtuk ki, ott beszélgettünk meg a fogásokat.

– *Volt főpróba?*

– Igen, elméletben... A sörözőben.

– *Jól látom, hogy eredetileg Csiszolatlan gyémántok volt a csapatnév?* – mutattam a táblára, amin a gyémántok át lett húzva tollal, és helyébe a tárkonyok szó került.

– Elrontottuk a nevezést. Igazából Csiszolatlan tárkonyok a nevünk. Gyorsan ki is javítottuk. Erdélyi vagyok, a tárkony pedig tipikus erdélyi fűszer.

Nem messze tőlük a Hegyvidéki Kulturális Szalon Ízörzök csapatának fogása is készülöben volt.

„Nyárelő leves lesz, minden alapanyag friss, reméljük, tesz majd a zsúrinek!” – mondta Panics Ágnes csapatkapitány.

„Az előétel pirító, velővel és májjal. A főétel csirkemáj pirított szalonnával, amit puliszka-ágyon találunk, hozzá pedig Pinot noirt szervírozunk” – beszélt menüsorukról Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Non-profit Kft. vezetője, a Sport ingyen-csek csapattagja, aki kollégáival együtt a kalóriaégetésre is gondolt, és izgalmas családi sportprogramokat is „hozott” a Hegyvidéki Napokra.

Mire megérkeztek a zsűri tagjai, addigra a zöldécpucolásra használt munkafelület elegáns étkezőasztallá nemesedett. Érdekes volt látni, ahogy a versenyzők figyelték Bereznay Tamás mesterszakácsot, Tobai Róbert séfert és Kárai Dávid gasztrobloggerét. Az első falat megkóstolása öröklévalóságként tűnt – a szakácsok tágra nyílt szemekkel várták vendégeik reakcióit. Az ízbírák elégedett mosolya után, mintha mi sem történt volna,

minden visszatért a régi kerékvágásba, a verseny egyik pillanatról a másikra laza baráti, ha úgy tetszik, „belsőseges” összejövetellé változott.

„Az idén is mindenki komolyan készült, látszik, hogy mindnyájan szeretnek enni és főzni. Igazi vendéglátásban volt részünk. Szép magyar kifejezés ez. Nemcsak egy tál ételt kaptunk, hanem kedvességet is. Mert az ember azért főz, hogy lássa a csillogást a vendége szemében. Most is libabőrös leszek, ha arra a szeretetre gondolok, amit a versenyzőktől kaptunk” – méltatta a résztvevőket Bereznay Tamás, aki azt is elárulta nekünk, hogy ezúttal különösen nehezen született meg a döntés. Mint mondta, az ételek mindegyike tökéletes volt, mi több, az egyik versenyző rizottóját sok szakács megirigyelné.

A zsűri végül a különdíjat Verának és csapatának ítélte oda, a harmadik helyezést a Sport ingyen-csek érték el, a második helyen pedig Ízörzök végeztek, a legjobbnak járó címet pedig a Duna House csapatának sikerült megszereznie.

„Csirkemájat főztünk, fehérborral, póréhagymával, provence-i hangulatban, amir pezs-gős beütéssel, és egy kis quiche-sel fokoztuk” – részletezte győztes menüjét Berényi Adrienn, aki nemcsak az ingatlan-szakmában, de a konyhában is otthon van. „Biztosra mentünk, előtte többször is kipróbáltuk a receptet. Nagyon boldogok vagyunk, hogy sikerült nyerni!” – örendezett Marczis Krisztina, majd azt is elmondta, hogy idestova hat éve rendszeresen részt vesznek a főzőversenyen.

Mindeközben a színpad sem maradt üresen, egymást váltották a jobbnál jobb produkciók. Sokak mellett az aradi Csiky Gergely Főgimnázium is fellépett. A fiatalok a többi között kalotaszegi, legényes, csárdás, szatmári és rábaközi táncokat jártak.

„Immáron kilencéves a kulturális kapcsolatunk Araddal. Az elmúlt esztendőben folyamatosan vendégül láttuk egymást kiállításokkal, helytörténeti előadásokkal, koncertekkel. A kapcsolat részeként a Csiky Gergely Főgimnázium és az Arany János gimnázium diákjai rendszeresen ellátogatnak egymáshoz. A kapcsolatunk négy évvel ezelőtt teljesedett be, amikor testvérvárosok lettünk. Örülünk, hogy ezúttal is színvonalas produkcióval ajándékoztak meg minket az aradi fiatalok!” – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester.

Borbély Hunor Attilával a tánc után beszélgettünk, mint kiderült, a tizedikes fiú többször is járt már a Hegyvidéken. „Erdélyi magyarként nagyon fontos számomra a nemzeti öntudat. A néptáncnak és ezeknek a közös programoknak köszönhetően ápolni tudjuk a hagyományainkat, és ami a legfontosabb: megélhetjük magyarságunkat” – öntötte szavakba érzéseit az aradi néptáncos.

Délután bekövetkezett az, amiről féltünk: egyik pillanatról a másikra lecsapott a vihar. Sokan a sárakba húzódtak – nekem az özőnvízserű eső elől stílszerűen a Noé Állatotthonnál sikerült menedéket találnom. Öröm az ürömben, hogy így közelebről is

megismerhettem az önkénteseket és azokat a mentett állatokat, akik velünk együtt várták az itéletidő végét.

„Nagyon sok állatot fogadnak örökbe, de sajnos nem eleget. Aki örökbe fogad, két állatot ment meg. Az egyik az, amelyiket elviszi, a másik pedig az, amelyik a helyére kerülhet. Az itt látható két malackát rossz tartási körülményekből szabadítottuk ki, a kis-kacsák pedig igazi »szerelemgyerekek«, egyszer csak jöttek” – mesélte Fazekas István, aki több mint tíz éve önkéntes a Noénál. Azt mondta, van, aki moziba jár, sörözni, vagy sportolni. Ő az állatokért dolgozik – ebben leli örömet.

A fekete felhők szerencsére hamar odébbálltak „Mi lesz most?” – kérdeztem Hambuch Gerdát, a MOM Kulturális Központ igazgatóját, aki csak ennyit válaszolt: „Nem adjuk fel!”

És úgy is lett. A Hegyvidéki Napokat nem tudta megzavarni a néhány perces égszakadás. Török Ádám és Fehér Ádám duója sokakat maradásra bír, csakúgy, mint a Noé és a Vintage Dolls koncertje. Este pedig a Zenevonal Superkoncertjén sok mellett a Nem adom fel című LGT-sláger is felcsendült, amelyet mindnyájan a magunkénak éreztünk. Mert nemcsak „A dal a miénk”, de a Hegyvidéki Napok is.

Boussebaa Mimi



Elek történeteit mindnyájan ismerjük és szeretjük, de minden alkalommal jó újra meghallgatni” – mondta.

Mindeközben már serényen dolgoztak a hagyományos főzőverseny résztvevői; ezúttal tíz csapat



rapeuta. Jelentkezés a tábor díjának befizetésével: 06/20-220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

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

Művészterápiás önismereti csoport a Szent János Kórház EFI-LEFI és a Hegyvidéki Kulturális Szalon szervezésében szombaton 10.00–13.00 (legközelebb: június 15., július 20., augusztus 17.). A művészterápiás foglalkozások segítik a külső környezethez való kapcsolódást, valamint a belső pszichés szabályozást. Vezető: Zalattai Zoltán szocioterapeuta. Jelentkezés: efiroda12@gmail.com, 06/30-490-1128.

Könyves szekér a Városháza téren hétfőtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 9.00–17.00. Információ: könyvmentok.hu, 06/70-363-2287 (8.00–16.00).



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

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

Zugliget története – könyvbemutató június 7-én 11.00. Köszöntőt

mond: Pokorni Zoltán polgármester. Előadók: Ráday Mihály városvezető, Balázs Attila, a könyv szerzője, dr. Salamin András helytörténész, Zoboki Gábor Ybl-díjas építész. A beszélgetést vezeti: Földváry Gergely történész.

Múzeumok Éjszakája a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) június 22-én. Nyitvatartás: 18.00–23.00. Programok: 18.00 órától folyamatosan helytörténeti kiállítás kvízrel, nosztalgikus képnézegető, hegyvidéki üdvözlőküldés képsalapon, óriás kocka-kirakó és memóriajáték gyerekeknek, különbségkereső játék. 18.00–19.00 Családi alkotóműhely – süti dekorálás. 18.00–19.00 Hegyvidéki ételkóstoló – miniszendvicssár. 19.00–20.00 Jazzkoncert – Bakkos Bettika Duó. 21.00–23.00 Filmvetítés. A belépés díjtalan.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Foltmodern klub június 12-én 18.00–20.30. A modern stílusú foltvarrók állandó klubja. Tagsági díj: 2500

Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak: 600 Ft/klubnap.

Foltvarró Workshop június 16-án 10.00–17.00. Ára: a Foltmodern Klub tagjainak ingyenes, alkalmi látogatóknak 600 Ft.

Társastánc-tábor 7–11 éves gyerekeknek június 17–21-ig 8.30–16.30. Mindennap délelőtt és délután tánc-tanítás, tematikus napok Disney-filmek köré csoportosítva. Autóstop, játszótér, muszklubajánok, lábszépverseny, fotózás, Állatkert, Varázsbáráng, Ki mit tud?, akadályverseny, arcfestés, kuktarok, PlakátShow, GyurmaSokk, Székfoglalás, disco, jelmezverseny és még sok-sok játék! Vezetik: Székely Attila és asszisztensei. Részvételi díj: 5 napra 30 000 Ft/fő, 1 napra 7000 Ft/fő. Testvérkedvezmény: 2000 Ft/fő. Információ: 06/30-952-9477, www.harmoniatancklub.hu, szekelya67@gmail.com.

Dr. Kiss Áron-emléknap június 18-án. 14.00 Főhajtás a Gálbory-villa kertjében, dr. Kiss Áron emléktáblájánál (XII., Kiss Áron utca 2.). Laudációt tart: Deme Ágnes etnográfus (Hatvani Lajos Múzeum). 14.30 Játékosok délutánja a Virányosi Közösségi Házban. Dr. Trencsényi László (egyetemi tanár, ELTE PPK Neveléstudományi Intézet): Emlékezés a 40 évvel ezelőtti Gyermek Nemzetközi Éve hazai eseményeire. Dr. Gráf Imre néprajzkutató, muzeológus (Szombathely): A „játékok játéka” – a gombfoci. Dr. Tésztabó Júlia Pro Ludo-díjas művészettörténész: Rejtőzködő kincs. Egy Magyarországon készült papírszínházról. Dr. Fekete Anetta dla (Szókraténusz, Kecskemét): Legyünk ügyesebbek! A Rodolfo bűvészdobozok ügyességi játéka. Rubik '75! – Nyereményjátékok (kockák és kártyák) Pálffy László Pro Ludo-díjas matematikus, játékmester tarsolyából. Levezető elnök: dr. Kriston Vízi József Pro Ludo-díjas játékkutató etnográfus. A program nyilvános, a részvétel ingyenes. Információ: kristonstern@gmail.com.

Csillagszemű Táncegyüttes – néptánc-tanítás kiskisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőt-

teknek szerdán 18.00–20.00 és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu. Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: június 12.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12 000 Ft/hó. Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: június 13.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848). Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: június 13.

Preventív gerinctréningszerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi 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).

Éj 100 évet egészségesen 3-12 meridián gyakorlatokkal! – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgásos. 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 (kivéve: minden hónap második keddje). Egy óra teljes

kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Táncudás 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 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). Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: június 24.

Művészeti torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: június 14.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473. Utolsó alkalom a nyári szünet előtt: június 28.

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 (kivéve: 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: Péntek Réka (06/20-513-4443, penetekreka85@gmail.com). Részvétel

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

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

Asperger Kortárs Klub autizmus-sal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programok: kézművészet, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtó a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. Következő és egyben a nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 16.

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

LÍVIA-VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Implausible Works. Halványuló jelenlét – kiállítás megnyitó június 22-én 18.00. Az Implausible Works művészpáros, Szekeres Ágnes és Szécsényi-Nagy Lóránd legújabb munkája során a virtualitás és a valóság összehangolásával keresi a választ az emlékezet és az eltelt idő kölcsönhatására. A mozdulatlan test egyre növekvő tömege, jelenléte az adott térben meghatározó emlékművet magy maga után, amely ezt követően az idő hatására kapcsolat nélküli emlékeképpé szakadozik, foszlik. A mozgásban lévő test ezzel szemben nehezebben tapad meg az emlékezetben, miközben mozgási energiája képes jelentősen befolyásolni azt. Ahogy a tér, az idő és az anyag kölcsönösen meghatározzák egymást, úgy a virtuális valóság és a valós jelenlét sem létezik az idő és materiális elmúlt attribútuma nélkül. A kiállítást megnyitja: Tóth Kinga költő, performer, vizuális művész. A kiállítás megtekinthető: július 6-ig, szerdán és pénteken 14.00–19.00, szombaton 11.00–17.00.

(Folytatás a 16. oldalon)

Szeretettel várjuk a megújult Hagyományok Házában!



Magyar Állami Népi Együttes
ÉRTÉKET ŐRIZ, ÉRTÉKET TEREMT

Naptánc
A LADO Horvát Nemzeti Népi Együttes és a Magyar Állami Népi Együttes gálaműsora

JÚNIUS
14.



A GYERMEK AZ ELSŐ

JÚLIUSBAN INDUL A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

- 10 millió forintos babaváró támogatást kaphatnak a fiatal házasok.
- Júliustól már használt lakásra is felvehető a CSOK-kölcsön, akár már két gyermekkel is.
- Már a második gyermek érkezésekor csökkenthető a családok jelzáloghitele.
- 2,5 millió forintos támogatást kaphatnak a nagycsaládosok a legalább hétszemélyes új autó vásárlásához.

Részletek és az igénylés feltételei a csalad.hu-n.

.....
Családvédelmi Akcióterv



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

