



Megnyitott a Hegyvidéki Ízlelő

Már az első napon több mint százan ebédelték a Hegyvidéki Ízlelőben. A polgármesteri hivatal épületében megnyílt étteremben megváltozott munkaképességű embertársaink izletes fogásokkal és sok szeretettel várják a vendégeket.

A főpróba Szekszárdon már megtörtént. A Kék Madár Alapítvány 2007-ben azért hozta létre ott társadalmi vállalkozását, hogy lehetőséget adjon azoknak a fogyatékkal élő embereknek, akik értékes munkát szeretnének végezni. Az étterem az egyediségének köszönhetően a vártnál is nagyobb sikert könyvelhetett el magának, az or-

szág szinte minden szegletébe eljutott az Ízlelő jó híre. Az alapítvány ezért elhatározta, hogy Budapesten is hasonló helyet nyit.

„Mi nem turistákra vágyunk, hanem visszatérő vendégekre. A Hegyvidékről sok jót hallottunk, tudtuk, hogy a kerület nagyon befogadó, nyitott, és sok a kisgyermekes család” – mondta Mézszáros Andrea, az Ízlelő éttermet működtető Kék Madár Alapítvány ügyvezetője. Miután kiválasztották az ideális helyszínt, felkeresték a Hegyvidéki Önkormányzatot, amelyben hamar partnerre talál-

gásló minősége is fantasztikus volt. Ezután már biztosak voltak abban, hogy ezt a csodálatos kezdeményezést itt, a Hegyvidéken is meg kell valósítaniuk” – beszélt a kezdetekről Fonti Krisztina alpolgármester.

„Mindig keressük az új formákat, amikkel a nehéz helyzetben lévő családokat segíthetjük. Ilyen a most induló támogatott lakhatási intézménye, a Rehab Pékség a Bősziörmei úton és a most nyílt Hegyvidéki Ízlelő étterem. Azt



gondoljuk, ha valahol a fővárosban, akkor itt, a tizenkettedik kerületben támogatnak a polgárok egy ilyen létesítményt, hiszen a Hegyvidék érzhetően toleráns és elfogadó” – mondta Pokorni Zoltán a Hegyvidéki Ízlelő megnyitóján.

Pokorni Zoltán polgármester arra emlékeztetett, hogy az önkormányzat évtizedek óta több olyan intézményt is üzemeltet, ami fizikailag vagy értelmileg korlátozott, hátrányos helyzetű társaink segít. A Családsegítő és Gyermekjóléti Központ, azon belül a Fél-sziget Klub, a fogyatékkal élőket ellátó Fejlesztő Napközi Otthon és a Hegyvidéki Szociális Központ is fontos társadalmi szerepet töltenek be a mindennapokban.

gondoljuk, ha valahol a fővárosban, akkor itt, a tizenkettedik kerületben támogatnak a polgárok egy ilyen létesítményt, hiszen a Hegyvidék érzhetően toleráns és elfogadó” – mondta Pokorni Zoltán a Hegyvidéki Ízlelő megnyitóján.



hitelt nyújtó Erste Bank elnök-vezérigazgatója is megtisztelt jelenlétével.

Fülöp Attila, az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális ügyekért felelős államtitkára köszöntőjében kiemelte: fontos, hogy minden fogyatékkal élő a képessége szerinti legteljesebb életet tudja élni, az állam célja pedig az, hogy bővítsék a megváltozott munkaképességűek foglalkoztatását. Mint fogalmazott, a Hegyvidéki Ízlelő a sajnálat helyett egyszerű gazdasági döntésen alapuló foglalkoztatást nyújt számukra.

A nyitás jól sikerült – az étterem közösségi oldalára már másnap kikerült egy bejegyzés, ami büszkén osztot-

ta meg, hogy az első munkanapon 124 vendég ebédelt a Hegyvidéki Ízlelőben. Ahol izletes menüsorral, terrasszal, kellemes frissítőkkel, nagy lelkesedéssel és még nagyobb szeretettel várják mindazokat, akik a finom ételek mellett a sokszínűségbe is beleszólnának.

Boussebaa Mimi



Első helyezett lett a „Bújberdő”

A Normafa gerincére összpontosuló látogatóforgalom széthúzása érdekében fejleszteni a Hegyvidéki Önkormányzat a Hegyhát úttól délre eső egykori golfpálya területét. Az idei Árkay-pályázaton részt vevő építész-hallgatóktól is e cél megvalósításához kértek ötleteket: az első helyezett csapat az őshonos virágfajokra fókuszáló, mobiltelefonos alkalmazással használható interaktív tanósvények kialakítására tett izgalmas javaslatot.

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) ideiglenes műegyetemi épületében tartott ünnepségen hirdették ki a Hegyvidéki Önkormányzat által kiírt 2019-es Árkay-pályázat és diplomadíj eredményeit. Az eseményen Fülöp József rektor arról beszélt, hogy az intézmény régóta „együtt él” a XII. kerülettel, a mostani, átmeneti állapot hamarosan véget ér, és nyáron visszaköltözik a teljes egészében megújult Zugligeti úti kampuszra.

Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy már a korábbi években is számos eredménye volt a MOME és az önkormányzat együttműködésének. A művészeti egyetem hallgatói tervezték a Hegyvidéken alkalmazott – más kerületek által is átvett – speciális kutyapiszokgyűjtő edényeket, aktíván részt vettek a közlekedésbiztonsági témájú ZebraFest kampány megvalósításában, és az iskolai menzák közösségi térére alakításához is ők készítettek koncepciókat.

Most ahhoz adtak ötleteket az építészhallgatók, hogyan lehetne a kirándulók számára vonzóvá tenni a Hegyhát úttól délre eső egykori golfpálya területét, ezáltal is tehermentesítve a Normafa leglátogatottabb részeit, a hegy gerincét. „Imponáló a tervek grafikai kidolgozottsága, valamint az a mód, ahogy az alkotók érvelnek az ötleteik mellett” – méltatta a pályaműveket a polgármester.

Az Árkay-pályázaton a zsűri harmadik helyre rangsorolta és 100 ezer forinttal jutalmazta Ba-

konyi Réka Virág, Kovács Gréta és Radovics Judit Játsszóter című tervét, amely szellemes megoldásként a fákra kifeszített piros köte-

Adam Schakak és Váczy Zsófia Loop névre hallgató koncepciója. Ez egy álló és egy fekvő – akadálymentesen használható – kilátórónnyal vonzanó a látogatókat a parkba. Az akadálymentesség biztosítása fontos szempont az önkormányzat számára, már csak amiatt is, mert a közelben működik a mozgássérültekkel is foglalkozó Gennaro Verolino iskola.

Első helyezést ért el és 200 ezer forint pénzzutalmat érdemelt ki a

jokat bemutató tematikus tanósvények létrehozására tett javaslatot.

„Olyan koncepciót igyekeztünk kidolgozni, ami átfogja az egész területet. A meglévő ösvények felhasználásával négy túraútvonalat terveztünk, ezek mentén pecsételőpontokat, minijátszóhelyeket hoznánk létre” – mutatta be a győztes tervet Arany Anett. Kitért rá, hogy a Széchenyi-hegyi tanósvények bejárását mobiltelefonos applikáció kifejlesztésével segítenék: a növényfelismerő funkcióval ellátott alkalmazással az elmélyült botanikai ismeretekkel nem rendelkezők is könnyedén felfedezhetnék maguknak a környék virágait.

Az önkormányzat által alapított Árkay-díjat – amit minden évben a legjobb diplomamunkát készítő végzős építészhallgatóknak ítélik oda a szakmai zsűri – az idén Szabó Áron vehette át. Az építőművész a Csepel-sziget északi csücskét, valamint az egykori Nagyvártlel környeztet érintő Déli Városkapu Fejlesztési Programhoz kapcsolódóan dolgozta ki egy diákváros tervét, moduláris rendszerben felépülő kollégiumi lakóegységek-ből kialakítva.

„Elképzeléseim szerint nem intézményenként különülnének el a kollégiumi egységek. Ha ugyanis nem csak az ugyanarra a szakra járók ismerik meg egymást, sokkal szélesebbé válik az emberek kapcsolati hálóját” – mondta Szabó Áron, aki egy harminchat hektáros területet felölelő, tizenkétezer diák számára lakhatási lehetőséget nyújtó komplex tervvel állt elő. Tervének egy korábbi változatáért, ami elsősorban a szállástípusokkal foglalkozott, már országos díjat is kapott: első helyezett lett a Déli Városkapu Fejlesztési Program hallgatói pályázatán.

z.

Lépcsők, járdák újulnak meg

Az utóbbi hetekben a XII. kerület több pontján kezdődtek járda- és lépcsőfelújítások. A fejlesztések minden esetben a gyalogosközlekedés kényelmének növelését szolgálják.

Már elkészült az Ada utcai lépcső felső szakaszának rekonstrukciója. A munkálatok során a kivitellezők az alapokig visszabontották a teljes szerkezetet, amit a járófelületekkel és a korláttal együtt újraépítettek. A beruházásnak

Több rövidebb szakaszon megújult a járda a György Aladár utcában, míg a Galgóczy utca 41–45. és a 48-as szám előtt összesen 220 folyóméter gyalogosrész szépült meg. Szintén újjáépült a térköves járda a Vércse utca 7–9. között, ahol a csatlakozó korlátot is lecserélték.

Folyamatosan zajlanak a közműépítések is. Az Alsó Svábhegyi út zsákutcái szakaszán, a Hadik András utca és a Felső Svábhegyi



Befejeződött az Ada utcai lépcső felső szakaszának rekonstrukciója

közönhetően a környéken élők könnyen és biztonságosan juthatnak el a Városkúti közhöz.

Ismét használatba vehették az autósok a Mártonhegyi út 31.-nél lévő parkolókat. Ezek felújítását a nagyfokú elhasználódás indokolta, a beton ugyanis az idő múlásával feltört, mély gödrök alakultak ki.

Megkoptak és csúszóssá váltak a régi kockakövek a Lejtő út 15–29. szám közötti járdaszakaszon, ezért az út alsó részéhez hasonló módon modern, előre gyártott, szürke térkövekre cserélik a burkolatot a szakemberek. A mintegy 215 méter hosszú járda felújítása várhatóan július elejéig tart.

út közötti részen gázvezeték-építés kezdődik. A munkálatok ezt követően a Felső Svábhegyi úton, a Galgóczy utca és a Lelesz utca közötti szakaszon folytatódnak. Elektromoskábel-fektetés nehezítheti a közlekedést a Stromfeld Aurél úton, a Nárcisz utca és a Stromfeld Aurél út 27. közötti, páratlan házszámú oldalon.

A kisebb járdabontásokkal járó távközlési hálózat-fejlesztések sem álltak le. Ezúttal a Fodor utca–Bürrök utca–Németvölgyi út–Jagelló út–Bősziörmei út–Istenhegyi út által határolt területen dolgozik a kivitellező.

mm.



lekkel vezetné végig a látogatókat az ösvényeken. A kötelek egy-egy helyen hintaként, mászókaként, sporthálóként vagy pihenőhelyként funkcionálnának.

Második lett és 150 ezer forint pénzzutalmában részesült Fekete Áron, Papp Nikolett Katalin,

„Bújberdő”, amelyben a tervezők a park természetközeli jellegének megőrzését tűzték ki célul. Arany Anett és Balázs Krisztina mesterképzésben részt vevő építészhallgatók az alapképzést nemrég kezdő Rideg Rebeka grafikus közreműködésével az őshonos virágfa-

A szeretet közösségének ünnepe

„Jó volt a bábeloadás és a játék, meghallgattuk a misét, utána sokat pingpongoztunk a barátaimmal. A rétesből háromszor is kértem! Anyukámnak a táncok tetszettek, apukámnak a zenekarok, azt mondta, hogy egy igazi német sört is megkóstol. Nekem még nem szabad, helyette szörpöt kaptam” – mesélte Andris, aki rövid élménybeszámolójaival szépen össze is foglalta, miért annyira népszerű a hegyvidékiek körében a Svábhegyi Pünkösdi Búcsú.

A kulcsszó a család, amelynek valamennyi tagja nagyszerűen érezheti magát ezen a három napon. És nemcsak a helyi svábok – ne feledjük, a program a német hagyományok ápolását szolgálja! –, hanem származástól függetlenül bárki, aki szereti a vásári forgatógot, a kézműves kirakodóvásárt, a zenét, a táncot, no, és persze a különleges ételeket, italokat.

A hivatalos megnyitón Meskó Gyula, a búcsút a Jókai Klubbal közösen szervező Svábhegyi Hagományörző Egyesület elnökhelyettese elmondta, hogy egy közösségépítő hagyományt elevenítettek fel: „A régi időkben pünkösdkor a svábok és a magyarok együtt

ünnepeltek a Svábhegyen, és most sincs ez másként.”

A háromnapos programot megáldó Kocsis István atya, a Szent László-plébánia lekipásztora arról beszélt, hogy pünkösdi szentlélek eljövételének, a szeretet közösségének ünnepe, amire mindnyájunknak szüksége van. Köszönet illeti azokat, akik lehetővé teszik, hogy megéljük ezt a szeretetet. A búcsú a közösségépítést is szolgálja, hiszen élővé teszi a múltunkat, mélyíti gyökereinket, amelyekből a jövőnket építjük. „Ma különösen fontos, hogy megszilárdítsuk közösségeinket, hogy tanúságtevői legyünk a pünkösdi szentlélek által elhozott szeretetnek” – tette hozzá.

Szintén a közösség erősítését emelte ki Kövesdiné Martin

Nóra, a Svábhegyi Hagományörző Egyesület elnöke. A rendezvény alapköve a hagyományok megőrzése és ápolása, ezért hívják meg évről évre a környező telepü-

jókedvvel, mosolyogva mutatják meg, mit tanultak az óvodában, az iskolában. Ők jelentik a jövőt, amit nem szavakkal, hanem tettekkel kell építenünk” – fogalma-



lések sváb zenekarait, táncosait. Az idén a Zwickl Polka Party és a Somorer Jungs zenekar húzta a talpalávalót, fellépett a Mezőfalvi Német Nemzetiségi Táncsoport, a Zsámbéki Lochberg Regionális Táncsoport, a Budakeszi Dalárda és Hagományörző Asszonykórus, valamint a Kunterbunt Tarkabarka Óvoda Szülői Táncsoportja. Még náluk is nagyobb tapsot kaptak a „hazaiak”, a Normafa Óvoda és a Jókai iskola produkciói.

„Talán ez a legfontosabb: eljönnek a gyerekek, az utánpótlás, és

zott az egyesületi elnök.

A szórakozás mellett a tiszteletadásról sem feledkeztek meg a szervezők. A zárónapon, mint minden évben, az ünnepi szentmise után az első világháború hőseinek emlékművénél tartottak koszorúzást.

A végén pedig kanyarodjunk vissza Andriszhoz, akinek annyira ízlett a vásárban kínált házi rétes, hogy háromszor kért belőle! Vajon mi a titka a svábok egyik kedvenc édességének? Nos, a Diana parkban ez is kiderült: a hajszálvékonyra nyújtott tészta, amely úgy lógott le a gyúróasztalról, mint a legpuhább selyemterítő. Gondos kezek aztán összehajtogatták, és megtöltötték minden jóval, reszelt almával, meggyel, házi túróval, mákkal. Az édes illat pedig gyorsan belengte a környéket – nem véletlen, hogy a svábhegyi rétesnek ezúttal is csak nagyon kevesen tudtak ellenállni.

sm.

A méhek és a megporzás jelentősége

A méz csodálatosan ízletes és egészséges táplálékunk. A méheknek azonban van a méz előállításánál is fontosabb tevékenységük: a megporzás. A méhek (vagy más rovarok) által elvégzett megporzás hiányában a táplálékul szolgáló növényeink 75%-a egyáltalán nem hozna termést. Gyümölcsös-kertjeink közismert fái, mint az alma, a körte, a meggy, a szilva, az őszibarack, a sárgabarack, a narancs, a citrom és mások, de éppúgy a zöldségeink is, mint a borsó, a bab, a paradicsom, a paprika, az uborka, a tök stb., mind megporzást igénylő növények.

Egy Angliában készült tanulmány szerint ha nem léteznének megporzó rovarok, akkor az Egyesült Királyság mezőgazdasági termelését évi mintegy 500 millió font veszteség érné. Bár a házi méhek szerepe a megporzásban kiemelkedő, érdemes megemlíteni, hogy ezt a munkát a méhek olyan más rovarcsoportokkal együtt végzik el, amik szintén virágról virágra szállnak a nektár begyűjtése és elfogyasztása céljából. A legismertebb ilyen rovarok közt tartjuk számon a vadméheket és a poszméheket, de ebbe a körbe tartoznak a pillangók, az éjjeli lepke, a pöszörlegyek és a viráglátogató bogarak is.

Kevesebb ismert, hogy a beporzó rovarok pusztá meglétén felül azok egyedszáma, azaz gyakorisága is fontos tényező, mivel kimutatták, hogy azokból a virágokból, ame-

lyeket többször is felkerestek a méhek, nagyobb és szabályosabb formájú termések fejlődtek. Ez legjobban a gyümölcsfáink esetében figyelhető meg, de minden jel se-

magot érlelni, ami hosszabb távon fenyegetné állományaik fennmaradását. A rovarmegporzású növények megfoghatóságát minden bizonnyal a szélbeporzású fajok

végző méhek és egyéb rovarok szerepe nemcsak gazdasági szempontból, hanem a bioszféra stabilitása szempontjából is fontos tényező.

A méhek és beporzó társaik segítése érdekében – hiszen ők is segítenek nekünk, és ez viszonzást érdemel – több jó kezdeményezés indult el az utóbbi években. A Hegyvidéken az egyik ilyen akció arra irányul, hogy a kerület egyik sűrűn beépített részébe ékező, korábban rendszeresen rövidre vágott fűvű lejtőn a kaszálás mérséklésével virágban gazdag méhlegelőt hozunk létre.

Évente csak kétszeri kaszálást tervezünk, hogy lehetőleg minél több növényfaj eljusson a virágzás és maghozás fázisába, emellett nektártermelő vadvirágok magjának vetésével is törekszünk a rét növényzetének gazdagítására. Kísérletünk jelenleg csak egy viszonylag kis területet érint, de ha a módszer beválik, akkor a méhek lepkelgelőkké jelenhetnek majd a jó gyakorlatot átvevő kerületi polgártársaink és társasházi lakóközösségeink kertjeiben is.

Dr. Csontos Péter



Ha ez beválik, hasonló méh- és lepkelgelők jelenhetnek meg szerte a kerületben

lyet hasonlóan érvényes a vadon élő növények természetességének kialakulásánál is. A méhek és velük együtt az imént felsorolt rovarcsoportok ugyanis nem csupán a gazdasági növényeink beporzásáért felelősek, hanem természetesen ők azok, akik a vegetációt alkotó sok ezer rovarmegporzású növény megerősítésében is közreműködnek.

A megporzó rovarok nélkül ezek a vadvirágok sem tudnának

Szavazzon Ön is a helyi zajrendelet módosításáról!



Az utóbbi években országsszerte, így Budapesten is egyre több az építkezés, épületfelújítás. A környezeti zaj és rezgés elleni védelmet érintő, jelenleg hatályos jogszabályok kizárólag nappali (6.00–22.00 óra) és éjszakai (22.00–6.00 óra) zajkibocsátási határértékeket

állapítanak meg. Az építési munkákra általánosságban ezenfelül egyéb (időbeli) korlátozás nincs. Ugyanakkor egy nem megfelelő napszakban végzett építési/bontási kivitelezési munka még az említett határértékek betartásával is rendkívül zavaró tud lenni.

A Hegyvidéki Önkormányzat az itt élők nyugalmanak megóvása érdekében szigorítaná a zajvédelem helyi szabályozásáról szóló kerületi rendeletet, hogy abba az építési tevékenységekre vonatkozó időbeli korlátozások is bekerüljenek. Terveink szerint bármilyen jelentős zajforrás üzemeltetésével járó építési munka teljes tiltás alá esne vasárnap és ünnepnapokon, munkanapokon pedig reggel 7.00 óra előtt és 20.00 óra után.

A szombati napra vonatkozó időbeli korlátozást illetően jó néhány eltérő javaslatot kaptunk, ezért szeretnénk kikérni az itt élők véleményét.

Szavazzon Ön is!

Szavazni a www.hegyvidek.hu oldalon lehet 2019. június 20-tól július 10-ig.

A szavazás eredményét figyelembe véve készül el a rendeletmódosítási javaslat, amelyet törvényi előírás alapján a területileg illetékes környezetvédelmi hatóság véleményez. A rendeletmódosítás, a zöldhatóság állásfoglalását figyelembe véve, ezután terjeszthető a képviselő-testület elé.

Köszönjük, hogy véleményével Ön is segíti munkánkat!

Hegyvidéki Önkormányzat

Önkormányzati segítség táborozáshoz

A Hegyvidéki Önkormányzat az idén nyáron is segítséget nyújt a XII. kerületi általános iskolás gyerekek táborozási költségeinek megfizetéséhez. A támogatás az iskola, valamint a Családsegítő és Gyermekegészségügyi Központ által szervezett táborok mellett egyéb nyári táborok költségeihez is igényelhető, összege a tábor árának 80%-a. Egy gyermek naptári évenként 30 000 Ft-ban részesülhet a keretösszeg kimerítéséig, tehát az év folyamán többször is kérelmezhető az ellátás.

A táborozási támogatásra az az általános iskolában tanuló gyermek jogosult, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 65 200 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 75 400 forintot, valamint a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal.

A kérelem-formanyomtatvány átvehető a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában, valamint letölthető a www.hegyvidek.hu oldalról, a Támogatás, gondoskodás menüpontból.

A támogatás iránti kérelem – amihez mellékelni kell a tábor jellegéről és költségéről szóló igazolást – a népjóléti irodán ügyfélfogadási időben egész nyáron benyújtható.

Budapest Főváros XII. kerület
Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal
Népjóléti Iroda

1126 Budapest, Böszörményi út 20–22. II. emelet

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 13.00–17.30

Szerda: 8.00–16.00

Péntek: 8.00–12.00

Munkatársat keresünk

PARKOLÁSI ELLENŐR (XII. kerület)

munkakörbe.
Munkaidő: heti 40 óra.

Amit nyújtunk:

bejelentett munkaviszony, megbecsülés.

Alapbér: bruttó 216000 Ft

+ teljesítménybér + cafeteria + utazás térítése.

Munkaruha, cipő, mobiltelefon.

Jelentkezés e-mailben:

allas@hegyvidekiparkolas.hu

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

Köszönet a négy évért

Rendhagyó ünnepség a Németvölgyiben

Fontosak a díjak, a szakmai kitüntetések, egy pedagógusnak mégis az a legszívhezszóbb és legnagyobb elismerés, ha azt a diákjaitól és a szülőktől kapja. Ezt élhette át a Németvölgyi Általános Iskolában tanító Magyar Erzsébet, aki-nek meglepetés ünnepséget szerveztek a logopédiai osztályába járó

Dimanopulosz Andrea, a Németvölgyi Általános Iskola igazgatója szerint a pedagógusok az iskolában, tanítványaik közt érzik magukat a legjobban. Ha pedig a szülőktől kapnak elismerést, az különösen fontos számukra, hiszen első kézből igazolja vissza munkájukat.



Magyar Erzsébetet (balra) Pokorni Zoltán is köszöntötte

negyedikes gyerekek szülei. Így köszönték meg az elmúlt négy évet, azt, hogy a felső évfolyamba vezette tanítványait.

A nagy napon Magyar Erzsébet annak rendje és módja szerint reggel nyolc órakor elkezdte volna az óráját, amikor váratlanul küldetés-jelent meg az osztályteremben. Még hozzá Pokorni Zoltán polgármesterrel, aki szívesen segédkezett

Pokorni Zoltán arra hívta fel a figyelmet, hogy a köszönet nemcsak a 4. c osztállyal együtt eltöltött négy esztendőért, hanem Magyar Erzsébet negyvenéves munkásságáért is jár. Mint mondta, az iskolák fenntartását az állam elvette ugyan az önkormányzatoktól, ám ez nem jelenti azt, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat ne próbálna meg hozzájárulni a kö-



A 4. osztályos diákok szülei szervezték a bensőséges ünnepséget

a virág és az emléklap átadásában. A pedagógus meghatódva fogadta a gratulációkat, majd arról beszélt, hogy az elmúlt négy esztendőben minden segítséget megkapott a szülőktől.

„Végig éreztem a családok támogatását, ez pedig nagyon fontos, hiszen csak közösen lehetünk sikeresek: ha ugyanabba az irányba igyekszik a gyerek, a szülő és a pedagógus. Ez most is megvolt az osztályomban, ahogyan az elmúlt negyven évben sem tapasztaltam mást” – mondta az ünnepelt.

rülmények javításához, az oktatás színvonalának emeléséhez.

„Bár jó ideje nem feladatunk, mi mégis gondoskodunk a kerületi iskolákról. Részt veszünk a férőhelyek számának növelésében, fejlesztéseket hajtunk végre, építkezünk, szakmai képzéseket szervezünk. Jó, hogy ezt megtehetjük, hogy van hozzá kellő erőnk” – fogalmazott a polgármester, hozzátéve: méltán lehetünk büszkék a XII. kerület valamennyi oktatási intézményére és az ott dolgozóakra.

M.

Angol nyelvű drámafesztivál



A tamásiskok A Boldog Herceg című Oscar Wilde-mesét adták elő

Második alkalommal rendezték meg az angol nyelvű drámafesztivált a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumban. A vendéglátó iskola 11. a osztálya által előadott A Boldog Herceget (Oscar Wilde meséjét), valamint a Szent Gellért, a szegedi Karolina és a Budenz angolosainak színvonalas előadásait láthatták a részt-

vevők. A jó hangulatú, tartalmas programot a Fazekas Mihály Gimnázium vezető angoltanára, Jilly Viktor által irányított zsűri szakértő meglátásai zárták. Reméljük, jövőre a tankerület több más iskolájával is találkozhatunk majd, és a hagyományt folytatódik.

Lukin Katalin
angol szaktanár, szervező

„Pókemberező” nagycsoportosok

Vicces feladatok, ugrálás, mászás és sok-sok futás, ráadásul még versenyezni is lehet – van ennél jobb program egy kisgyerekeknek? Az idén is a Gesztenyés kertben rendezte meg a nagycsoportos óvodások sporttalálkozóját a Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. és a XII. kerületi óvodavezetők munkaközössége. Szabad területből tehát nem volt hiány, amit ki is használtak a résztvevők: kilenc óvodából tizenegy csapatnyi, összesen közel háromszáz gyerek teljesítette a különféle feladatokat.

Volt kapura rúgás, karikán átbújás, kocsihúzás, létrába szökdelés és bójakerület, labdás egyensúlyozás, körből kizorítás, alagútban bújás, labdagyújtó és ugróiskola. No, és az elmaradhatatlan „pókemberezés”, ami nem más, mint pókjárásos futás. Ez utóbbit olyan intenzitással mutatták be az óvodások, hogy minden

bizonytal még a park fán hűsítő igazi pókok is elismerően csettintettek...

A lelkesedést emelte ki Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó, aki elmondta, hogy a sporttalálkozó nem hagyományos verseny, nem a győzelem a fontos, az óvodásokon nincs teher, a szervezők azt szeretnék, ha a program minden pillanatát felhőtlenül élveznek. „Ez a titka annak, hogy ennyire motiváltak és felszabadultak” – emelte ki a szaktanácsadó, arra is emlékeztetve, hogy a rendezvény nagyszerűen illeszkedik az óvodák pedagógiai programjába, hiszen valamennyi nevelési intézmény



A pókjárásos futás elmaradhatatlan része a versenynek

kiemelt figyelmet fordít a gyerekek mozgásos fejlesztésére, az egészséges életmód népszerűsítésére.

„A sorversenyeken hiába gyors, vagy ügyes valaki, a többiek nélkül nem lehet eredményes. Erre tanítja a sporttalálkozó a gyereke-

ket: hogy csak egymást támogatva, segítve boldogulhatnak” – tette hozzá Kovács Zsuzsa. Mivel az alapcélnak megfelelően ezen a versenyen mindenki bajnok lett, így az összes induló aranyérmert és emléklapot kapott.

M.



Csak egymást támogatva és segítve boldogulhatnak – leginkább erre tanítják meg az óvodásokat a hagyományos sporttalálkozó feladatai

Tűzoltás és tömlőlabirintus a Süniébresztőn

Mit csinál egy erdei sündisznó, ha tűz üt ki a közelében? Mivel kiváló a szaglása, és meglepően gyorsan képes futni, a legtöbbször sikerül megmenekülnie a veszélytől. De mit tehet ugyanebben a helyzetben egy kisgyerek? A Süni Óvodák hagyományos nyárköszöntő családi programján, a Süniébresztőn ezt is megtanulhatták az óvodások.

„Jó így a nevelési év végén egy kicsit együtt lenni, összehozni a közösséget. A szülőknél a mindennapokban sokszor csak a köszönésre jut idejük, mindenki rohan, nem tudják megismerni egymást. A Süniébresztő nagyszerű alkalom a beszélgetésre, miközben a gyerekek önfeledten szórakoznak” – magyarázta Kovács Zsuzsa óvodavezető, miért rendezik meg minden nevelési év végén hagyományos programjukat.

Mint mondta, ezúttal a tűz veszélyeire hívták fel a gyerekek figyelmét: „Nyáron többet kirándulnak a családok, alkalomadtán táborozást gyűjtanak, nem árt, ha a kicsik is tisztában vannak a szabályokkal. Valamint azzal is, hogy mit kell tenni, ha bajba kerülnek akár otthon, akár az óvodában, vagy nyilvános helyen.”

A Süni két telephelyén, a Németvölgyi úti és az Istenhegyi úti óvodákban megtartott rendezvény egyúttal az egészséges életmódot, a helyes táplálkozást és a mindennapos mozgást is népszerűsítette. A nap zenés bemelegítéssel kezdődött, míg a büfében az

ni, amelyekért a játék végén ajándék járt. Az óvodások felfedezhettek egy igazi tűzoltóautót, zsinórokkal tűzoltó-helikoptert irányítottak, „vízgyútkkal” műanyag tüzet oltottak, átkeltek a tömlőlabirintuson, majd fémkeresővel kincsek után kutattak.

dezhette fel. Abban pedig tökéletesen egyetértettek az időközben csatlakozó Julcsival, hogy a legjobb móka a műanyag lángok eloltása volt, mert ahhoz igazi vizet használhattak. A vizet pedig, különösen ilyen nagy melegben, minden gyerek szereti.

Pihenésképpen tűzoltópuzzle-t raktak ki az óvodások, műanyag halat fogtak, szappanbuborékokat kergettek, míg a „töprengő” játékban az eszüket is megtornáztatták. Aztán fújtak egy nagyot, megnézték a tűzoltós bábelőadást, megismerkedtek Nokedli bohóccal, kézműveskedtek – a nyakláncot és a repülő állatkákat hazá is vihették –,

így teljes erőbedobással és ugyanakkora lelkesedéssel vágtak neki a programot záró sportvetélkedőnek. A családi versengés résztvevői különdíjakat kaptak, a nap végén pedig mindenki hivatalos volt Besenyei Andrea néptáncoktató táncházába.

sm.



Közös zenés bemelegítéssel kezdődött a nap

ilyenkor elmaradhatatlan fagyalt mellett gyümölcs- és zöldségsaláta is szerepelt a kínálatban.

Közben a kertben javában zajlott a játékos verseny, amin ezúttal a tűzoltáshoz valamilyen módon kapcsolódó feladatokat kellett teljesíteni. Minden állomáson pontokat, azaz számlákat lehetett szerez-

„Ha füsttel van tele a szoba, négykézláb kell menni, hogy ne szívjuk be a mérgeket, és úgy tapogatni is jobban lehet. Akkor nem ütközünk neki a bútoroknak” – mondta vissza Tomi, mit tanult a labirintusban. Sárinak a tűzoltóautó tetszett, főleg azért, mert a barátnőjével, Mírával fe-



Gyerekkjáték: tűzoltó-helikopter irányítása zsinórokkal



A legizgalmasabb feladat: (műanyag) tűz oltása igazi vízzel!

Generációk együttélésének nehézségei és örömei

Az unoka születésével nem válunk automatikusan nagyszülővé! – vallja L. Stipkovits Erika klinikai szakpszichológus, gyakorló pszichoterapeuta, aki nemrégiben megjelent Nagyszülők a kispadon? – 11 tévhit a generációk közötti konfliktusokról című könyve témáit bontotta ki a MOM Kulturális Központban tartott érdekesítő előadásában.

Milyenek a jó nagyszülők? Mi a feladatuk? Hogyan viselkedjenek, és hogyan ne? Mit kell, és mit tilos tenniük azért, hogy jó kapcsolatban maradjanak gyermekeikkel, és kötődést tudjanak kialakítani unokáikkal? Hogyan befolyásolják a generációkon keresztül átadott viselkedésminták, traumák és megküzdési módok a nagyszülőket, szülők és unokák életét?

Azt, hogy mennyire fontos kérdések ezek, mi sem bizonyítja jobban, mint a sok érdeklődő, aki megjelent a MOM Kulturális Központban L. Stipkovits Erika júniusi előadásán. A klinikai szakpszichológus, gyakorló pszichoterapeuta Nagyszülők a kispadon? – 11 tévhit a generációk közötti konfliktusokról című legújabb könyvét mutatta be.

„Bízunk a saját gyerekeinkben, tartuk be az általuk meghozott szabályokat, és nagyszülőként ne csak a csokit tömjük az unokákba, hanem próbálunk mi is fejlődni az önismeretben!” – ajánlja a szerző, aki maga is nagyszülő, s a tőle megszokott érthető és élvezetes stílusban adta át klinikai és terápiás tapasztalatait. Önmagunk és a rugalmas

nagyszülői szerep megismerésével jobbbá tehetjük a szereteteinkkel való kapcsolatokat, hiszen ezek a legnagyobb kincseink – summázta.

Vajon mi köze a nagyszülőségnek a focihoz? A szülők feladata, hogy „a pályán” legyenek, azaz neveljék, irányítsák gyermekeiket, döntsenek az életükről, továbbá



A szerző, L. Stipkovits Erika, aki maga is nagymama, élvezetes stílusban adta át tapasztalatait

arról is, hogy mikor ki tölt időt velük.

Ha fáradtak, elfoglaltak, vagy ha szükségük van némi kettesben való együttlétre, segítséget kérnek a nagyszüleitől, aki ismeri gyermeküket, annak szokásait, érzéseit, akihez a közös élmények által köti az unoka.

A nagyszülő pedig kellő bölcsességgel folyamatosan figyel, érzelmileg jelen van felnőtt gyermeke családjának, unokáinak életében, csak akkor szól, akkor cselekszik, ha a véleményét kérdezik, a támogatását kérik. Akkor viszont ott van testileg-lelkileg egyaránt, és teszi, amit kell, legjobb tudása szerint. De csak a saját posztján focizik!

A „kispadot” értelmezhetjük úgy is, hogy onnan be lehet kiabálni, osztani az ésszt, ám az előadó szerint nem erről van szó. Ő úgy gondolja, a kispadon ülnek a legfontosabb játékosok, együtt lélegeznek a csapattal, szurkolnak,

az, hogy el tudjuk kerülni a súlyosabb konfliktusokat, és meg tudjuk oldani a kevésbé súlyosakat – akár egymás közt, akár szakember segítségével.

Kétségtelen, hogy a nagyszülőknek és az unokáknak kölcsönösen szükségük van egymásra. A nagyszülőkkel lehet egy kicsit létező üzemmódban lenni, lelassulni, szemlélődni, minden apró élménynél elidőzni. Az együttléteket stimulálják a tükröneuronokat, amiknek a segítségével érzékeljük a másik ember érzéseit, és ez az együttérzés alapja.

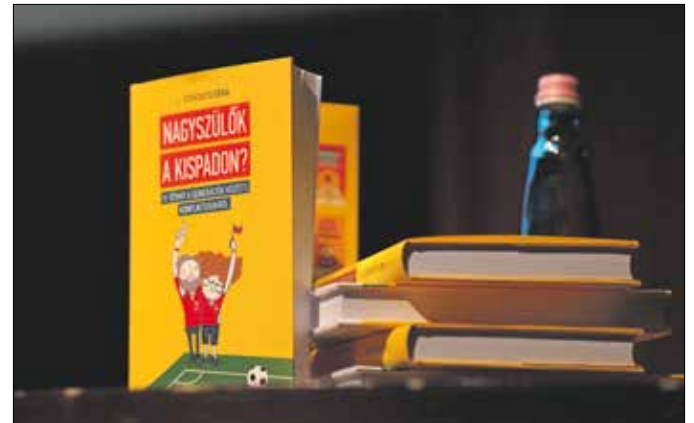
„Ma igen sokszínű a nagyszülői lét: még dolgoznak, tanulniuk is kell, vannak skype-nagyik, vannak, akiknek nem jó az egészségi állapota, akik még ápolják a saját szüleiket is, nagyon széles a paletta. Az, aki tényleg az unokáinak tud élni, nagyon hamar belecsúszhat mindenféle túlkapásokba” – magyarázta L. Stipkovits Erika.

Szót ejtett a folyton változó és vita tárgyat képező nevelési módszerekről is, például a kötődő nevelés és a hagyományos nevelés konfliktusáról, valamint arról, hogy a mai világban azért

kell a kapcsolatokat tanulni, mert nincsenek stabil szabályok, rengeteg a bizonytalanság. „Az gondolom, nagyon fontosak a határok, mert a korlát egyszerre akadály, de egyszerre kapaszkodó is. Azok a gyerekek nevelkednek egészségesen, akiknek az életében van szeretet, ritmus, tehát napirend és

állandóság. Ha mindent megengedünk nekik, elveszünk tőlük az élnélküliség érzését” – fogalmazott.

jó, ha kicsi kortól sokat mesélünk az életünkről, a család múltjáról. A sorstragédiákat kamaszkortól lehet feltárni, a gyerekek előbb-



A könyv szerzője szerint a kispadon ülnek a legfontosabb játékosok

Olyan fontos témák is előkerültek, mint a kényeztetés (ami nem egyértelműen negatív), a rivalizálás, a kedvencek, a nárcisztikus vagy a mártír nagyszülői típusok. A konfliktusok abból is adódnak, hogy vagy túlszegt, vagy „alulsegít” a nagyszülő. Az unokákra szavak nélkül is hatnak a feszültségek, ezért egyeztetni kell a szükségleteket, meg kell beszélni az érzéseket.

Ma divatos elmélet a transzgenerációs traumaátadás, ami szerint bizonyos traumákban megélt érzelmek több generáción keresztül hatnak tudattalanul. A nagyszülő egyik fontos szerepe, hogy ő a család krónikása, ő adja tovább gyerekeinek, unokáinak a családtörténetet.

A közönség soraiból el is hangzott egy kérdés azzal kapcsolatban, hogy mikor kell megbeszélni a családi titkokat. A példa az volt, hogy a nagypapa testvére fiatalon öngyilkos lett, és ezt valamikor el kell mondani a gyerekeknek... A szakértő szerint az a

több úgys kérdezzek a családtagokról.

Az egyik nagymama abban kért tanácsot, mit tegyen, ha úgy érzi, nevelés tárgya, legyintenek a háta mögött, összesűgnak: „ezek a mamaféle bölcseségek!” Ugyanakkor várják, akarják, hogy segítsen.

Nem biztos, hogy a szándék bántó, erről kellene beszélgetni, és elmondani, mit érzett, amikor konkrétan ez és ez elhangzott. Akkor a fiataloknak is van lehetőségük elmondani, hogy „jaj, anya, szerelmi kitérülködés nem könnyű veled, csak te félreérted!” Lehet, hogy tudattalanul azt akarják, ő is kapcsolódjon be egy kicsit a viccelődésbe. Ha viszont más bajuk van, azt is beszéljék meg – javasolta a szakértő, hozzátéve, hogy az egymás előtt való mély megnyílás, szerelmi kitérülködés nem könnyű. Ha valakit meg akarok nyitni, először nekem kell megnyílni, és őszintén beszélni az érzéseimről, akár jók, akár rosszak.

Szepesi Dóra

Költő, aki ecsettel ír

Angyal Júlia Mátyás királyról szóló gondolatait fogalmazta meg képein, amelyek a polgármesteri hivatal folyosógalériáján tekinthetők meg. A festőművész a Galéria 12 Egyesület tagja, februárban az Élő múlt című csoportos kiállításon szerepelt, most pedig önálló tárlatát nyitotta meg Kratochwill Mimi.

„Juli mindig meglep! Ahogy végignézzük a képeket, láthatjuk, ismét megújult” – fogalmazott a művészettörténész, majd megjegyezte, megszokhattuk a művésztől, hogy egy-egy kiállítás alkalmából mindig beszámol az utazásairól, ezúttal viszont egy személy köré fűzte fel mondanóját. Mátyás király 1443–1490-ig élt, óriási jelentőségű, párját ritkító, maradandó emléket hagyott maga után. Nem is tudjuk felmérni jelentőségét, meghatározó szerepét a gótika és a reneszánsz kezdetekor; hatása nemcsak Magyarországra korlátozódott, halála után Bazelban jelent meg róla könyv.

Angyal Júlia felhívja a figyelmet az uralkodó kivételes személyiségére – folytatta a művészettörténész, aki arról is beszélt, hogy a XII. kerület milyen sok szalon kötődik Mátyás királyhoz: a Hegyvidéken található nyéki vadászkastélyának falai, vagy épp mellszobra a polgármesteri hivatal melletti téren. Strobl Alajos Mátyás király-kútja a Budavári Palotában, Varga Tamás emlékfala Bécsújhelyen, Fadrusz János Hunyadi Mátyás-szobra szülővárosában, Kolozsváron állít neki emléket.

Sajátos stílusával az alkotó nem tartozik egyetlen képzőművészeti izmushoz sem. Találón jegezte meg róla Szakonyi Károly,

hogy ő inkább költő, aki nem szavakkal ír, hanem ecsettel. Más technikákkal is dolgozik, üvegablakait díszíti például a Fenyvesliget Kulturális és Képzési Központ kápolnáját, valamint a Szent Imre Kórház Szent Kozmárról és Damjánról elnevezett kápolnájában ő készítette az oltárképet és a keresztút stációit.

műveket, a Beatrixszal kötött házasságát – utalt a kiállításon látható művekre Kratochwill Mimi. – Megjelenik a két ismert márvány dombormű az ő átfogalmazásában és a lovas szobor központi figurája is. Elegánsan, fenségesen ábrázolja a visegrádi fellegvár egyes részleteit, orszálos kútját, a palota különféle árkádjai-



Angyal Júlia ezúttal középkori utazásra hívja a látogatókat

Lírai, grafikus munkáit az egy-egy átfolyó, vizesített, szálkás színeket jellemzik. Egy képen általában egy szín az uralkodó; vannak kék, barnás, sárgás, zöldek korszakai, Mátyásról szóló gondolatait zöldre alkotta meg. Leegyszerűsített emberi alakok, növényi motívumok, tárgyak jelennek meg művein.

„Képeit nézve jóleső elégteltet érzünk, feloldódik az esetleges hiányérzet azzal kapcsolatban, hogy napjainkban nincs eléggé előtérben Mátyás király. A művész tisztelettel és hódolattal jeleníti meg, villantja fel nem csak a Visegrádi Királyi Palotát, a dombor-

it – méltó emléket állítva egyik legnagyobb királyunknak. Angyal Juliánál a költőiség és a szakralitás mellett termékeny talajra talál a történelem. Egy-egy képen, egy-egy kiállításon már találkozhattunk a Mátyás király-témával is, ám ez a huszonekét képű álló tárlat egy teljesebb, különlegesen lírai, középkori utazásra hívja a látogatókat.”

Szd

■ A kiállítás megtekinthető: július 31-ig ügyfélfogadási időben a Hegyvidéki Önkormányzat polgármesteri hivatalában (XII., Böszörményi út 23–25. I. és II. emelet).

Bonnie & Clyde

Szövegkönyv: IVAN MENCHELL

Dalszöveg: DON BLACK

Zene: FRANK WILDHORN

musical

A Szabad Tér Színház bemutatja a Színház- és Filmművészeti Egyetem és a debreceni Csokonai Színház együttműködésével.

A Music Theatre International (Europe): www.mtishows.eu céggel kötött szerződés alapján a Hartai Zenei Ügynökség közreműködésével kerül színpadra a mű.



3 napon át 2019. június 24. és 26. között
30%-os kedvezmény online vásárlás esetén a Hegyvidék olvasóinak.
KÓD: **TARHONYA**

Margitszigeti
Szabadtéri Színpad
2019. június 29. és 30. 20:00



www.szabadter.hu | Tel.: 06/1 301-0147
E-mail: iroda@szabadter.hu

f /nyarifesztival y /szabadter o /budapesti_nyari_fesztival

Különlegességek a hegyvidéki egészségügy történetéből

1912. április 15-én hajnali 2 óra 20 perckor süllyedt el korának legnagyobb luxusgőzöse, a Titanic. Ezeröttszáz ember vesztette életét a jéghegy óceánban, hét-

ben jelentős fejlesztések indultak az intézményben” – mondta el a megnyitón Pokorni Zoltán polgármester. A tervek szerint az egykori Állami Alkalmazottak Hor-

jobbára közadakozásból, 1710-ben kezdődött meg a Széna téren. Tizenkét ágy állt a betegek rendelkezésére – ma 1100 ágygal működik.

ban hozta létre az első hazai orvosi kart, amelyet 1777-ben Budára költöztettek, gyakorlókérdőív pedig a Szent János Kórházat jelölték ki. Érdeklenség, hogy az 1848–49-es szabadságharc alatt itt rendezték be az első műtöt Béctől keletre.

Budapest egyesítése után a megnövekedett lakosságszám indokolta egy új kórház létesítését. Mivel a filoxérajárvány miatt a Városmajor felett, a Diós árok dűlőjében olcsón lehetett területhez jutni, ezért a város ott építkezett. Bár a pavilonrendszerű, több mint 400 ágys kórház 1896-ban már működött, az ünnepélyes átadása csak két évvel később történt meg. A második világháború és az 1956-os forradalom idején komoly tűzharcoltak a környéken, ezek azonban



Pokorni Zoltán és dr. Takács Péter

szerencsére nem okoztak nagyobb károkat.

„Egyre nagyobb lett az igény egy modern, lakosságbarát, csúcstechnológiát használó kórházra. Ezt szolgálja most a Kútvolgyi és a Szent János Kórház egyesítése. A Kútvolgyi-tömb felújítása a járóbeteg-ellátás folyamatos biztosítása érdekében szakaszosan törté-
nik, az első emelet már elkészült”

– sorolta az újdonságokat a megbízott főigazgató, aki arról is beszélt, hogy június végére elkészül az átfogó program a Szent János Kórház modernizációjára, ez alapján dolgoznak a tervezők, akik több koncepciót is bemutatnak. Ezekből választják ki a döntéshozók azt a végleges megoldást, ami a vonzáskörzetben élő 200-250 ezer lakosnak a leg-

jobb ellátást nyújtja, a szintén megépülő szuperkórházzal együtt.

Míndezt némileg nehezíti, hogy az épületek többsége műemlék, így tekintettel kell lenni az építészeti értékekre. Ennek is, mint oly sok másnak a kórház történetében, különleges története van. Az 1960-as években előtérbe került az intézményben lévő kápolna elbontása – ekkor lépett akcióba az egyik dolgozó, akinek a hozzátartozója beadott egy műemlékvédelmi kérelmet. Ebben egyetlen helyrajzi számot írt be, ezért lett nemcsak a kápolna, hanem az összes pavilon védett.

A gyógyítás évszázados történetét bemutató tárlatot számos kortörténeti mementó, használati tárgy, eredeti fotó teszi különlegessé. Ezek közül többet a Semmelweis Orvostörténeti Múzeum, a Kresz Géza Mentőmúzeum és magánszemélyek bocsátottak a kiállítást szervező Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény rendelkezésére.

sm.



Az új Szent János Kórház felépítését a Budapest egyesítése után megnövekedett lakosságszám indokolta

százóten élték túl a katasztrófát. Életüket jelentősrészen a mentést végző Carpathia hajóorvosának, dr. Lengyel Árpádnak köszönhetik. Ő foglalkozott mindenkiel, rövid idő alatt negyven kisebb műtétet hajtott végre.

S hogy mi köze mindennek a Hegyvidékhez? A Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban most megnyílt Egészségügy a Hegyvidéken című kiállításon az archív fotók és relikviák között dr. Lengyel Árpád tengerészorvos és feckendője is megtekinthető.

„Sajnos az egészségügyben időre előfordulhatnak nehézségek, ezek egy része a közelmúltban sok esetben a Szent János Kórház körül összpontosult. Ez már biztosan nem tart sokáig, hiszen a kormány döntése értelm-

thy Miklós Gyógyintézete, azaz a mai Kútvolgyi kórház a Szent János Kórházhoz kerül, és a korábbi fenntartó Semmelweis Egyetem az ottani osztályait pesti intézeteibe költözteti. Ez különösen fontos, mert így a Szent János Kórház modernizációja, felújítása alatt zavartalan lehet az ellátás. Ennek első lépése a szakrendelő kialakítása. A cél az, hogy mindnyájunk megelégedésére új szakasz kezdődjék a János kórház életében.

Dr. Takács Péter, a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak megbízott főigazgatója az intézmény múltját felidézve elmondta, hogy a kórház története összeforrt a Hegyvidékkel, és azt szeretnék hogy ez továbbra is így legyen. A régi kórház, illetve akkor még „veszteglóház” építése,

A Nepomuki Szent Jánosról elnevezett kórház megkerülhetetlen volt a magyar orvosképzés elindításában. Mária Terézia 1769-



1896-os lovas mentőkocsi modellje

Védőnőképzés hazánkban

A 20. század beköszöntével a nagyvárosokban és főleg Budapesten mind több lett a közegészségügyi és szociális probléma. Az első világháborús események tovább fokozták a nehézségeket. A csecsemők elhalálási aránya nagyon magas volt, 100-ból 22 nem élte meg az egyéves kort.

keresztes szolgálat feladatává tette az anya- és csecsemővédelmet, megszüntetve ezzel az Országos Stefánia Szövetséget. Az Országos Közegészségügyi Intézet épületében befejeződött a védőnők képzése, és 1951-ben az Állami Védőnőképző Iskola új helyre, a Hegyvidékre, az Istenhegyi út 32. szám



Állami Védőnőképző Iskola, Istenhegyi út 32. (1950-es évek eleje)

Ezt látva Stefánia belga királyi hercegnő védőnőképzésével 1915. június 13-án létrejött az Országos Stefánia Szövetség az Anyák és Csecsemők Védelmére, ezen belül pedig a Védőnői Szolgálat. A stefániai védőnők feladata a terhes és gyermekágyas anyák, valamint az újszülöttek, csecsemők és 3 éves korig a kisgyerekek gondozása volt védőintézetben és otthonokban.

Már 1915. novemberben elindult az első önkéntes védőnői tanfolyam, kéthetes kurzussal. A képzési időtartam fokozatosan emelkedett: 6 hét, 3 hónap, 1 év, végül 1925-ben 2 év lett. A sikeres vizsgák után a hallgatók bizonyítványt kaptak, amely a hivatásos anya- és csecsemővédőnői tisztre adott képesítést.

A magyar királyi belügyminiszter 1941. január 1-jétől országosan az általános egészségvédelmi zöld-

alá költözött. 1954-től megszűnt a kettős, védőnői, ápolónői végzettséget adó oklevél kiadása. 1961-től kizárólag anya-, csecsemő- és gyermekvédelmi munkát végeztek a védőnők.

A Hegyvidéken 1960 óta működik a Védőnői Szolgálat. Először a XII. kerületi Tanács volt a munkáltató, majd 1981-ben az egészségügyi alapellátás átkerült a Szent János Kórházhoz. A közalkalmazottak 1992 óta a Hegyvidéki Önkormányzathoz tartoznak, a Hegyvidéki Egészségügyi és Szociális Alapszolgáltatási Központban végzik munkájukat.

Az Európában, de még a világon is kivételesnek számító szervezet 2013-ban megkapta a Magyar Örökség Díjat, és bekerült a Hungarikumok Gyűjteményébe. 2015 óta június 13-a a magyar védőnők napja.

FG.

Új helytörténeti könyv Zugligetről

A Zugliget és a Normafa mindig is az egyik legnépszerűbb kirándulóhely volt. A mai napig számos turistaútvonal vezet Zugligeten át a János-hegyre, a Tündér-sziklához és szerte a budai hegyekbe. Minden évszakban sokan járnak kikapcsolódni erre a környékre.

A most megjelent Zugliget története című könyv hozzájárulhat ahhoz, hogy még vonzóbb és ismertebb legyen e tájék. A szerző, Balázs Attila számos helytörténeti munkát írt már a XII. kerület történetéről, több mint tíz éve kutatja a Hegyvidék történetét. Új műve végigvezet bennünket Zugliget meghatározó helyszínein, teszi mindezt úgy, hogy közben jó helytörténetész módjára történeti adalékokkal bővíti tudásunkat.

A könyvbemutatón Pokorni Zoltán polgármester a kötetben szereplő épületek múltját méltatta, egyszersmind lehetséges jövőjükről is szólt. Kiemelte, fontos, hogy hasonló helytörténeti munkák szülessenek, mert ezek a lokálpatriotizmust erősítik. Ráday Mihály versekből is idézett, amelyekkel arra hívta fel a figyelmet, hogy

értékeink ápolása az egyik legfontosabb feladatunk, és mindig van mit tennünk e nemes ügy érdekében.

lításának anyagára támaszkodik, amely itt, a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban nyílt meg 2017-ben, és harminckét

évente egy-két hónapra újra látható lesz.)

Az új könyv nemcsak Zugligetről szól, hanem a közeli fontosabb



A lokálpatriotizmust erősítik az ilyen jellegű helytörténeti munkák – mondta a megnyitón a polgármester

Balázs Attila elmondta, hogy a könyv a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény első nagy kiállít-

ablón mutatta be a környék történetét. Olvashattunk akkor a korai kezdetekről Mátyás király idejéből, a 18. századi betelepülésről, a Dülökeresztelőről, a híres helyi vendéglátásról (Fácán, Disznófő, Istenszeme, Laszlovszky, Szarvas), a természetjárásról, a sportéletéről, a szanatóriumokról, a szebbnél szebb villákról, a közlekedésről (omnibusz, lóvasút, villamos, Libegő), az egyházi életéről és sok minden másról is. A terjedelmes válogatás már akkor érezhetően könyvbe kívánkozott, a vendégek mondogatták is, hogy jó lenne „hazavinni” a kiállítást, és otthon lapozgatni. Most ez meg is valósult. (A Zugligetről szóló tárlat egyébként minden időszak kiállítás előtt egy hónapra visszakérül a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménybe, így

kirándulóhelyeket is sorra veszi. Megtalálható benne több más mellett a Normafa, a Szent Annakápolna, a János-hegyi Erzsébet-kilátó vagy a budaszentlőrinci pálos kolostor története is.

Dr. Salamin András helytörténetés arról beszélt a bemutatón, hogy a kötet új tudományos eredményeket tartalmaz, emellett igencsak informatív is. Zárásként Zoboki Gábor Ybl-díjas építész mesélt a Lóvasút épületéről, amelyről ugyancsak olvashatunk a könyvben.

A MOM Kulturális Központ által kiadott, egész oldalas fényképekkel gazdagon díszített Zugliget története című kötetet a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) vásárolhatják meg az érdeklődők.

F. G.



A könyv még vonzóbbá teheti az amúgy is népszerű kirándulóhelyet

FOTÓK: (BIBI) PÉTER DOMINA

„Málnarobbanás” – Magyarországon először

Furka Zsuzsa képei misztikusak, a látvány mögött mindig felsejlik a mögöttes érzés, az értelmezés látomása. Festményein az emberi lélek, a természet, a város, az utazások ihlette, a pillanat örökkévalóságát megragadó, látomászerű ábrázolásmóddal találkozunk.

#látomáskép(p) – ez a címe Furka Zsuzsa első magyarországi önálló tárlatának, amely a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tekinthető meg. A festőművész által szignózott Málnarobbanás című kép a szalon nyári programfüzetének címlapján is szerepel, érzéki színével invitálja a nézőket a kiállításra.

A megnyitót közvetlen hangulatát a Hot Jazz Band fellépése is garantálta. Bényei Tamás Kosuth-díjas dzsesszenész, az együttes vezetője – aki egyébként grafi-

nik – fogalmazta meg benyomásait Bényei Tamás, akinek a francia impresszionistákat juttatták eszébe az alkotások. Elmondta, hogy a művésznő nemcsak festeni, tangózni is tud, ez is ihletadó műveihez.

Valami kis szerelem – Fényes Szabolcs tangója következett, majd a zenés bevezető a közkeletű Lennél te rózsabimbó című dallal zárult. Ezek után nem volt meglepő, hogy Mikesi Eszter díszlet- és jelmeztervező pünkösdi rózsacsokorral köszöntötte Furka Zsuzsát. Mint kiderült, barátságuk 14 éves korukban kezdődött, a Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolában négy éven keresztül padtársak voltak.

„Zsuzsa istenáldotta tehetség, hálás vagyok, hogy első magyarországi önálló kiállításának létrejöttében közreműködhettem. Kívánom, hogy mindnyájunk örömére folytatódjon ez a nagy ívű pálya, most már ne csak külföl-

különleges olajfestményen megjelenik az erős kontraszt kelte fészültség a fiatal- és időskori arc között, amelyet a körülölelő spiritualitás és szimbólumok mégis képesek harmóniában tartani. Kiemelte a Budapest házairól készült műveket is, a gangos folyosókon áramló fényt, majd szót ejtett Furka Zsuzsa Londonban található kül- és beltéri munkáiról, amik például a Ritz Szálló, a Savoy Hotel belső tereit díszítik, és olyan művészek házáat, mint Georges Harrison, vagy Elton John.

– *Először állít ki Magyarországon. Miért éppen a Hegyvidéken?* – kérdeztem a megnyitót követően az alkotót.

– Bár évtizedek óta Londonban élek, sohasem szakadtam el Magyarországtól, Budapesttől. Szorosan kötődöm a tizenkettedik kerülethez, édesanyám itt él, és én is, amikor itthon vagyok. A tavalyi év csoportos kiállításai után meg-

ket látok a képek alatt, a Hot Jazz Band lépett fel a megnyitón... Ön választotta a zenekart?

– Bényei Tamással együtt jártunk a Képzőművészeti Egyetemre. Könnyed, nyári, kellemes hangulatú megnyitót szeretnénk volna. Képcímek helyett pedig igényesen válogatott, elgondolkodtató idézeteket olvashatnak a kedves látogatók.

– *A Hot Jazz Band zenéjéről jut eszembe: az improvizáció vajon a festészetben is lehetséges?*

– A képek születése, az alkotás számomra is titokzatos folyamat. Festőként talán kissé másként, intenzívebben látom a környező

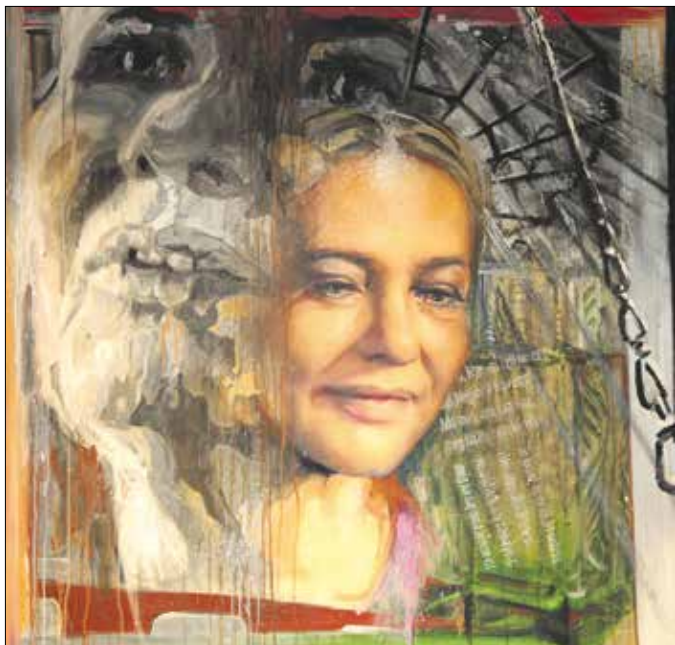


Furka Zsuzsa festőművész szorosan kötődik a XII. kerülethez

magas szintű képzésnek, a mestereimtől kapott biztos technikai tudásnak.

– *Képeivel kapcsolatban Bényei Tamás az impresszionistákat említette. Hatottak önre?*

– Díszítőfestő szakra vetek fel a „Kisképzőbe”, ahol széles körű, jól megalapozott gyakorlati tudást szereztem. Majd az egyetemen festőművészként diplomáztam. Egymást erősítve, párhuzamosan



„En nagyon szeretek élni...” – portré Töröcsik Mariról

kus – a művész képeihez illő dalok közt szellemes összekötő szöveggel kalauzolta az egybegyűlteket. Az Este fess a pesti nővel indítottak, mivel ez úgy kezdődik, hogy „Londonban is szép a lady” – Furka Zsuzsa 1986-ban Kokas Ignác tanítványaként diplomázott Budapesten, a Képzőművészeti Egyetem festőművész szakán, majd Londonba költözött, azóta, ott él és alkot.

Mesterien ragadja meg a pillanatot, a napfényt, a fényjátékot, az örök derűt minden képén megjele-

dön, hanem Magyarországon is” – zárta köszöntőjét Mikesi Eszter.

Sugár István PhD sebész, jégtáncbajnok a család barátjaként mondott néhány közvetlen szót. A Bál után sorozat képeinek a felfokozott forgatag utáni látomásos üresség, az emberábrázolás teljes hiánya ad markáns felütést. A nádasban égből szálló galambot is megemlíttette, amely számára a Szentháromság galambját idézte fel. A Töröcsik Mariról készült, En nagyon szeretek élni... című, nagyméretű,



Képcímek helyett elgondolkodtató idézeteket olvashatnak a festmények alatt a kiállítás látogatói

tisztelő volt a Hegyvidéki Kulturális Szalon felkérése erre az önálló tárlatra.

– *Úgy tűnik, a művészetek összekapcsolódnak önmé. Versidézte-*

világot. A világot járva gyűjtöm az élményeket, a vizuális alapanyagokat. Az alkotás a tudatalattimban készül. Maga a megfestés talán könnyebb, hála a

– A francia impresszionistákat nagyon szeretem. A fénytűkröződések, érzések, hangulatok ábrázolása mindig nagyon megragadott... Nem is tudom, hogyan fogalmaztam meg – inkább megfesztem.

– *A megnyitón utaltak arra is, hogy a szakközépiskolában különféle murális technikákat, freskó- és mozaikkészítést tanultak, ezt a tudást kamatoztatni tudta Londonban, amikor épületek díszítésén dolgozott. Hogyan alakult ez a vonal?*

fut a festőművész és díszítőfestő pályám Londonban. Együttműködni az építészekkel, lakberendezőkkel izgalmas, kreatív feladat. Úgy tapasztalom, már itthon is van erre igény. Olyan miliót teremteni, olyan környezetet adni az embereknek, amiben öröm felébredni – ez nagyon kedvemre való!

Szepesi Dóra

■ A kiállítás június 23-ig megtekinthető a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.).

Jótekonysági felhívás

Töröcsik Mariról készült portréját Furka Zsuzsa festőművész jótekonysági célra ajánlta fel. Töröcsik Mari kívánására a befolyó összeget a **Gyermekétkeztetési Alapítványon** keresztül a rászoruló gyerekek javára fordítják. Információ: info@gyeya.hu, 06/1-283-2510.

„Rücsök Buda, szép Buda, mégse megyek máshova”

Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs gyerekirodalmi munkásságáról beszélgettünk a Móra Kiadó szerkesztői a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A program a Szalon egyetem Nemes Nagy Ágnesről szóló tavaszi előadásához is kapcsolódott (erről lapunk 2019. április 9-i számában olvashatnak részletesen – a szerk.).

A XII. kerületi kötődésű író-költő házaspár számára nagyszerű lehetőségként adódott az 1950-es, 60-as években, hogy gyerekeknek írhattak. Abban az időben az egyedüli gyermekkönyvkiadó a – jövőre immár 70 éves – Móra volt, sok kiváló író menedéke, éppen az újhaldások közül is. Lengyel Balázs 1963–81-ig szerkesztőként dolgozott ott.

A Móra hazai klasszikus írók, költők műveit jelenteti meg újra, emellett a nemzetközi „sztárok” munkáinak gondozásával is foglalkozik. Sokszor az eredeti illusztrációkkal látnak napvilágot a kötetek, de a versek a kortárs grafikusok művei által tudnak igazán közel kerülni a mai gyerekekhez – például azért, mert a régi könyvekben megemlélt tárgy

világ nem feltétlenül ismerős számukra, és az új rajzok ezeket az elemeket is élővé varázsolják.

Most két mű, a Molnár Jacqueline, illetve Szegedi Katalin illusztrációival megjelent Kósza varjak című verses- és az Óperencián innen, Óperencián túl című prózakötet kapcsán ismerkedhettünk meg Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs világával, közös gondolkodásával. Szlukovényi Katalin, a Nemes Nagy-gyerekkönyvtár vezetője, valamint Dávid Ádám, aki az idén százéves Lengyel Balázs prózakötetének új kiadását gondozta, a beszélgetésen elmondták, nagy öröm számukra, hogy a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tarthatják a bemutatót, ahol az egyik terem éppen Nemes Nagy Ágnes nevét viseli.

Lengyel Balázs prózai gyerekirodalmi művei és Nemes Nagy Ágnes gyerekkönyvei között felfedezhető egy izgalmas feszültség, interakció, amiről bővebben is szó

1848-as szabadságharc idején játszódik, főszereplői Petőfi Sándorral is találkoznak. Akárcsak A Pál utcai fiúkban, itt is kamaszok válnak hőssé, és azt üzenik a minden-

korának egyik legkiválóbb szerkesztője volt, és felnőttprózái, fordítói munkája is figyelemre méltó. „Óperenciás” mesekönyvében saját szövegek és fordítások is találhatók, például eskimó, izlandi, angol és angolai mesék. A kötet keletkezéstörténetének bájos momentum, hogy az 1985-ös kiadáshoz Molnár Icsu István kortárs grafikus készítette a rajzokat, míg az új verzióba a lánya, Jacqueline.

Nemes Nagy Ágnes esetében a szóban forgó válogatás egy minisorozat harmadik darabja. Schall Eszter illusztrálta a Mennyi minden című könyvet és Molnár Jacqueline a Lila fecskét. A Kósza varjakban olvasható verseket a Jelenkorál Ferenc Győző szerkesztésében megjelent Nemes Nagy-költésanyag eddigi legteljesebb kiadásából állította össze Szlukovényi Katalin, aki elmondta: nagyon sok csak kéziratban megőrzött vagy folyóiratban publikált vers is tartalmazott a kötet, így a gyerekirodalmi részben szintén előbukkant néhány új szöveg.

Válogatás közben megállapította, hogy a felnőtt- és gyerekirodalom közti mesterséges

határ igazából nem is létezik. Izgalmas például, hogy egy-egy Szódáskocsi című mű szerepel a felnőtt- és a gyerekkönyvek között is – ő mindkettőt beszerkesztette. A többi között a Buda című költeményt olvasta fel, amelyben a költő helyhez, otthonhoz és annak összes diszsonanciájához való kötődése megjelenik, szinte minden, ami ellentmondásként végigvonul a költészetén: „Ne légy buta, / ez itt Buda, / hosszú füllű / minden kutya. // Látsz virágot / dézsában, / vadgesztenyét / héjában. // Óreg járda repedezik, / mert budai rücsök ez itt. // Elbasalhatsz, tücsköm! / a budai rücsökön. // Rücsök Buda, / szép Buda, / mégse megyek máshova.”

A bemutatót meggyőződhettünk arról is, hogy Nemes Nagy és Lengyel gyerekirodalmi munkássága nem választható el a felnőttirodalmitól, mert egyrészt ellentét feszült a két tevékenység között, másrészt támogatták is egymást, tetten érhető az egyik típusú szöveg hatása a másikra. A szalonbéli program kötetlen beszélgetéssel zárult.

Szepesi Dóra



Lengyel Balázs és Nemes Nagy Ágnes a gyerekirodalomban is örök érvényűt alkotott

esett a találkozón. Dávid Ádám részletet olvasott fel Lengyel Balázs talán legismertebb ifjúsági művéből, A szebeni fiúkból. Az 1952-ben írt történelmi regény az

kori olvasónak, hogy ifjúkorban is lehet valaki igazi, bátor hazafi.

A szöveg stilisztikai kimunkáltsága nem kis részben annak köszönhető, hogy Lengyel Balázs



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Mozi.kert. Június 26. 21.00 Mindenki megvan. Július 3. 21.00 Lovagregény. Július 10. 21.00 Csillag születik. Július 17. 21.00 Walter Mitty titkos élete. Július 31. 21.00 Ízek, imák, szerelmek. Augusztus 7. 21.00 Zootropolis – Állati nagy balhé. Augusztus 14. 21.00 A kezdő. Augusztus 21. 21.00 Afrikai macskák – A bátorság birodalma. Augusztus 28. 21.00 A szív hídjai. A vetítések regisztrációs jeggyel látogathatók, amelyek díja 200 Ft. Regisztrációs jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. A megváltott jeggyel a belső kertben található padokon, székeken, párnákon és a fűben foglalhatnak helyet a nézők. Rossz idő esetén a vetítés a színházteremben lesz. Regisztrációs jegyet június 19-től lehet váltani. A jegyek nem válthatók vissza.

Klassz.bent

Június 27. 18.00 Marin Symphony Youth Orchestra (MSYO). A zenekar jelenlegi művészeti vezetője és karmestere Ann Krinitsky, akinek az irányítása alatt több mint nyolcvan tehetséges ifjú muzikus zenél. A fiatal zeneszerzők műveinek megismertetésében elköltelezett MSYO budapesti hangversenyén felcsendül Liam Wallace Freedom March című műve is, amelyért 2017-ben a Zeneszerzők Nemzeti Versenyén a legnagyobb elismeréssel jutalmazták a komponistát, aki egyben a zenekar ütőhangszeres művésze. A program: Liam Wallace: Freedom March. Bedřich Smetana: Moldva. Johannes Brahms: Magyar táncok 1, 5, 6, 10. Georges Bizet: Az arles-i lány – I. szvit. George Gershwin: Egy amerikai Párizsban. A belépés díjtalan.

Július 7. 19.00. Los Angeles Children's Chorus & The Young Men's Ensemble. Az 1986-ban alakult gyermekkórusban négyszáz 6–12 éves gyerek énekel, hét tagozatban. A Fiatal Fiúk Kórusa a 18 év feletti fiatalokat tömöríti. A Los Angeles Children's Chorus az évek folyamán az USA egyik legjobb kórusa címet vívta ki magának, többször turnézott Európában. Karnagyok: dr. Steven Kronauer és Eric Lifland. A belépés díjtalan.

Július 10. 17.30 American Music Abroad (AMA) kórus és zenekar (USA). Az AMA már negyvenhárom éve élvezzi az európai közönség szeretetét. A Gold Tour (Arany Turné) során a középiskolai diákokból álló 70 fős szimfonikus zenekar, a 25 tagot számláló vonósok és a 60 fős kórus lépnek fel. A 2019-es európai turnén az AMA egyszer lép fel Magyarországon, Csehországban és Németországban, két alkalommal Ausztriában, a turné utolsó koncertjét pedig Franciaországban adja majd. A koncerteken a közönség tagjai nagy mesterek klasszikus műveit, Broadway-slágereteket, amerikai folkzenét, valamint kortárs amerikai zeneszerzők műveit hallhatják. A belépés díjtalan.

E. K. Avenue – Hegyvidéki Smooth Jazz Klub június 28-án 19.30. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Néptáncbör alsós gyerekeknek június 24–28-ig. Néptánc, népi játékok, népdalok tanulás és kézműveskedés. A foglalkozásokat Bettenbuk Krisztina néptáncpedagógus tartja.

Kiállítás Dani Orsolya képeiből június 30-ig. Dani Orsolya a Pécsi Tudományegyetem bölcsész szakos hallgatójaként végzett film- és színháztörténet szakirányon. A rajzolás szeretete kiskorától elkísérte. Képei világát 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.

Klassz.lépcső. Június 30. 19.00 Rázene Városi Fúvószenekar. Vezényelnek: Dely Csaba és R. Szabó István karnagyok. A rendezvény ingyenesen látogatható.

Barabás Miklós akvarelljeinek nemes másolatai – kiállítás július 1-jétől augusztus 31-ig a Reich Károly Galériában. A belépés díjtalan.

Klassz.kert

Július 13. 18.00 Mercedes/Trinity Kórus és Dobegyüttes (AUS). Az együttes két nyugat- ausztráliai, perthi katolikus főiskolai kórus fúziójából jött létre. A kórusok külön-külön is nagy repertoárral rendelkeznek. Jelenleg 140 tagja van, a 2019-es turnén 73 fő vesz részt. A belépés díjtalan.

Július 14. 18.00 Azure String Orchestra Wenyan Middle School (CHN). A zhuhai Wenyan Középiskola Azure Vonós Együttese 2008-ban jött létre, egyike a kevés kínai iskolai vonós együttesnek, stabilan 60-nál is több diák a tagja. Az elmúlt években repertoárja és létszáma folyamatosan növekedett – egyre többféle zenei irányzatot képviselve. A 2006-ban alapított Blue Vonós Együttes, amely az Azure Vonós Együttes elődje, több nemzetközi és kínai díjat nyert zenei versenyeken. A koncert szervezője: http://www.scifestival.org/. Karmester: Guo Yang. A belépés díjtalan.

barabás.villa
VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

MOME Fotó 1.0 – 1.0 English – Streetfotó – kiállítás június 30-ig. A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem évek óta megrendezi a Fotó 1.0, Fotó

2.0 és Streetfotó tanfolyamait, amiket a végzős hallgatók munkáit bemutató kiállítás zár. Megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–19.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

HORRORfelolvasóSHOW június 20-án 21.00. A rémcsemegékben bővelkedő irodalmi hullámvast mindíg új témával és időről időre új színesekkel örvendeztetni meg a borzongani vágyó közönséget. Klasszikus és kortárs írók tollából számos novella, vers és regényrészlet kerül terítékre. Kellemsen bizarr utazásnak lehet részese minden néző – nyáron a kertben! Az előadást kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen tartják meg. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

Hang.villa június 25-én 19.00. A koncerteken fiatal tehetségek mutatkoznak be, és nyújtanak könnyed komolyzenei élményt a Barabás Villa kertjében. A zenészek: Nemes-Jeles Judit (fuvola), Razvaljajeva Anasztázia (hárfa). Műsor: J.S. Bach, S. Karg-Elert, E. A. Walter-Kühne, P. I. Csajkovszkij, C. Debussy, L. Libermann művei. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen tartják meg. A belépés díjtalan.

Hangosfilm kertmozi. Június 27. 21.00 Grease (megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott). A tematikus filmklubban főszerepben a zene és a tánc – nyáron a kertben! A filmet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen vetítik le. A belépés díjtalan, helyfoglalás érkezői 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, 06/20-573-933.

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



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.

TELEFON: 225-7160

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Munkácsy-díj 2019. Az 1950-ben alapított Munkácsy Mihály-díjat minden év március 15-én a kiemelkedő képzőművészeti tevékenység elismeréseként adományozza az emberi erőforrások minisztere. A Hegyvidék Galéria 2017 óta minden évben csoportos kiállításon mutatja be az adott évben díjazott képzőművészeket. A kiállítás megtekinthető: július 6-ig. A belépés díjtalan.



XII., TÖRPE UTCA 2.

TELEFON: 202-2509

KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Vetítés: válogatás a Műpa koncertfelvételeiből június 22-én 18.00. Hangzó Helikon 10.0. Palya Bea, Kalácska, Sebő Ferenc. Muzsikás együttes és barátai – Bartók.

Konta Fanni előadás-sorozata. Június 24. 14.00 Szervátiusz Tibor, a Nemzet Művésze címmel kitüntetett Kossuth-díjas magyar szobrászművész. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Hegyvidéki Tudósklub. Június 25. 13.30 Élelmiszerbiztonság. Előadó: dr. Ráduly Zoltán. A klub alapítója: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász.

Hangok szárnyán a Föld körül – Gótz Nándor klarinétművész zenés

beszélgetései világhírű zeneművészekkel. Június 26. 15.45 Vendég: Campanelli harangjáték-együttes. A programon való részvétel regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Óvári Árpád előadás-sorozata. Június 26. 17.30 Dinosaur National Monument – Yellowstone Nemzeti Park.

Jel és Ritmus II. – kiállítás megnyitóját június 26-án 17.30. A kiállítás résztvevői: Ghyczy György, Kádár Katalin, Laukó Pál, Nagy VeraNOVA, Németh Géza képzőművészek és Orient Enikő, Vincze Petra, Zsila Sándor iparművészek.

Szalón Egészség Klub június 27-én 16.00. Egészségtudatos szemléletű előadás, szakmai eszmecsere a túlsúly, a következményes cukorbetegség és szövődésményei megelőzési és kezelési lehetőségeiről. Előadó: dr. Krivanek László belgyógyász, diabetológus, sportorvos.

Kóstoljuk meg a Hegyvidék borát! – június 27-én 16.30. Százhuszonöt év kényszerűsünet után született újjá a Budai Vörös, a Hegyvidék bora. Jókai Mór egykori szőlőseben, az Istenhegyen, Kadarkáink Kertjében terem újra a Kadarka, a Csóka és a Kékfrankos, és készül fűrtjeikből az ANNO'. Program: szakavatott vezetéssel a 900 tőkényi szőlőtábla bejárása; a PIM Jókai-émlékszoba megtekintése; borkóstoló. A sétát vezeti és a Hegyvidék boráról mesél: dr. Buza Péter művelődéstörténész, főkadarnagy. Jegyár: 2000 Ft.

Szabadpolc június 28-án 10.00–16.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket cserélhet a Szabadpolcon megtalálható könyvekre. A jó állapotban lévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő becsülhető kötetek száma maximum 10 darab.

PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója. Június 28. 18.00 Merre tovább, Európa? A 2019. május 26-i választások után – kerekasztal-beszélgetés.

Kamatoztasd a sikered!

MAGYAR ÁLLAMPAPÍR PLUSZ

EHM
4,95%*

A Magyar Állampapír Plusz kamatadó-mentes, fix kamatozású befektetés, állami garancia nyújtotta biztonsággal.

allampapir.hu



Magyar
Állampapír
Plusz

A Magyar Állampapír Plusz forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit a hatályos Ismertető és az adott sorozatra vonatkozó Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, melyek megtekinthetőek a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.

* Egységesített értékpapír hozam mutató (lejáratkor elérhető maximális hozam mértéke). Az N2024/01 sorozat esetében 4,94%.

Memóriatorna 60 év felettieknek július 1-jén 10.00. Nyári intenzív kurzus (5 alkalom) hétfőtől péntekig kétszer egy órában. A jelentkezők vigyének magukkal jegyzetfüzetet és íróeszközöt! A foglalkozást vezeti: Szép Ilona önkéntes. Jegyár: 500 Ft/nap.

A FAL – a berlini fal lebontásának 30. évfordulója alkalmából a Magiszter Alapfokú Művészeti Iskola diákjainak munkáiból készült kiállítás. Megnyitó: július 1. 17.00. Az alkotások a Soroptimist International jótékony-sági szervezet felhívására készültek.

Derűs percek Dolnával – Mihalekné Kádár Magdolna zenei sorozata. Július 2. 14.00 Kovács Nóri (Magyar Kultúráért-díjas énekesnő, dalszerző) Ami a szívemen... című koncertje.

Magyar költők istenes versei – előadás-sorozat. Július 3. 14.00 Petőfi Sándor és a Biblia világa. Előadó: dr. Szabó János történész, pszichológus, lelkész.

Kopp-kopp társalgó július 3-án 15.00. Hónapról hónapra. A Hegyvi-

déki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Követlen nyári beszélgetés. Vendég: Borsányi Klára. Házigazda: Sz. Molnár Éva önkéntes.

Sumér – Budakalász – Hun korona – előadás július 4-én 16.00. Előadó: Mészárovs Tamás, a Hajszályokerek – retúrjegggyel a Kárpát-medencébe című könyv írója.

Kíváncsi Kata ismeretterjesztő sorozata. Július 8. 14.00 Vatikán, a világ legkisebb független, önálló állama. Előadó: Nagy Katalin önkéntes. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Kártyakör július 8-án és 15-én 14.30. Játékok: gurka, rikiki, snapszer, kaszinó, fekete macska. Játékmaster: Hoffmann Tamás. A foglalkozásra előzetes jelentkezés szükséges a szalonnában!

Világjáróklub a Hegyvidéki Kulturális Szalon és az Anima Travel közös szervezésében. Július 9. 18.00 Bauhaus 100. Előadó: Ludmann Mihály festő-művészettörténész. A programon való részvétel regisztrációhoz

kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Pászli István tudományos társalgókör. Július 12. 14.00 A Föld „különös” jelenségei. Előadó: Pászli István episztemológus.

Az ötven az új harminc – stílus-tanácsadás július 12-én 14.00. Előadó: Soós Katalin stílus-tanácsadó. Jegyár: 500 Ft.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 8.30. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

Budapesti Békéltető Testület. Tájékoztató és ingyenes tanácsadás vállalkozásokkal szembeni fogyasztói problémák megoldásához havonta egy alkalommal hétfőn (legközelebb: június 24.). Tanácsadó: Dorogi András (Budapesti Békéltető Testület, tanácsstag).

Gyógyító Nia Balázs Marival hétfőn 12.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alka-

lom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com. Utolsó alkalom: június 24.

Angol nyelvi tábor gyerekeknek június 24–28-ig 8.00–16.00 és július 1–5-ig 8.00–16.00. Érdeklődés: Carrick Orsolya anyanyelvi tanárnál, 06/30-991-3668.

Intenzív angol tanfolyamok a nyár folyamán. Időpontok: július 8–12., július 15–19., július 22–26., július 29.–augusztus 2. Érdeklődés: Carrick Orsolya anyanyelvi tanárnál, 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. Utolsó alkalom: június 24.

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten június 25-én.

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

Nyugdíjastorna Latin Anikóval kedden 10.00. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Utolsó alkalom: június 26.

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

Baba-mama tücsöklőga kedden 10.00: 7-8 hónapostól 2 éves korig. Június 18-tól összevont csoport 10.00–11.00 óráig. Utolsó alkalom: július 9. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet: 10000 Ft/5 alkalom, 18000 Ft/10 alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

SZÍVSN Klub kedden 14.00 (legközelebb: július 16., augusztus 27.). Téma: Pacemakeres lettem. A SZÍVSN Klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZÍVSN Országos Betegegyesület vezetője. Érdeklődni és regisztrálni a www.zivsn.hu honlapon lehet. Tele-

fonon Takách Ilonánál lehet jelentkezni: 06/30-281-1886.

Pilates Szávai Andreával kedden 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu. Utolsó alkalom: június 25.

Szeniortorna Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. Utolsó alkalom: július 31.

Nia Tánc szerdán 9.30 (utolsó alkalom: július 31.). Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-otkato, koreográfus. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Készségfejlesztő torna Nórával csütörtökön 8.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: június 27.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Június 20. és augusztus 15. között előzetes jelentkezés alapján!

Kopp-kopp 12. kerület! – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése csütörtökön 8.30. Információ: Márkon Erzsébet önkéntes, 06/30-504-2184, kppkopp12kerulet@gmail.com. Web: kppkopp12kerulet.wordpress.com. Utolsó alkalom: június 27.

Urak tornája csütörtökön 9.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: június 27.

Jóga az egészséges gerincért csütörtökön 10.00. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Június 20. és augusztus 15. között előzetes jelentkezés alapján!

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

Szupernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó. Utolsó alkalom: június 27.

Rozi szalon. Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés kététhente csütörtökön 13.00 (legközelebb: június 20.). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06/30-570-9730.

Emlékeztető önszolgáltató csoport demenciával élők hozzátartozóinak csütörtökön 17.30 (legközelebb: június 20.). A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06/70-409-0965.

Pilates Szávai Andreával csütörtökön 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu. Utolsó alkalom: június 27.

Hegyvidéki Szomszédok – közösségfejlesztő önkéntesek csoportja kététhente pénteken 9.30. Érdeklődés, csatlakozás: Debródi 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. Utolsó alkalom: június 28.

Kreatív alkotóműhely Virág Szilviával. Kézműves-foglalkozás havonta, pénteken 10.00 (legközelebb: június 28.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges!

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja minden hónap utolsó péntekén 13.00. Utolsó alkalom: június 28.

Társalgó- és alkotókör a Modern artról kortárs szellemben pénteken 13.15. Vezető: dr. Schmidt Szilágyi Éva művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonnában lehet. Utolsó alkalom: június 21.

(Folytatás a 14. oldalon)

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

ingatlan**ROBOT**
ingatlan hirdető portál

A https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsag/ weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **kézpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

VAGY

APRÓHIRDETÉS
GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

BIZTONSÁGBAN
A NETVILÁGBAN



WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI
VÉDELEM



MOMSPORT
USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

Egész nyáron vár
a legzöldebb budai vizes tábor!

Klimatizált pihenő, kerítéssel védett park, naponta más programok, sztárvendégek, hűsítő vízi 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



(Folytatás a 13. oldalról)

Német társalgókör pénteken 14.30. Vezető: dr. Schmidt Szilágyi Éva németnyelv-tanár és Schmidt Eddi. Utolsó alkalom: június 28.

Papírfonás Szabó Ica önkéntessel pénteken 14.00 (legközelebb: június 21.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

Népek táncai pénteken 16.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: Bojtó Marika, 06/30-237-4484. Utolsó alkalom: június 28.

Közös élményfestés gyerekeknek és felnőtteknek szombaton 10.00. Téma: A régi szép idők nyara és a mostani, ahogy a gyerekek látják. Rajztudás nem szükséges. Váltóruháról gondoskodni kell! Részvételi díj: gyerekeknek 1500 Ft, kísérőknek 500 Ft (a belépők tartalmazza az anyag-költséget). A foglalkozást vezeti: Bertók Zsuzsa. Előzetes regisztráció, információ: Bertók Zsuzsa, 06/20-459-3504, zsuzsi.jatekmuhely@gmail.com.

Csicsergő kézműves tábor 5–10 év közöttiek számára június 24–28-

ig 8.00–12.00. Foglalkozásvezetők: Kovács Annamária népijátásház-vezető, kézműves és Márton Piroška néptáncos, óvodapedagógus, népijátásház-vezető, mozgásterapeuta. Jelentkezés a tábor díjának befizetésével: 06/20-220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjúháznál, 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: július 20., augusztus 17.). A művészterápiás foglalkozások segítik a külső környezethez való kapcsolódást, valamint a belső pszichés szabályozást. Vezető: Zalatnai 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: könyvementek.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.

Múzeumok Éjszakája a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) június 22-én. Nyitvatartás: 18.00–23.00. Programok: 18.00 órától folyamatosan helytörténeti kiállítás kvíz-

zel, nosztalgikus képzőművészeti, hegyvidéki üdvözlőküldés képeslapokon, óriáskocka-kirakó és memóriajáték gyerekeknek, különbségkereső játék. 18.00–19.00 Családi alkotóműhely – sütidekorálás. 18.00–19.00 Hegyvidéki ételkóstoló – miniszendvicsbár. 19.00–20.00 Jazzkoncert – Bakos Bettika Duó. 21.00–23.00 Filmvetítés. A belépés díjtalan.

Egészségügy a Hegyvidéken – új időszaki helytörténeti kiállítás. Látogatható: 2020. januárig.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Preventív gerinctréningszerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megereztetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csonttrikulálás. 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). Előzetes jelentkezés szükséges!

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

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 (kivételek minden hónap második keddjén). 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). Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges!

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Implausible Works. Halványuló jelenlét – kiállításmegnyitó 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 emléknymot hagy maga után, amely ezt követően az idő hatására kapcsolat nélküli emlékképekké 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 elmúlás 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.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

JazzPéntek. Június 21. 19.30 Váci Eszter Quartet. Belépődíj: elővételben 1500 Ft, a koncert napján 2000 Ft.

Ahogy én láttam – Majercsik János BarcikArt-díjas festőművész kiállítása június 29-ig látható. A belépés díjtalan.

Mozdulatművészet-tábor június 24–28-ig. Pataki Rita mozgásművészeti tábora egy héten keresztül kínál gyakorlati lehetőséget és izgalmas élményeket az érdeklődő gyerekek számára. A foglalkozások 9.00–16.00 óráig tartanak. Információ: Pataki Rita, 06/30-483-1897, patakiri@gmail.com.

Színjátékos- és tánc-tábor a Budapest Musical Iskola szervezésében augusztus 26–30-ig. Intenzív klasszikus és moderntánc-tréning, dráma- és énekworkshopok profi mesterektől. Művészeti vezető: Finta Gábor. Korosztály: 8–18 év. A program 9.30–17.00 óráig tart. Információ: Németh Krisztina, 06/20-549-0893, bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu.

Bridzklub 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 legközelebb szeptember 11-én 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

Tisztelt Hirdetőink!

Szerkesztőségünk hirdetésfelvételi rendje megváltozott.

Személyesen hirdetést az alábbi időpontokban lehet feladni:

- Hétfő 9.00–13.00
- Kedd 10.00–14.00
- Szerda 13.00–16.00
- Csütörtök 9.00–16.00

Címünk: XII., Beethoven utca 2/a



2019 nyarán „Megfűjjük a nyarat” címmel a fúvósoké lesz a főszerep.

A Klassz.lépcső 2016-ban indult nyári programsorozat, mely különleges atmoszférájú szabadtéri koncerteket takar. A Sírály sétány lépcsőin, pámakon élvez hangulatos nyár estéket tölthet el minden zeneszerető, rálátással a Gesztenyész kertre.

Klassz.lépcső **MoMkult** **SÍRALY SÉTÁNY** Helyszín | Sírály sétány lépcső

JÚN 30 VAS 19:00 RÁZENE VÁROSI FÚVÓSZENEKAR
Vezényel: DELY CSABA és R. SZABÓ ISTVÁN karmagyok

JÚL 28 VAS 19:00 BUDAPEST HELYŐRSÉG ZENEKAR
A zenekar karmestere: BACZKÓ ISTVÁN őrnagy

AUG 25 VAS 19:00 KÉSZENLÉTI RENDŐRSÉG ZENEKARA
A zenekar karmesterei: SZALÓKY BÉLA, KELEMEN TAMÁS,
Dr. KOPPÁNYI ZSOLT, STEIN FERENC



A Klassz.lépcső mellett útjára indul a Klassz.kamaralépcső

Klassz.kamaralépcső **városháza** **tér** Helyszín | Szalon lépcső

JÚN 16 VAS 18:00 DANUBIA KÜRTKVARTETT
Együttes tagjai: TEKULA ENDRE, BENYUS PÉTER, KORSÓS ANDRÁS, CSABAY LÁSZLÓ

JÚL 14 VAS 18:00 SILUMONA SAXOPHONE QUARTET
Együttes tagjai: SZITÁS TAMÁS, LUPEK GERGŐ, MOHL ANDREA, NAGY VIKTOR

AUG 11 VAS 18:00 CANTORES ECCLESIAE RÉZFÚVÓS EGYÜTTES
Együttes tagjai: KOVÁCS ZALÁN LÁSZLÓ, AMBRUS SZABOLCS, VASS ISTVÁN,
KASZA MÓNIKA, ALFÖLDY-BORUSS MÁRK

I Szabadtéri díjtalan koncertek I

„LEGYEN A ZENE MINDENKIÉ!”
Kodály Zoltán

Zenélő Budapest

600 INGYENES SZABDTÉRI KONCERT 16 HELYSZÍNEN
2019. JÚNIUS 1. - AUGUSZTUS 18.

KONCERTEK A HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALONBAN

LIGHT JAZZ DUÓ - BUDAPEST ANNO
JÚNIUS 5-TŐL AUGUSZTUS 14-IG MINDEN SZERDÁN 19 ÓRAKOR
FELLÉP: FRITZ JÓZSEF - KLARINÉT, GÁSPÁR PÁL - BENDZSÓ, GITÁR, ÉNEK

A SWING KORSZAK GYÖNGYSZEMEI - BUDAPEST ANNO
JÚNIUS 6-TŐL AUGUSZTUS 15-IG MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN 19 ÓRAKOR

JÚNIUS 6. **BORBÉLY MIHÁLY** - SZAXOFON, **TÁLAS ÁRON** - BILLENTYŰ
JÚNIUS 13. **POCSAI KRISZTA** - ÉNEK, **IFJ TÓTH ISTVÁN** - GITÁR
JÚNIUS 20. **GÖTZ SAX QUARTET** - BUDAPEST ANNO
JÚNIUS 27. **GÖTZ SAX QUARTET** - BUDAPEST ANNO
JÚLIUS 4. **POCSAI KRISZTA** - ÉNEK, **GYÁRFÁS ISTVÁN** - GITÁR
JÚLIUS 11. **GÖTZ SAX QUARTET** - BUDAPEST ANNO
JÚLIUS 18. **GÖTZ SAX QUARTET** - BUDAPEST ANNO
JÚLIUS 25. **ESZE JENŐ** - BILLENTYŰ, **ESZE TAMÁS** - GITÁR
AUGUSZTUS 1. **BORBÉLY MIHÁLY** - SZAXOFON, **TÁLAS ÁRON** - BILLENTYŰ
AUGUSZTUS 8. **POCSAI KRISZTA** - ÉNEK, **OLÁH DEZSŐ** - ZONGORA
AUGUSZTUS 15. **POCSAI KRISZTA** - ÉNEK, **OLÁH DEZSŐ** - ZONGORA

BUDAI VÁR - HOLLÓS KAPU | HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON | KÖZPONTI VÁSÁRCSARNOK | MAGYAR NEMZETI GALÉRIA
MAGYAR NEMZETI MÚZEUM | MARGITSZIGETI ZENÉLŐ KÚT | MÁRCIUS 15. TÉR | MILLENÁRIS PARK | MÚCSARNOK
SZENTHÁROMSÁG TÉRI ZENEPAVILON | SZENT ISTVÁN BAZILIKA | SZÉPMŰVÉSZETI MÚZEUM | VAJDAHUNYADVÁR | VÁRKERT BAZÁR

A hangszerensorozat a Budapesti Fesztivál- és Turisztikai Központ szervezésében a Miniszterelnöki Kabinethatóság támogatásával valósult meg.

facebook.com/zenelobudapest www.zenelobudapest.hu



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.
BORZA.TEREZ@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Pató Károly fotókiállítása megtekinthető: június 22-ig, naponta 16.00–22.00 (vasárnap zárva).

Anyár örömei – csoportos alkotóművészeti kiállítás. Megnyitó: június 24. 19.00. Látogatható: augusztus 24-ig, naponta 16.00–21.00 (vasárnap zárva).



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR
XII., UGOCSA UTCA 10.

TELEFON: 225-1228

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Végre péntek! – nyári kézműves-foglalkozások június 21-től augusztus 30-ig péntekenként 10.00–12.00. Június 21.: marionettbáb készítése. Június 28.: körmőcskézés.

A könyvtár nyári nyitvatartása augusztus 31-ig: hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.00–19.00, kedden és pénteken 9.00–14.00. Szombaton zárva! Kölcsönzési lehetőségek: online a www.fszek.hu címen, a távhasználat menüben; a fszek1201@fszek.hu e-mail-címen és nyitvatartási időben a +36/1-225-1228-as telefonszámon.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 225-3161, 375-1184
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU,
WWW.OSZMI.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Bessenyei Ferenc-Gábor Miklós 100. Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós, a 20. század két nagy formátumú és korszakos művésze az idén lenne 100 éves. Részletes programok: www.oszmi.hu, www.facebook.hu/oszmi, www.facebook.hu/oszmi. A kiállítás 2020. január 19-ig tart nyitva, naponta 14.00–18.00 óráig.

Múzeumok Éjszakája június 22-én 18.00–2.00. Főszerepben: Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós. A 100 éve született két művészlől szóló, frissen megnyitott kiállítás és a kapcsolódó kisézőprogramok fényesítik az éjszakát. A részletes programokról a honlapon és a Facebook-oldalon (www.oszmi.hu, www.facebook.hu/oszmi) tájékozódhatnak az érdeklődők.

Filmklubosorozat június 26–27-28-án 14.00. A Bessenyei Ferenc-Gábor Miklós 100 kiállításához kapcsolódó filmklub beköszönő programja a háromnapos filmmaraton, amely során a Magyar Nemzeti Filmalap Filmarchívumának munkatársai a két művész unikális filmjeiből válogatnak. A sorozat szeptembertől havi több alkalommal várja a mozirajongókat az egykori Bajor Gizi-villában. Június 26. 14.00 Várkonyi Zoltán: Keserű igazság (1956). Június 27. 14.00 Fábri Zoltán: Dúvad (1959–61). Június 28. 14.00: Herskó János: N. N., a halál angyala (1970). Belépődíj: 1200 Ft/alkalom.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában június 29-én 19.00. Belépő: 2000 Ft/fő.

Regisztráció szükséges a szebenyi. agnes@oszmi.hu e-mail-címen.



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY
UTCA 26.

FB: KÖZ-ÉP-PONT
WWW.KOZEPPONT.HU

JOAKARATAVILAGBAN.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Dobrovolszky László portrékiállítása. A képek megvásárolhatók. A bevétel a közösségi tér fenntartását támogatja.

Bennünk élő XX. század – beszélgetés június 28-án 18.30. Házigazda: Illés Gergely. Az est általában egy rövid bevezető előadással kezdődik, amit a személyes és családi emlékek felidézése és átbeszélése követ.



(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 fogaskerekűvel (Városkút megálló, onnan két-három perccel).

Nordic walking kedden 17.30–18.30 óráig a Vagon étterem (moz-

dony) 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 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 Zoltánnál lehet minden hónap 20. napjáig: 06/30-335-4720.

A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Hegyvidéki Szervezete klubdelutánt tart minden hónap harmadik szerdáján 14.00–16.00 óráig a 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 Félisziget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélése és egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichológiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Félisziget 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.

ÓLOM A CSAPVÍZBEN?

IGEN, ELŐFORDULHAT!



Legyen Ön is részese országos felmérésünknek!
Jelentkezzen ingyenes ólomvizsgálatra!

TOVÁBBI RÉSZLETEK:
<https://efop180.antsz.hu>

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



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

Gerinctorna 50 év felettieknek. Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során 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 Uszoda és Sportközpont (XII., Csörzs utca 14.) földszinti különerme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

Lendülg 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.

CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások
hétköznap
16.00-19.00 óra között

UV technológiával előtisztított és antibakterizált vízű medencéinkben élme az úszás

Szakképzett oktatóink mosolygósak és kedvesek

5 csillagos uszodánkban 4 hetes turnusokat indítunk

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

Magán oktatás időpont egyeztetéssel

MOMSPORT www.momsport.hu

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT
Részleteiben is különleges

Kedves Vásárlóink!

Bevásárlóközpontunk egyes üzletei június 23 – augusztus 18. között **vasárnaponként** megváltozott nyitva tartással üzemelnek.*

*Az üzletek pontos nyitva tartásáról érdeklődjön közvetlenül az adott üzletben.

HEGYVIDEKKOZPONT.HU

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 (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak
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.
Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.
- **2019. szeptember 28., 10-től 15 óráig**
Szemészeti szűrés (vízús mérés, szemfenékvizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás),
Csontritkulásszűrés (ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: MOM Kulturális Központ, Budapest, Csörsz u. 18., Hegyvidéki Ősz – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.
- **2019. október 26., 10-től 14 óráig**
Kardiológiai szűrés
(EKG, szükség szerint echokardiográfia, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211
- **2019. november 30., 10-től 14 óráig**
Diabetológiai (anyagcsere) szűrés
(10 éven belüli diabetes kockázat FINDRISK kérdőív vizsgálata, testtömegindex mérés/meghatározása, vércukor- és koleszterinszűrés, bioimpedancia készülékkel a testszázalék meghatározása, étrendi terv készítése) helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

„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 **prevenációs programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍV SN Országos 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 érvehető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok türes gyomorra történnek, folyadékként vízet 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	

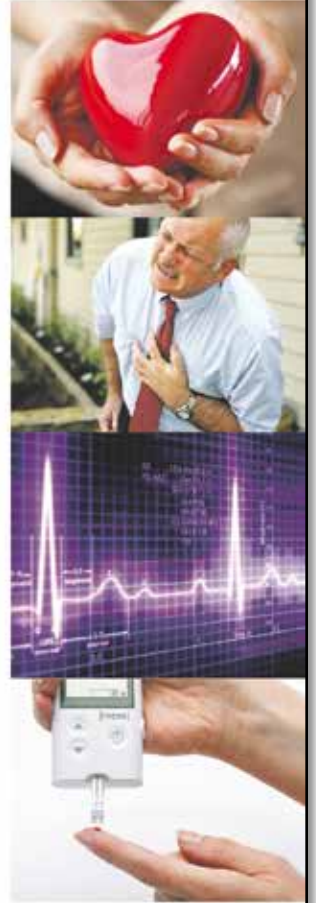
A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni az aktuális szűrés megelőző két héten.

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

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



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!



1122 Budapest, Városmajor u. 29.

HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA

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
Felnőtt oktatás: hétfő-szerda 18.30

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

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

Kapcsolat és információ:
e-mail: info@hegyvidekiuszoiiskola.hu
www.hegyvidekiuszoiiskola.hu
www.facebook.com/hegyvidekiuszoiiskola

3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG

1. BECSOMAGOLNI
2. BECÚSZTATNI
3. BEDOBNI

Néhány éve több mint 12 000 hegyvidéki polgár támogatta kampányunkat a kutyapiszokmentes kerületért. **Ha Ön még nem cselekedett, kérjük, tegye meg! Lépjünk együtt, hogy ne lépjünk bele!**

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT AZ ELMÚLT ÉVEKBEN MÁR TÖBB MINT 250 SPECIÁLIS KUTYAPISZOKGYŰJTŐ SZEMETESÉDÉNYT HELYEZETT KI A LEGINKÁBB PROBLÉMÁS TERÜLETEKRE, A LAKOSSÁGI IGÉNYEKET FIGYELEMBE VÉVE.

Kérünk minden gazdát, hogy – bár rendszeresen feltöltjük a zacskóadagolókat – minden sétáltatáshoz vigyenek magukkal zacskót otthonról is, hiszen a felelős kutyatartáshoz ez is hozzá tartozik.

LEGYEN TISZTÁBB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!

A kutyapiszokgyűjtők helyéről a www.lepjunk12.hu weboldalon tájékozódhat.

Támogatók: ACG Advanced Communication Group, IIIOMIE, TÜKÖR MÓDSZER www.tukormodszer.hu



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

