



Iskolaként született újjá a hajdani Fácán vendéglő épülete

Megfeszített munkával tanévkezdetre elkészült a Zugligeti Általános Iskola új tömbje, amely az egykori Fácán vendéglő védett épületének megújításával és az ahhoz kapcsolódó új szárny kialakításával jött létre. Az iskola előtti csomópont is átalakult, és a hegyvidékiek szavazatai alapján immár a Fácános tér nevet viseli.

„A magyar oktatási rendszerben egyedülálló lehetőségekhez jutnak az ide járó diákok” – jelentette ki Gulyás Gergely a Zugligeti Általános Iskola új épületének avatóünnepségén. A Miniszterelnökséget vezető miniszter, a Hegyvidék országgyűlési képviselője elmondta, hogy a 2013-ban elfogadott Normafa-törvénynek, valamint a kormány és a Hegyvidéki Önkormányzat együttműködésének köszönhetően évről évre újabb fejlesztések valósulnak meg a Normafa környékén. Az egykori zugligeti lóvasút-végállomás helyreállítása, valamint a hajdani Fácán vendéglő rendbetétele, iskolává történő átalakítása is ebbe a sorba illeszkedik.



„Ma, minden ellenkező híresztelés dacára, az állam több mint 640 milliárd forinttal többet költ egy évben a közoktatásra, mint amennyit 2010-ben erre a célra

fordítottak” – folytatta a miniszter, majd arról beszélt, hogy az elmúlt években rendkívül keresetté váltó, a túljelentkezés problémájával szembesülő Zugligeti Általános

Iskolában sikerült megfelelő körülményeket biztosítani a színvonalas oktatáshoz.

Pokorni Zoltán polgármester köszönetet mondott a kormány, a

Klebelsberg Központ, a tankerület, a tervező- és kivitelezőcégek, továbbá az önkormányzat munkatársainak az új iskolaépület megvalósítása érdekében tett erő-

tesztéséért. Kiemelte Nagy Gergely építész munkáját, akinek tervei alapján a régi épület sötét, dohos, szűk, barátságtalan teréből sikerült derűs, világos, szép iskolát varázsolni. Hozzátette, hogy a műemlék épület új szárnyval egészült ki, abban kapott helyet a tornaterem és több tanterem.

„Annak ellenére, hogy új szárny épült, az épített, fedett terület kisebb lett, és sokkal több a zöld felület” – hangsúlyozta Pokorni Zoltán. A részletek kapcsán elhangzott, hogy a korábban a Belügyminisztérium kiképzőközpontjaként működő ingatlanon lebetonozott alakulóteret számoltak fel, barakkokat, raktárépületeket, sőt egy disznóhizlaldát is lebontottak.

A polgármester kitért rá, hogy az iskola előtti közterületet – amely a hegyvidékiek szavazatai alapján immár a Fácános tér nevet viseli – átépítették és „kinyitották” a korábban itt álló, omladozó téglalakerítés elbontásával. A csomópontban új buszfordulót, zebrát, parkolóhelyeket alakítottak ki, valamint parkosítottak a szakemberek.

(Folytatás a 4. oldalon)

Orosz Ákos színművész kapta a Kaszás Attila-díjat

„Boldog vagyok” – mondta meghatottan Orosz Ákos, kezében a Kaszás Attila-díjjal. A Vígszínház társulatának tagja a Pesti Magyar Színházban tartott országos színházi évadnyitó gálán vehette át a szakma egyik legjelentősebb elismerését.

„Hát, kezdjük az elején mindjárt, az elején kezdeni jó” – csendült fel a muzsika hangja című musical jól ismert mondata. A fiatal szereplők lelkesen hívták szórakozni a Pesti

kor eljön, mindig hoz egy kincset” – konferálta fel ajándékát Fekete Péter, az Emberi Erőforrások Minisztériumának kulturáért felelős államtitkára, aki ezúttal a Mongol Cirkusz Társulat akrobatáival örvendeztetette meg a jelenlévőket. A közönség feltűnően figyelte a művészeket, akik egymás vállára álltak, majd többméteres magasságból, mindenféle biztosítás nélkül zuhantak társaik kezébe. A látványos produkció zenei-művészi szempontból egyértelmű volt.

„Magasra törni, és onnan széjjel nézni. Fentről nézni, rálátni a

hetetlent. Az út a feljutásig küzdelem. Ahogy minden ember, a művész is felfelé törekszik. Magasba, hogy jól lássák, hogy jól lássanak. Lassanak a leghátsó sorban állók is. Hogyan valósul meg a földtől való elrugaskodás? Kell még valaki. Valakinek azt kell mondania: gyere, állj a vállamra, barátom!” – hangsúlyozta a bizalom és a csapatmunka fontosságát



Orosz Ákos, a Vígszínház művésze

ház, amely az ifjúságot szolgálja. Az államtitkár szövegét hamarosan induló Lázár Ervin programról is, amelynek célja, hogy az 1–8. évfolyamon tanuló összes általános iskolás részére tanévenként egyszer a kormány ingyenesen biztosítsa a színházi előadások látogatását.

A gálaműsor után kiderült az, amire nemcsak a színészek, de a színházszerető közönség is kíváncsi volt: ki kapja meg az idén a Kaszás Attila-díjat? A szakma egyik legnívósabb elismerését 2008-ban Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester a Mozaik Művészegyesülettel közösen alapította azzal a céllal, hogy ápolják a tragikus hirtelenséggel elhunyt névadó színművész szellemi hagyatékát, és díjazzzák azokat a magyar ajkú művészeket, akik színházi teljesítményük mellett jelentős közösségépítő szerepet vállaltak társulatukon belül.

A kitüntetés különlegessége, hogy a győztest a színházi szakma és a közönség választja meg. Első körben a társulatok a saját tagjaik közül jelölnek, majd a második fordulóba bejutók egymásra leadott szavazatai alapján dől el, melyik három színművészre szavazhat a közönség.

(Folytatás a 7. oldalon)

Több száz méter út újult meg a nyáron

Az előzetes terveknek megfelelően zajlottak a nyári járda-, lépcső- és útépitések. A helyszíneket az idén is a lakossági igények figyelembevételével jelölték ki a Hegyvidéki Önkormányzat.

Elsőként a Városkúti közhöz vezető Ada utcai lépcső felső szakaszának rekonstrukciója készült el. A szerkezetet az alapokig vizsgabontották a kivitelezők, majd a járófelületekkel és a korláttal

Az év egyik legjelentősebb közterületi fejlesztése zajlott a Szendrő utcában, ahol mintegy 380 méter hosszúságban újult meg az úttest. A teljes szélességű szőnyegezés során 2300 négyzetméteren aszfaltolták a kivitelezők, egy korábbi közműépítés helyén pedig a pályaszerkezetet is kicserélték. Erre azért volt szükség, mert ezen a helyen megsüllyedt az útpálya, ugyanis az utólagos bontások esetében, ha a



A Szendrő utcában mintegy 380 méter hosszúságban újult meg az úttest

együtt újjáépítették. A lépcsőfokokat könnyen járható előre gyártott elemekből alakították ki.

Az út alsó részéhez hasonlóan előre gyártott, szürke térkövekre cserélték a régi, kopott kockaköveket a Lejtő út 15–29. közötti mintegy 215 méter hosszú járdán. Ezzel nemcsak esztétikusabbá, hanem biztonságosabbá is vált a forgalmas gyalogosút, megújult ugyanis a korábbi csúszásvészély. Több rövidebb szakaszon megújult a járda a György Aladár utcában és a Vércse utca 7–9. között, míg a Galgóczy utca 41–45. és a 48-as szám előtt összesen 220 foyólméter járófelület szépült meg.

szerkezetet nem erősítik meg, nagyon nehéz elérni a megfelelő talajtömörséget. Mindkét oldalon új szegélyköveket raktak le, a kapcsolódó járdát 232 négyzetméteren újraszafaltották. A fennmaradó mintegy 200 négyzetméter felületet igényes térkövel burkolták. Egész nyáron kiemelt figyelmet kapott az úttesteken kialakuló repedések, süllyedések javítása, a kátyúzási program keretében több száz kisebb úthiba tűnt el. Az egymáshoz közeli kátyúkat egy felületként kezelve egyszerre nagyobb területeket is újraszafaltottak a szakemberek.

mm.



A Kaszás Attila-díj a színházi szakma önmegbecsülésének jelképe lett

Magyar Színház közönségét az idei országos színházi évadnyitó gálán. „A kulturáért felelős államtitkár sosem jár üres zsebbel. Ami-

világra. Feljutni oda, ahonnan minden látszik, ahonnan látszik a lentől láthatatlan. Megismerni az ismeretlent. Az addig megismer-

Fekete Péter, aki a Pesti Magyar Színházról elmondta: bízik abban, hogy januártól ismét nemzeti színház lesz a neve, nemzeti szín-

Új park születik az egykori hotel romjain

Évtizedeken át a környezetét csúfította az üresen pusztuló Hotel Olimpia a város legnépszerűbb kirándulóhelye, a Normafa szomszédságában. Négy évvel ezelőtt, a helyi népszavazás eredménye alapján, a Hegyvidéki Önkormányzat elindította a környék rehabilitációs programját, ami az egykori szálló kisajátítását, lebontását, területének rendezését is célul tűzte ki. A kisajátítási eljárás lezajlott, 2018 első felében pedig a bontás is megtörtént, hogy a későbbiekben helye legyen a fogaskerekű normafai meghosszabbításának, továbbá elkezdődhessen az Eötvös út új szakaszának kialakítása és a parkosítás a fennmaradó több ezer négyzetméteres területen.

A gyermekvasúttal párhuzamosan haladó új útszakasz kivitelezése már előrehaladott állapotban van: megépültek az út és a járda alépítményei, a nagy mennyiségű esővíz elvezetésére is alkalmas, 1600 milliméter átmérőjű csatorna, a vízvezetők, valamint a víz- és gázvezeték-kiváltások. Az útépités célja, hogy az Eötvös út legfelső szakaszán, ami a hegygerinc legszebb panorámájú részét foglalja el, megszűnjön az autóforgalom, és a terület a kirándulóké lehessen.

Az egykori „szellemzálló” helyén park létesül. Míután az érintett részen megtörtént a közművek kiváltása, valamint egy gáznyomó-szabályozó föld alá helyezése, továbbá a betontörmelék- és földhalmok javarészt az útépités során már felhasználták a kivitelezők, szeptember első hetében itt is megkezdődhetnek a kertépítési munkálatok.

Arról, hogy milyen funkciói legyenek a mintegy 4000 négyzetméteres területnek, a környéken élőket kérdezte meg az önkormányzat. Zöld területtel kombinált parkoló, gördeszka- és street-



A tervek szerint a látogatók novemberben vehetik birtokba az új pihenőterületet (látványterv)

ballpálya, kosárlabdapálya és játszótér egyaránt szerepelt az egyes-tesek során felvázolt koncepciók között. A lakók végül egy zöld parkot kértek, ahol a növényzet, sétautakon és utcabútorokon kívül csak szökőkút és játszótér lesz.

Az új játszótéren – amely a környékbeli családok kérésére első-sorban a kisebb gyerekek igényeihez igazodik majd – fészek- és laphinta, négy személyes libikóka, rugós játék, ügyességi pálya, homokozó kap helyet, valamint kis mászóvár csúszdával. A natúr fából készült játékokat az ütéscsilapítás érdekében színezetlen fenyőkéreg veszi körül. Támlás kis karfás, az idősök által is kényelmesen használható padok gondoskodnak majd a park látogatóinak komfortjáról, míg a biciklivel érkezők számára kerékpártámaszok állnak rendelkezésre.

A területen megmaradt néhány egészséges fát megőrzik, ezeken kívül pedig több mint ötven újat

– bükköt, gyertyánt, tölgyeket, törökmogyorót, tulipánfát és rézvörös fanyarkát – telepítenek a szakemberek. Közel hatszáz cserjét ültetnek, és több mint hatszáz évelő virágot helyeznek ki: a szá-

razságot viszonylag jól tűrő, hosszsan virágzó levendula, rózsás díszgyertya, tarka keserűfű és ligeti zsálya a vegetációs időszak szinte teljes egészében a park díszei lehetnek.

A parképítés a terep rendezésével, a leendő szökőkút aknájának és alapjának betonozásával, valamint a szegélyek kialakításával indul, ezt követi a többi feladat elvégzése. A tervek szerint a látogatók novemberben vehetik birtokba az új pihenőterületet, amelylyel – a szomszédos Eötvös út 48–50. szám alatt épülő látogatóközpont telkét is beleértve – több mint ezer négyzetméterrel nő a zöld felület a környéken.

EÖTVÖS LORÁND ÉS ERDŐS PÁL GYŐZÖTT

Nyáron közel négyezren szavaztak az önkormányzat honlapján arról, kinek a nevét viselje az egykori Hotel Olimpia helyén létesülő park, valamint az Eötvös út felső szakaszának kiváltására építendő, a Távcso utcával párhuzamos új út. A hegyvidékiek javaslataiból kiválasztott három-három név közül Eötvös Loránd és Erdős Pál lett a befutó: előbbire a park elnevezése szinte teljes egészében a park díszei lehetnek.

Eötvös Loránd (1848–1919) fizikus, politikus, akadémikus, egyetemi tanár és hegymászó, a Svábhely szülőltje 1889–1905-ig a Magyar Tudományos Akadémia elnöke, 1894–95-ig Magyarország kultuszminisztere volt. Erdős Pál (1913–1996) a huszadik század egyik legkiemelkedőbb matematikusa, a „matematika Mozartja”, aki kutatásaiért 1983-ban megkapta a matematikai Nobel-díjak egyikeként emlegetett Wolf-díjat.

Arról, hogy az Eötvös Loránd park és az Erdős Pál út hivatalosan is elismert közterületnevekké váljanak, a fővárosi közgyűlésnek kell döntést hoznia, a fővároshoz pedig a XII. kerületi képviselő-testületnek kell előterjesztenie az irányú kérelmét. A helyi képviselő-testület várhatóan az önkormányzati választásokat követően, a novemberi alakuló ülésén kezdeményezi a hegyvidékiek által megszavazott új elnevezések hivatalossá tételét.

z.

Nem porzik tovább az erdei sétány

Rossz minőségű az a murva, amit a Libegő felső végállomása előtt kialakított új pihenőhelyen felhasznált, és amivel a hegygerincen futó fő sétányon a hiányzó burkolóanyagot pótolta a kivitelező. Az önkormányzat felszólítására emiatt, garanciális javításként, megfelelő minőségű kőzúzalékkal szórja fel a forgalmas sétautakat, ahol a por okozott bosszúságot az arra járóknak.

„Legutóbb is abból a bányából hozták a mészkőzúzalékot, ahonnan korábban, most azonban az elfogadhatónál sokkal több volt benne a por. A kivitelező nedves

tömörítéssel próbálta megszüntetni a problémát, ez azonban nem vezetett eredményre, így felszólítottuk a céget, hogy cserélje ki a hibás murvaburkolatot” – beszélt a normafai sétányok kijavítása érdekében tett intézkedésekről Rimóczi János, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának vezetője.

A javítás költségei a kivitelezőt terhelik. A garanciális munkát az iskolakezdést követően, szeptember elején kezd meg a kisebb forgalom miatt, hétfőnként azonban leáll, hogy ne zavarja a kirándulókat. A Normafától a Libegő

felső végállomása felé haladva két-három hét alatt készül el a murvapótlás.

„Elnézést kérünk mindazoktól, akiknek kellemetlenséget okozott a porzó útfelület. Reméljük, hamarosan megfelelő minőségben sikerül helyreállítani a sétányt, addig is köszönjük a kirándulók, látogatók türelmét!” – mondta Rimóczi János.

A Normafa környékén alkalmazott stabilizált murvaburkolatot annak természetessége és teherbírása miatt választotta ki az önkormányzat, hiszen alapanyaga, a mészkő a környék hegycine

fő alkotóeleme, megfelelő szemcseméret esetén pedig jól tömöríthető, és a vizet is átveszi. Bár az a legtermészetesebb, ha nincs semmilyen burkolat, a fű azonban intenzív használat mellett gyorsan kikopik, míg a föld porzik száraz időben, esőben pedig sártengerré és csúszóssá válik. A térkő városias környezetbe való, akár csak az aszfalt – mindenki emlékezhet arra, mennyire lehangoló képet mutatott évtizedeken át a Libegő felső végállomása előtti téren, erdei környezetben az egykor buszfordulóként használt aszfaltburkolat.

sz.

Szállítási szolgáltatás időseknek

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 3/2019. (III. 5.) önkormányzati rendelete 2019. április 1-jétől új szolgáltatással bővítette a Hegyvidéki Szociális Központ által ellátott feladatok körét. Az egészségi állapotuk miatt tömegközlekedési eszköz használatára nem képes idős emberek utazásukhoz egy Ford Transit Custom típusú gépkocsit vehetnek igénybe, ha orvosi vizsgálatra kell menniük.

Az új szolgáltatás célja tehát elsősorban az állapotjavító és megőrző szolgáltatások elérésének, igénybevételének elősegítése Budapest közigazgatási határain belül, így különösen:

- előjegyzett vizsgálatokra, kontrollra eljuttatás;
- gyógyászati segédeszközök beszerzéséhez, mértvételhez, próbához szükséges személyes megjelenés elősegítése;
- rehabilitációs programokban (pl.: gyógytorna, fizioterápia) való részvétel segítése;
- egyéb közszolgáltatások elérése, igénybevétele céljából történő szállítás.

A szállítást a **06/30-721-5087** mobilszámon lehet igényelni munkanapokon 8.00–16.00 óráig.

A szolgáltatás igénybevételéért a helyi rendeletben meghatározott térítési díjat kell fizetni, amit az alábbi táblázat tartalmaz:

Kerületen belül		Szomszédos kerületekbe		Nem szomszédos kerületekbe	
Egy irányba	Oda-vissza legfeljebb 30 perc várakozással	Egy irányba	Oda-vissza legfeljebb 30 perc várakozással	Egy irányba	Oda-vissza legfeljebb 30 perc várakozással
500 Ft	1500 Ft	1000 Ft	2500 Ft	2000 Ft	4000 Ft

Várakozási díj: 30 perc felett minden megkezdett 15 perc + 200 Ft.

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi, tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek egyfordulós, nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére pályázatot hirdet.

A 2. sorszám alatti ingatlanok értékesítésére a megtekintett állapotban, kizárólag együttesen kerül sor, azokra külön ajánlat nem tehető.

	Cím	Helyrajzi szám	Összterület (m ²)	Ingatlan-nyilvántartásbeli megnevezés
1.	1120 Budapest, Greguss utca 6. alagsor 2.	7039/0/A/2.	32 m ²	raktár
2.	1122 Budapest, Városmajor utca 72. A épület pincszint	6843/0/A/19; 6843/0/A/20	43+73 m ²	üzlethelyiség

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2019. szeptember 4. napján 9.00 órától 2019. szeptember 13. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon. Az ingatlanok megtekinthetők az adatlapon szereplő időpontban.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa munkanapokon 9.00–18.00 óra között a +36-70/333-5110 telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

HEGYVIDÉKI BARKÁCSMŰHELY

SZERETNÉ KÉZZEL KÉSZÍTETT AJÁNDÉKKAL MEGAJÁNDÉKOZNI SZERETTEIT?

Egy új polcot vagy tárolódobozt kellene készíteni, de nincs hozzá otthon megfelelő szerszám?

Nem szeretné családját bosszantani a barkácsolással járó piszokkal?

JÖJJÖN EL A HEGYVIDÉKI BARKÁCSMŰHELYBE,
ahol biztosítjuk a helyet és a szükséges szerszámokat!

Cím: Bp. XII. ker. Márvány u. 44., bejárat a Hertelendy u. 8. számmal szemben

A műhelyben a helyiség és a gépek által adott mérethatárokon belül fa, fém, műanyag és textil megmunkálására van lehetőség. Vágás, gyalulás, marás, csiszolás, ivhegesztés, fűrés, esztergálás, ragasztás, varrás, amelyek középteljesítményű kézi és gépi szerszámokkal elvégezhető. Tűzveszélyes anyagok (kivéve a faanyagot) - festék, lakk – használata nem megengedett.

A műhely csak magáncélra, hozott anyag felhasználásával vehető igénybe.

Hogyan lehet igénybe venni a barkácsolóműhelyt?

Ha Ön a XII. kerületben lakik, betöltötte a 18. életévét, regisztráljon, és foglaljon időpontot online az eugyintezes.hegyvidek.hu felületen vagy személyesen a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán.

A barkácsolóműhely nyitvatartási ideje:

kedd: 15:00 - 20:00
csütörtök: 15:00 - 20:00
szombat: 09:00 - 14:00

Bővebb információ: hegyvidek.hu

A barkácsolóműhelyt a Hegyvidéki Önkormányzat intézménye, a Virányosi Közösségi Ház üzemelteti.

Drónon érkezhetsz az életmentő segítség

Hazánkban évente 26 ezer haláleset hozható összefüggésbe a hirtelen keringésleállással. Ezek jelentős része elkerülhető lenne, ha kéznél lévő automatikus defibrillátorral tíz percen belül megkezdődhetne az újraélesztés. Hogyan juthatna el minden érintetthez a gyors segítség? Erre a problémára talált ötletes megoldást két hegyvidéki diák, Horváth Bence és Hutter Róbert, akik egy innovációs versenyre dolgozták ki az életmentő drónhálózat országos modelljét.

Horváth Bence és Hutter Róbert általános iskolás koruk óta ismerik egymást. Egy osztályba jártak a Tamásiban, a műszaki témák iránti közös érdeklődésük révén pedig az iskolán kívül is sok időt töltöttek együtt: például mikroszámítógépeket programoztak, és ónjáró robotokat építettek – ahhoz hasonló szerkezeteket, mint amilyenekkel az Európai Űrgyűjtemény és a NASA a mai napig adatokat gyűjt a Mars felszínén.

Hutter Róbert a középiskolai tanulmányait is a Tamásiban folytatta, Horváth Bence viszont a Városmajori Gimnázium tanulója lett. A barátságuk azonban megmaradt, nemrégiben pedig Szebeniné Orsányi Beatrix, a Tamási Áron iskola fizika-informatika szakos tanárának javaslatára úgy döntöttek, beneveznek az Ifjúsági

ne, ha az újraélesztést tíz percen belül meg tudják kezdeni laikusok egy automatikus defibrillátor segítségével – magyarázta Róbert, mi-ért kezdtek bele az életmentő drónhálózat tervezésébe, amelynek célja, hogy minél gyorsabban eljuttassanak a defibrillátorok az érintettekhez.

Bence kérésünkre bemutatta az alapvető különbségeket a már létező drónok, valamint az általuk kidolgozott merev szárnyú megoldás között. Ez utóbbi a felépítéséből adódóan elméletileg gyorsabb és nagyobb hatótávolságú, mint hagyományos társai. Az általuk tervezett típust a defibrillátor szállításán kívül különféle egyéb sürgősségi feladatok ellátására is alkalmazható lehetne.

Bár a drónhálózat technikai részletei kapcsán bőven vannak



Hutter Róbert, Gyórfi Pál, a mentőszolgálat szóvivője és Horváth Bence

Tudományos és Innovációs Tehetségkutató Versenyre. Mivel mindkettejüket érdeklik a pilóta nélküli, ön- vagy távirányítású repülőeszközök, azaz a drónok hasznosításának újfajta lehetőségei, továbbá az egészségügyi témák, ezeken belül is az elsősegélynyújtással kapcsolatos ismeretek, kitalálták, hogy egy életmentő drónhálózat tervét vesznek részt a Magyar Innovációs Szövetség által meghirdetett országos megméretésen.

„Évente huszonegyszer ember hal meg hirtelen keringésleállás következtében, a halálesetek jelentős része azonban elkerülhető len-

még tisztáznivalók – sőt a légi jármű prototípusának elkészítése is ezután következik, eddig ugyanis csak a demonstrációs modell épült meg –, az alapkonceptió kiforrottnak tekinthető. A merev szárnyú drónrepülőgép-hálózat terve dicséretet érdemelt ki az innovációs versenyen, ám ami ennél is nagyobb eredmény, hogy elnyerte az Országos Mentőszolgálat támogatását, és dr. Csató Gábor főigazgató partnerségi szerződést helyezett kilátásba. A mentőszolgálat munkatársai jelenleg folyamatos párbeszéd mellett további statisztikai elemzéseket végeznek a diákokkal. *d.*

Támogatás a tüdőgyulladás elleni védőoltáshoz

A rászoruló idős emberek által igénybe vehető, tüdőgyulladás elleni védőoltás támogatásáról, új bölcsődei szolgáltatások bevezetéséről, valamint a zajos építési munkálatok hétféle korlátozásáról is döntött augusztus végi ülésén a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete.

saját névre szóló számlát a jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokkal együtt 60 napon belül benyújtják a polgármesteri hivatal népjóléti irodájához, az önkormányzat legfeljebb 5000 forint összegben megtéríti költségeiket.

A képviselők támogatták, hogy új szolgáltatásokat vezessen be a Zugligeti Bölcsőde. Ezután biztosítható lesz az intézményben az időszakos gyermekfelügyelet a

8–17 óráig lehet végezni, míg vasárnap és munkaszüneti napokon erre egyáltalán nem lesz lehetőség. A szombati és a pihenőnapokat érintő korlátozás a júliusban szerződött, több mint három ezer fő részvételével lezajló online szavazás eredménye alapján alakult ki.

A képviselő-testület határozatai értelmében lemond az önkormányzat a Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt. aktuális árverési

a kormányhivatalnál, hogy adja hozzájárulását az ügylethez.

Módosult az önkormányzat idei költségvetése, a bevételi-kiadási főösszeg közel 140 millió forinttal növekedett. Az egyik legjelentősebb tétel a Táltos Csikó tagóvoda tetőfelújítása és önálló fűtésrendszerének kialakítása, amihez a Városmajor utca 71. szám alatti, az Angelica kórus próbáinak helyszínül szolgáló épület



A kutatások azt mutatják, hogy a tüdőgyulladás az egyik leggyakoribb halál oka az idős emberek körében – amellett, hogy önmagában is rendkívül kockázatos, ám időskorban is ajánlott mindenkinek a védőoltás, hiszen a baktérium által okozott fertőzések gyakorisága és ezzel együtt a halálozási aránya a kor előrehaladtával meredeken emelkedik. Ennek fontosságát felismerve döntött úgy legutóbbi ülésén a képviselő-testület, hogy átvállalja a Hegyvidéken élő 65 év feletti, egyedülálló idősektől a tüdőgyulladás elleni védőoltás költségeit, amennyiben jövedelmük nem haladja meg a 122 ezer forintot.

A szociálisan rászoruló idős emberek az eddigi támogatási formák – például az eseti, a lakásfenntartási, a gyógyászati, a fűtési vagy az ebek vezetésére elleni védőoltáshoz igényelhető hozzájárulás – mellett szeptember 1-jétől már a tüdőgyulladás elleni oltás megvásárlását segítő támogatást is igénybe vehetik. Amennyiben az érintettek szeptember 1-je után pneumococcusvakcinát vásárolnak, és a

szülő elfoglaltságának idejére az általa igényelt alkalommal és időtartamban, továbbá játszócsoporthoz is, amelyben a kisgyerekek szüleikkel együtt játszhatnak. Az anya betegsége, ikrek születése vagy akár az egyedülálló szülő átmeneti akadályozottsága esetén a játszócsoporthoz szakképzett munkatársai a családot otthonában is segíthetik a gyermek napi gondozását. Az időszakos gyermekfelügyelet és a játszócsoporthoz 500 forintban, míg az otthoni kisgyermekgondozás óradíját 800 forintban állapította meg az önkormányzat.

A lakók nyugalmának biztosítása érdekében szigorították a képviselők a Hegyvidék zajrendeletét: építéssel, bontással összefüggő, zajt keltő munkákat ezentúl szombaton és a jogszabály által pihenőnapnak minősített napokon csak

hirdetményeiben szereplő, XII. kerületben található ingatlanokat érintő elővásárlási jogáról, míg az állami tulajdonú, de önkormányzati vagyongazdálkodásban lévő Zugligeti Általános Iskola új épületrészeit a Közép-Budai Tankerületi Központnak adja át ingyenes használatba.

Döntés született, hogy a XII. kerület is csatlakozzon a Magyar Urbanisztikai Társaság önkormányzati tagságához, tekintettel arra, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat elkötelezett a tudatos településfejlesztés mellett, és kiemelten fontosak számára a szakmai szervezet által képviselt célok, törekvések. A képviselők megerősítették korábbi döntésüket, hogy egy csereszterződéssel megmaradjon a Rácz Aladár és Melinda utakat összekötő, közforgalmi közlekedést biztosító út, és kérelmezték

tervezett felújításának 2020-ra halasztásával teremthető elő a szükséges forrás meghatározó része. Ez utóbbi épület rendbetételéhez az Emberi Erőforrások Minisztériuma vállalt hozzájárulást.

Tüttő Kata képviselő (MSZP) egy az önkormányzat által kiírt közbeszerzési hirdetmény kapcsán hiányolta a költségvetési rendeletről a Kútvolgyi út elejére tervezett parkolóház és sportcsarnok tételét. Pokorni Zoltán polgármester válaszában elmondta: azért nem szerepel a terv a költségvetésben, mert ennek kapcsán feltételes tervezési közbeszerzést írt ki az önkormányzat, azaz csak akkor lehet belekezdeni a megvalósításába, ha lesz rá pénz. *(Az önkormányzat időközben visszavonta a feltételes közbeszerzést, erről keretes írásunkban olvashatnak – a szerk.)*

z.

Nincs döntés a Kútvolgyi úti parkoló fejlesztéséről

A Hegyvidéki Önkormányzat építészeti tervezési munkára írt ki nyílt pályázatot, melynek során építészeti elképzeléseket szeretett volna megismerni arról, hogy a környező zöld terület csökkentése nélkül milyen módon lehetne átalakítani a most is betonnal és aszfalttal borított, 7000 négyzetméteres Kútvolgyi úti parkolót. Alapvető cél, hogy a Szent János Kórházat és a Kútvolgyi-tömböt az ideérkezők – köztük évente több mint félmillió járóbeteg – kényelmesebben, egyszerűbben tudják megközelíteni. A parkolási gondok mind a kórház által vonzott forgalom, mind pedig a hiányzó P+R lehetőségek miatt jelentkeznek a környéken, ezért ezekre megoldást kell találni. Arról is kikérte volna az önkormányzat

az építészszakma javaslatát, hogy egy kétszintes parkoló tetején kialakítható lenne-e olyan tornaterem, ami kiszolgálja a kerületi iskolák mindennapos testnevelésóráinak teremigényét.

Miután a közelgő választás miatt a szakmai kérdés szükségételen politikai viták keretében került, az önkormányzat visszavonta azt a feltételes tervezési közbeszerzést, amit a Kútvolgyi úti parkoló helyére képzelt épület kapcsán írt ki. Az új kiírás előtt még egyszer áttekinti a környék valamennyi szóba jöhető intézményét, iskoláját, sportlétesítményét, hogy melyik esetében merülhet fel kapacitásbővítés a diák- és szabadidősport igényeinek kielégítésére. Döntés ezután születet.

sz.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlant kínálja nyilvános versenyzetetés keretében egyfordulós licites értékesítésre:

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár
1. 1125 Budapest, Hegyhát út 5.	Budapest XII. kerület belterület, 9305/3 hrsz. alatti telekingatlan, mely a 9305/3/A/1 és 9305/3/B/1 hrsz. alatti társasházi albetétekből áll	2000 m ²	művelési ágból kivett lakóház, udvar, gazdasági épület	előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban	143 000 000 Ft

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlantól készült információs csomagot 20 000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108.; munkanapokon 9.00–18.00 óra között; telefonszám: +36/70-333-5110) **2019. szeptember 4. napja 9.00 órától 2019. szeptember 20. napja 12.00 óráig.**

Az információs csomagnak a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Pokorni Zoltán polgármester



IDŐSEK VILÁGNAPJA

2019. október 1.

„Minél több homokszem pergett le életünk homokórájából, annál tisztábban látunk át rajta”
(Niccolo Machiavelli)

A Hegyvidéki Önkormányzat az **idősek világnapja** alkalmából kulturális műsorral egybekötött ünnepséget szervez.
A rendezvény helyszíne:
MOM Kulturális Központ (XII., Csörsz utca 18.).

Időpontja:

2019. október 1. (kedd) 14.00.

A rendezvény csak regisztrációs jeggyel látogatható.

Regisztrációs jegy igényelhető

2019. szeptember 10–20-ig,
munkanapokon **9.00–11.00 óráig.**

A regisztráció személyesen, a XII. kerületi lakóhelyet igazoló lakcímkártya bemutatásával történik az alábbi helyszíneken:
Németvölgyi Gondozási Központ –
1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b.
Normafa Gondozási Központ –
1121 Budapest, Normafa út 1/a.
Virányos Gondozási Központ –
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.

Iskolaként született újjá a hajdani Fácán vendéglő épülete

(Folytatás az 1. oldalról)

„Beryák Adrienn vezetésével új lendületet kapott az intézmény” – méltatta a Zugligeti Általános Iskola igazgatójának munkáját Pokorni Zoltán. Megjegyezte, hogy a régi épület gyakorlatilag megtelt, már minden zugában tanítottak a pedagógusok, így adta magát, hogy a szemközti oldalon iskolaként hasznosítsák az egykori Fácán vendéglő épületét.

A fejlesztés kapcsán Fonti Krisztina alpolgármester arról

osztályt indít, és kinőtte az eddigi tereit.

A Klebelsberg Központ elnöke, Hajnal Gabriella – aki hosszú ideig a Tamási Áron iskola igazgatója volt – példaértékűnek nevezte a tankerület, a Zugligeti iskola vezetése és az önkormányzat között a fejlesztés során létrejött együttműködést. Kiemelte, hogy a tankerület finanszírozásában mintegy 100 millió forint értékben kerültek az épületbe bútorok és informatikai felszerelések.

„Az új épület ma az egyik legszebb környezetben lévő és legszebben megépített iskola Magyarországon. Fővárosi szinten pedig az egyik legjobban felszerelt intézmény, Budapesten is ritkák az itt megtalálható interaktív panelek” – mondta Hajnal Gabriella.

A Zugligeti Általános Iskola igazgatója, Beryák Adrienn megemlítette, hogy 2011-ben, amikor az intézmény élére került, még 150 gyerek tanult ott, ma már 375 diákjuk van. Növekvő népszerűségeket mindenekelőtt kollektív lelkiismeretes, következetes munkájával, az iskola összetartó közösségével és tanítványai teljesítményével magyarázta.

„A százhuszonnyolc éves iskola történetében még soha nem történt ekkora fejlesztés” – érzékeltette a beruházás jelentőségét az igazgató. Nyolc osztályterem, két

csoporthelyiség, könyvtár, 15x30 méteres tornaterem, gyógytornaterem, természettudományi előadó, informatikaterem, a Moholy-Nagy

– Riegler Ignác budai szappanfőző mester nyitotta meg Fácán nevű fogadóit. Sikerének köszönhetően a tulajdonos az 1850-es

A Fácán vendéglő egészen az első világháborút követő időkig igen népszerű volt. Utána szanatóriumként működött, majd a Horthy család pihenőhelye lett; az 1940-es években neoklasszicista villa-épületté alakították át. A második világháborút követően az ELTE kollégiumát helyezték el benne, míg a hatvanas években a Belügyminisztérium vette át a területet, ahol kiképzőközpontot alakított ki.

A rendszerváltás után az impozáns épület együttes teljesen elnéptelenedett,



Gulyás Gergely, Hajnal Gabriella, Beryák Adrienn és Pokorni Zoltán az avatón

szólt, hogy az önkormányzat, noha már nem fenntartója a XII. kerületi iskoláknak, változatlanul szívügyének tekintti, hogy az oktatási intézmények megőrizzeik kiváló színvonalukat, hiszen ezekbe járnak a Hegyvidéken élő családok gyermekei. A Zugligeti bővítésére nagy szükség volt, mivel az iskola már évek óta nem egy, hanem két első



Művészeti Egyetem oktatóival közösen használt alkotóműhely, ebédlő, melegítőkonyha, valamint tágas közösségi terek találhatóak a közel 4000 négyzetméteres új tömbben, amelyet tanévkezdéskor a felső tagozatosok vehetnek birtokba. A kertben az önkormányzat támogatásával sportpálya jött létre.

Az iskolaként megújuló, védett zugligeti épület története a 19. századig nyúlik vissza. A környék a század közepére kedvelt kirándulóhelyé vált, sorra nyíltak az éttermek, fogadók. A Fácános területén – amely onnan kapta nevét, hogy egykor itt terült el Mátyás király vadaskertje, és az uralkodó az elbeszélések szerint előszeretettel vadászott fácánokra

évek közepén nagyszabású bővítésbe kezdett, a feladatra a korszak sokat foglalkoztatott építészét, Hild Józsefet kérte fel. Ekkoriban készült el az egykori majorsági épület mellett az új vendéglő, valamint a nyári időszakban használt szálloda, amelyet manapság előszeretettel vadászott fácánokra

rohamos pusztulásnak indult. A Hegyvidéki Önkormányzat 2013-ban a Normafa-program keretében kapta meg a Fácános területének vagyonkezelési jogát az államtól, amely forrást is biztosított arra, hogy a műemlék épületek megmenekülhessenek az enyészettől.

sz.

Óvodák és bölcsődék szépültek meg a nyári szünetben

A szokásoknak megfelelően a nyári szünetre időzítette a Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerületi bölcsődék és óvodák, valamint közintézmények előre tervezhető felújításait, továbbá a szükségessé váló karbantartási munkák elvégzését. Alig két és fél hónap alatt tizenöt intézmény újult meg.

Teljes körű építészeti és gépészeti felújítás zajlott a Mackós Óvoda emeleti gyermekmosdójában. A szakemberek kicseréltek 70 négyzetméternyi fal- és padlólapburkolatot, lefestették a falakat és a nyílászárókat, új szanitereket, lámpákat, polcokat, tükröket és ventilátort szereltek be, valamint modernizálták az elektromos vezetéket. A földszinten megoldották a felnőttszuhanyzó és az akadálymentes WC még

hatékonyabb szellőzését, amihez egy 25 méter hosszú légszűrőcseréjét cserélték. Az alsó tornaterem sem maradt ki a nyári felújítási munkákból, a gyerekek mozgását szolgáló helyiségben LED-fényforrást szereltek fel.

Fix rovarhálókat kaptak az Orbánhegyi Óvoda konyhai ablakai, mozgathatókat a csoporszobák és a közlekedők. Rácsokkal tették biztonságosabbá a két földszinti csoporszoba teraszait a Süni Óvodában. Átépítették a földszinti gyermekmosdót a Városmajori Óvodában. Kicseréltek a burkolatokat, a szanitereket, az



Teljesen megújult a Zugligeti Bölcsőde gyermekmosdója

elektromos vezetékeket és a fényforrásokat, újrafestették a falakat, a nyílászárókat, a csöveket és az állványokat, új víznyomó- és lefolyóvezetékeket szereltek be. Megszépült a jobb oldali kerítés a Városmajori tagóvodában, ahol 70 méter hosszan kijavították a lábazatot, felújították és elektromos beléptetőrendszerrel látták el a bejárati kaput.

A kazánház és a pincészet fűtőcsöveinek cseréje, valamint a rendszer átváltása is megtörtént a Normafa Óvodában, ahol a még jobb hatásfok érdekében leszigelték a csöveket. Szintén a fűtésrendszer működésén javították a Normafa tagóvodában, itt 38 radiátort cseréltek

le. Az épület tetején található gépészeti átróterek újragallérozása, az ablakpárkányok lejtésének javítása, a támfal repedésének falvarrása, valamint a járdalapos burkolatok visszabontása és újjarakása is befejeződött a KIMBI Óvodában.

Jelentősen csökkenhet a Hegyvidéki Mesevár Óvoda fűtőszámolója annak köszönhetően, hogy megkezdődött az épület nyílászáróinak cseréje. Első lépésben 18 hőszigetelő üvegezéssel ellátott műanyag ablakot építettek be. A beruházás a déli, délnyugati homlokzaton, továbbá az alsó és a felső szinten folytatódik.

Több kényelmi beruházás valósult meg az önkormányzathoz tartozó bölcsődékben is. A Krisztinavárosban és a Zugligetiben megújultak a gyermekmosdók szaniterei, a falak és a burkolatok, új kapcsolókat, lámpákat, tükröket szereltek fel a kivitelezők.

Az önkormányzati intézmények sem maradtak ki a sorból.

A Családsegítő és Gyermejköltési Központ Felsőkerületi Klubházának valamennyi szobájában elvégezték a radiátorok cseréjét, a Virányosi Községi Házban pedig a parkettaburkolatok felújítását. Ez utóbbi munka a nagyszerű együttműködésnek köszönhetően több mint 400 négyzetméter felcsiszolását és lakkozását jelentette.

A melegítőkonyha átalakítása, felújítása volt a legfontosabb nyári feladat a Virányos Gondozási Központban. Ennek részeként válaszfalbontás, burkolatbontás, új víz- és lefolyók kialakítása, új padló és falburkolatok, új me-

gen tartó pult és konyhai bútorok beépítése történt.

A fentiek mellett a Krisztinavárosi Bölcsődében, a Táltos és a Zugligeti Óvodában kisebb-nagyobb tisztasági festés, a Normafa tagóvodában parkettacsiszolás, a Zugligeti Bölcsődében a PVC-burkolat felújítása, az Orbánhegyi Óvodában az udvari térburkolat javítása, a Táltos Csikó tagóvodában, az Orbánhegyi és a Zugligeti Óvodában a fűtési rendszerek javítása és radiátorcseréje, míg a Süni Óvodában és tagóvodájában homlokzati vakolatjavítás zajlott.

(-os)

Felhívás

Az idősek világnapja alkalmából a Hegyvidéki Kulturális Szalon kiállítást szervez

hegyvidéki idősek alkotásaiból.

Alkotónként 1-2 képet várnak.

Lehet festmény, akvarell, grafika és más egyéb technikával készült kép, keretezett formában.

Az alkotásokat szeptember 30-ig kell eljuttatni a Hegyvidéki Kulturális Szalonba (XII., Törpe utca 2.).

A kiállítás megnyitó időpontja:

október 4. 14.00.



Megkezdődött a Hegyvidéki Mesevár Óvoda nyílászáróinak cseréje

A Városmajori Gimnázium rendhagyó tanévnyitója

Játékkal és közös tánccal indították a tanévet a Városmajori Gimnázium tanulói. A Margitszigeten megtartott ünnepélyes évnyitón egy óriási, „élő” VMG 30 felirattal köszöntötték az idén harmincéves tanintézményt. Ahol ma is megmarad a tévedés, a kipróbálás, a tapasztalatszerzés és a kísérletezés jogát.

Rendhagyó tanévnyitót tartott a Városmajori Gimnázium a Margitszigeti Atlétikai Centrumban. Dr. Szebedy Tas igazgató szövegezt a diákokhoz és az iskola pedagógusaihoz, majd Szöllősi Gergelyt hívta magához abból az alkalomból, hogy a 9.-es diák megnyerte a G-jelű fizikai gyakorlatok versenyt. Nagyon komoly eredményről van szó, az első hely azt jelenti, hogy Gergely az év összes versenyt győzelembe véve a legtöbb pontot szerezte az országban. Sikere nem előzmény nélküli, hiszen tavaly harmadikként végzett a Bolyai Társulat által meghirdetett Arany Dániel országos matematikai tanulmányversenyen.

Szebedy Tas egy további jó hírrel is szolgált: a Miniszterelnö-

még ebben az évben, novemberig befejeződnek.

A jubileumi évvel kapcsolatban az igazgató elmondta, hogy har-



minc évvel ezelőtt a Városmajori Gimnázium első tanévnyitóját szintén külső helyszínen tartották, így történt ez húsz és tíz esztendővel ezelőtt is, most tehát a hagyó-

Ma a Városmajori Gimnázium az értelmiségi családok kedvelt iskolája, amely az elért eredményeit, megkérdőjelezhetetlen értékeit a nehézségek ellenére is képes

szélt, hogy a kihívásokhoz alkalmazkodva, az állandó megújulást szem előtt tartva, a sokszínűségre fókuszálva dolgoznak céljaikért.

zó bölcs erre csak annyit válaszolt: „Ne álld el előlem a napot”, azaz ne vedd el azt, amit nem adhatsz. A kitartó munka mellett van még

ennek a felelőtlenségnek a napnak a drónfotói.

A Városmajori Gimnáziumot 1989-ben alapította Kálmán Gyula, aki az intézmény első vezetőjeként egy modern, holland típusú, európai hangulatú iskolát szándékozott létrehozni. Ebbéli törekvéseiben partnerre talált Pethes Endre Ybl-díjas építészből, közösen alakították ki a vállaltan sokszínű iskola valamennyi apró részletét.

Kifejezett szándék volt a tervezéskor, hogy otthonos épület készüljön. Humán- és reálprofil egyaránt szolgáló, kabinetrendszerrel működő gimnázium jött létre, ahol válogatott pedagógusi és szakemberekből állt egymással. Sokan a kezdetek óta az iskolában dolgoznak. Egyetértettek, és ma is egyetértnek abban, hogy megmaradjon a gyerekeknek a tévedés, a kipróbálás, a tapasztalatszerzés és a kísérletezés jogát. Eppen ezért a Városmajorban helye van a játéknak, a szabadidős foglalkozásoknak, a kreativitásnak, a közös alkotásnak, az önképzésnek, a sportnak.

Kálmán Gyula 1993-ban adta át a stafétát az akkor 30 éves Szebedy Tasnak, aki folytatta a megkezdett munkát. Ennek meg-

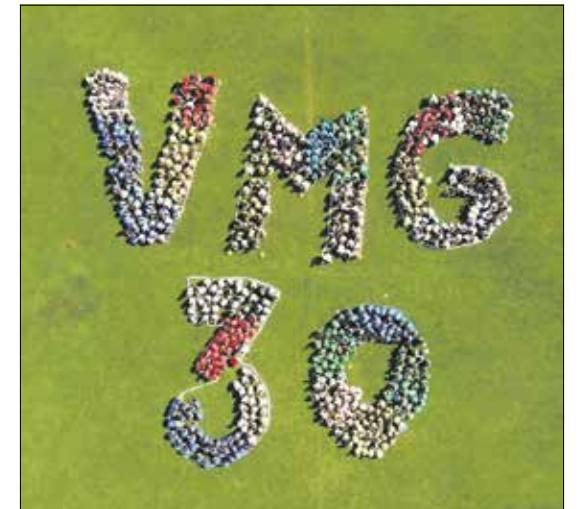


Dr. Szebedy Tas igazgató

1998-ban már Budapest legkeresettebb gimnáziumainak egyike volt a Városmajori, 2008-ban pedig az ország 18 és Budapest 6 tehetséggondozó címet elnyerő gimnáziumának egyike lett.

A német kultuszminiszterek tanácsa által létrehozott DSD vizsgaközpontok és felkészítőhelyek egyik fő közreműködője a Városmajori Gimnázium. Itt működik a nemzetközileg is elismert, Magyar Örökség-díjas Angelica Leánykar.

Az intézmény elnyerte az Örökös Ökoiskola címet, és 2011-től akkreditált tehetséggondozó pont. A legel-



ki Hivatal az iskolát támogató Kálmán Gyula Alapítványon keresztül 110 millió forinttal járul hozzá a rossz állapotú, zömében már nehezen nyitható és zárható tantermi ablakok cseréjéhez. A munkálatok várhatóan

mányt folytatták. „Harminc év már olyan időtáv, ami meghatározó egy iskola életében, ráadásul kevés intézményről mondható el, hogy ezalatt folyamatosan fejlődött, és fejlődik ma is” – fogalmazott Szebedy Tas, aki arról is be-

megőrizni. Mindezt kitartó munkával, szorgalommal érték el, távol tartva maguktól a gőgösséget. Hasonlóan Diogenészhez, akitől egyszer Nagy Sándor megkérdezte, mit tehet érte, van-e valamilyen kívánsága. Az éppen sütké-

Egy kis közös táncolás, „makarénázás” következett, amikor pedig már tetőfokára hágott a hangulat, az összes diák elfoglalta helyét a sportcentrum futballpályájára felrajzolt VMG 30 logóban, hogy elkészülhessenek

felelően alakították, formálták az oktatási intézményt, hogy az megfeleljen az eredeti elképzeléseknek. 1995-től párhuzamosan működött a négy- és hatosztályos képzés, 2007-től öt évfolyamos nyelvi előkészítő évvel bővült az oktatás.

sők között, 1993-ban itt indult el az iskolai internethasználat, 2001-ben már elektronikus adminisztrációt vezettek be, amit számos tanintézmény vett át az évek során.

MM.

Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

A Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi támogatásokkal enyhíti a családokra nehezedő, iskoláztatással járó terheket, nyújt segítséget a tanszerek megvásárlásához, az iskolában fizetendő költségekhez.

TANÉVKEZDÉSI TÁMOGATÁS

A tanévkezdés megkönnyítése érdekében önkormányzati támogatásra jogosult az általános iskolában, szakiskolában, középiskolában, főiskolában vagy egyetemen tanuló gyermek, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 65 200 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 75 400 forintot. A támogatás tanulmányi évre állapítható meg, az ösztöndíj havi összege 7000 forint. A kérelmet augusztus 15-e és október 31-e között kell benyújtani a népjóléti irodán.

fennállásáról. A támogatás összege tanulónként 12 100 forint.

ISKOLAI TANULÓK SZOCIÁLIS ÖSZTÖNDÍJA

Ösztöndíjra jogosult az a nappali tagozatos tanuló az általános iskola 4. osztályának elvégzésétől a szakiskola, középiskola befejezéséig, akinek tanulmányi eredménye a kérelem benyújtását megelőző tanév végén elérte, vagy meghaladta a 4-es átlagot. A támogatás feltétele, hogy a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 65 200 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 75 400 forintot. A támogatás tanulmányi évre állapítható meg, az ösztöndíj havi összege 7000 forint. A kérelmet augusztus 15-e és október 31-e között kell benyújtani a népjóléti irodán.

RENDKÍVÜLI GYERMEKVÉDELMI TÁMOGATÁS

Rendkívüli gyermekvédelmi támogatást igényelhet az önkormányzattól a gyermeket nevelő család, ha időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy létfenntartását veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, és ezért a gyermek eltartásáról más módon

nem tud gondoskodni. A támogatást az a család igényelheti, amelyben az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a

sok szempontjából: aki tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos, vagy akinek családjában ilyen gyermek él; akit egyedülálló szülő

lő az a gyermek is, aki a helyi rendeletben meghatározott elegendően lakáskörülmények között vagy túlszűfolt lakásban él.

főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az 57 000 forintot, és a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal. A támogatás mértéke a család egy főre jutó jövedelmétől függ.

A kérelmet augusztus 15-e és szeptember 30-a között kell benyújtani ahhoz, hogy a támogatással csökkentett térítési díjat szeptember 1-jétől meg lehessen állapítani. Az ezt követően benyújtott kérelmek esetén a csökkentett térítési díjat a kérelem benyújtását követő hónap első napjától állapítja meg az önkormányzat.

A kérelem-formanyomtatványok átvehető a népjóléti irodán, valamint letölthetők a www.hegyvidék.hu oldalról, a Támogatás, gondoskodás menüpontból.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda
1126 Budapest, Böszörményi út 20. II. emelet

Ügyfélfogadás
hétfő: 13.00–17.30
szerda: 8.00–16.00
péntek: 8.00–12.00



65 200 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 75 400 forintot. A támogatás összegét egyéni elbírálás alapján állapítja meg az önkormányzat.

Fokozottan rászorulóknak az a gyermek minősül fenti ellátá-

nevel; akinek szülője három vagy több gyermeket nevel; akinek szülője legfeljebb alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, vagy álláskeresőként nyilvántartott személy, vagy aktív korúak ellátásában részesül. Fokozottan rászorú-

GYERMEKÉTKEZTETÉSÉRT FIZETENDŐ TÉRÍTÉSI DÍJ TÁMOGATÁSA

A gyermekétkeztetésért fizetendő térítési díjhoz önkormányzati támogatás kérhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy

Meteorok és gördeszkás kutyák a nyári táborban

Egyetlen gyereknek sem kellett unatkozni a vakáció idején. A kerületi nyári táborok a szórakozás, a játszva tanulás színes skáláját kínálták. Lapunk a Mátyás király úti Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Táborba látogatott el, ahol nyolc hét alatt majdnem nyolcszáz diák töltötte el a szünidő egy részét. Gazdag kínálat várta őket a táborban belül és azon kívül is, jártak Tatán, a Velencei-tónál és Zebegényben, Budapesten pedig a Hadtörténeli Múzeumban, valamint a Magyar Olimpiai és Sportmúzeumban is. A programok tervezésekor a szervezők a képességfejlesztésre, az ismeretátadásra is figyelmet fordítottak. Ötven évvel ezelőtt szállt le az Apollo 11 a Holdra, a táborozók külön is megemlékeztek erről a jeles évfordulóról.

Tiszta levegő, megkapó természeti környezet, saját medence és persze jó társaság – már ennyi is elegendő lenne a Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Tábor sikeréhez. Am legalább ennyire fontosak a

programok tervezésekor a képességfejlesztésre, az ismeretátadásra is figyelmet fordítottunk.”

A gyerekek olyan játékos feladatokban is kipróbálhatták magukat, amik hozzájárultak szoci-

ális kompetenciáik, társas kapcsolataik, empátiájuk erősítéséhez – tette hozzá Párkányi Zsuzsanna táborvezető. „A fő cél természetesen továbbra is a baráti hangulatot, felhőtlen kikapcsolódást biztosító örömteli táborozás megszervezése volt” – mondta.

A táborozók utaztak a gyermekvasúttal, jártak a Hadtörténeli Múzeumban, a Magyar Olimpiai és Sportmúzeumban, a Cerkafirka Meszejátszóterén, a Természettudományi Múzeumban, a Bajor Gizi Színészmúzeumban, a Zöld Péter Népmese Játszóterén, a Margareta utcai játszóterén és a Benczúr-kert Játszóterén, ez utóbbin kipróbálhatták a káposztás és kigyós lépegetőt is. Kellemes kikapcsolódást nyújtottak az egész

napos kirándulások, a múzeum-pedagógiai foglalkozásokkal gazdagított tatai városnézés, a Velencei-tavi hajókázás – ha már ott

tivitással szinte minden megszólalhat, Kaszányi Roland bűvész igazi varázslatokkal kápráztatta el őket, Pataki Rita kutyái,

színes a holdpor!” – mondta Tamás, míg Csenge a bemutatott meteoritokra csodálkozott rá: „Idáig azt hittem, hogy a meteo-



kitűnő programok, amikből az idén sem volt hiány.

„Nyolc hét alatt 792 gyermek töltötte nálunk a szünidő egy részét. A legtöbben a Németszőlgyi Általános Iskolából jöttek, és jelentősen nőtt a kerületen kívülről érkezők száma – tekintett vissza a nyári időszakra Móczán Mónika, a táborot üzemeltető Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője. – Mindnyájan ugyanazt a magas színvonalú szolgáltatást kapták, vidám programokon, játékos foglalkozásokon vehettek részt, miközben gyerekszerető, a gyerekekkel bánni tudó pedagógusokkal találkoztak. A tábor természetvédelmi területen fekszik, saját játszótérrel, sportpályákkal, tanösvénnyel és szabadtéri medencével rendelkezik. A



voltak, megnézték az Akváriumházat Gárdonyban –, valamint a zebegényi Trianoni Emlékmű és az ottani Hajózástörténeli Múzeum meglátogatása.

Hasonlóan gazdag kínálat várta a gyerekeket a táboron belül. Szávai Andreával a pilates bosu tornát, Rác Katalinnal a zenés tornát próbálhatták ki, a Harmónia táncklubos Székely Attilától táncolni tanultak, Szilárd bácsival pedig beléphettek a logikai sportjátékok különleges világába. Kovács Gábor hangszerkészítő megmutatta, hogy egy kis krea-

Dió és Döcög pedig bebizonyították, hogy gördeszkázni, vagy táncolni nem csak az emberek tudnak.

Rendkívül hasznosnak bizonyult a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács programja, amin az áldozattá válás megelőzésében segítséget nyújtó tanácsokat kaptak a fiatalok. Az amerikai Danny Bain afrikai meséket és zenét adott elő, míg Pintér Szilvia, a Nemzeti Színház drámapedagógusa drámajátékokat játszott az ifjú színészpálmákkal.

Ötven évvel ezelőtt szállt le az Apollo 11 a Holdra – erről a jeles évfordulóról a táborban is megemlékeztek. Egész héten a holdtutazással kapcsolatos feladatokat oldottak meg a gyerekek, és saját kezűleg díszítették fel a termet, ahol interaktív előadáson csillagászok és mérnökök beszéltek a világűrrel és az űrutatásról. Igazi meteoritokat, hullócsillagot és a Holdról származó kőzeteket is láthattak a táborlakók.

„Ha nincs itt előttem, el sem tudtam volna képzelni, hogy ilyen

rok óriásiak, most kiderült, hogy egészen aprók is lehetnek.”

Kitűnő mulatságnak bizonyult az akadálypályás légvárcsúszda, no meg a tűzoltóautó, amely a



nagy melegben alaposan meglocsolta a gyerekeket. A táborzáró programon a tűzoltók néhány hasznos ismerettel is szolgáltak. Elmondták a legfontosabb biztonságtechnikai tudnivalókat, a többi között a tűzoltás szabályait, így a Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Tábor lakói már feltétlenül tudják majd, mit kell tenniük baj esetén.

sm.

Pályázati felhívás

a Városmajori Jézus Szíve templom díszüvegablakainak tervezésére

A Sztello Lili Kulturális Egyesület és a Mindszenty Alapítvány pályázatot ír ki a Városmajori Jézus Szíve templom két még üresen álló, egyenként 35 négyzetméteres díszüvegablakának megtervezésére.

A városmajori templom a 20. századi magyar művészet és különösen az egyházművészet kiemelkedő értéke. Az építészekhez társult más alkotók révén valódi ösztönművészet alkotás, amelyet méltán nyilvánítottak műemlékké. A templombelső rendkívül fontos részét alkotják az Árkányé Sztello Lili tervezte színes üvegablakok.

A művész az 1933-ban épült templom nyolc nagyméretű ablakából hatra készített terveket. Az ezek alapján elkészült gyönyörű díszüvegablakok azonban egy 1942-es bombatámadás során megsemmisültek. A rekonstrukció hosszú időszakot foglalt magába, mely véglegesen 2018–2019-ben zárult le, amikor a Sztello Lili Kulturális Egyesület célkitűzése nyomán az utolsó, Szent Erzsébet-üvegablak is a helyére került.

A harmonikus templombelső tökéletesítésének érdekében felmerült az igény arra, hogy a még két fennmaradó ablakba is kerüljön színes kompozíció, amelyekre Sztello Lili nem készített terveket. Első lépésként ezt a Sztello Lili Kulturális Egyesület és a Mindszenty Alapítvány egy pályázat kiírásával szeretné elősegíteni.

Pályázók köre: a pályázat nyilvános, részt vehetnek benne megfelelő szakmai felkészültséggel bíró magyar (és külföldi) állampolgárságú alkotóművé-

szek, tervezők, hazai felsőoktatásban jelenleg hallgatói jogviszonyban lévő alkotók vagy alkotói csoportok. Egy személy vagy egyéni, vagy csoportos pályázatot adhat be, mindkét formában nem pályázhat.

Az ablakok témái:

- Isten Tiszteletreméltó Szolgája, Mindszenty József bíboros.
- Az Eucharisztia forrása a világ életéért.

A pályázat lebonyolításának módja: a pályázat kétfordulós. Az első fordulóban a pályázatok név nélküli elbírálása történik meg, ennek során a zsűri kijelöli a második fordulóra kerülő pályaműveket. A zsűri által kiválasztott pályaművek jellegét a www.sztellolili.hu honlapon tesszük közzé. A második fordulóban már a pályázó neve is ismertté válik.

Díjazás: a második fordulóra bejutott, de nem nyertes pályázók mindegyike egyenlő arányú, 30 000 Ft-os díjazásban részesül.

A nyertes pályázók díjazása:

- helyezett: 500 000 Ft
- helyezett: 300 000 Ft
- helyezett: 150 000 Ft

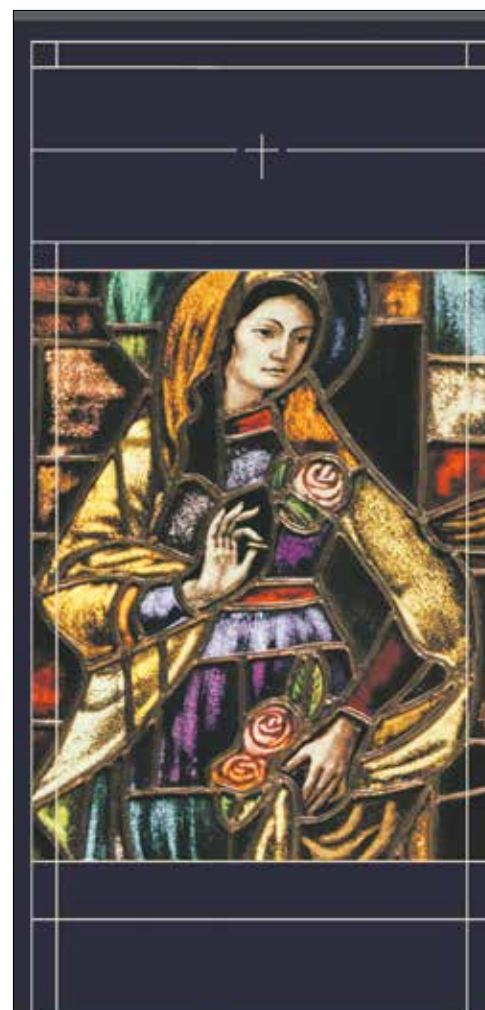
• Helyszíni művészettörténeli tájékoztató időpontja: **2019. szeptember 6. 15–17 óra.**

Vezető: Ritoók Pál művészettörténész.

• A pályázat első fordulójának beérkezési határideje: **2019. november 30.**

A pályázati kiírás teljes szövege a www.sztellolili.hu/palyazat/ címen található.

Kapcsolat: sztellolili@gmail.com, +36/20-770-8751.



Szeretettel hívjuk a 77 évvel ezelőtt elpusztult és a most már újra látható Szent Erzsébet ablak megálmodására 2019. szeptember 9-én 16 órára

VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE TEMPLOMA


1122 Budapest, Csaba utca 5

Köszöntőt mondanak:
dr. BERNYÁK ADRIENN
és Sztello Lili Kulturális Egyesület elnöke
GULYÁS GERGELY
országgyűlési képviselő

Az elkészült ablakot
bemutatja: FÜRI JUDIT üvegtervező iparművész
megálmodja: LAMBERT ZOLTÁN plébános

Közreműködik:
ifj. ALMÁSY LÁSZLÓ ATTILA orgonaművész

LAMBERT ZOLTÁN dr. BERNYÁK ADRIENN


SZTEHLO LILI
KULTURÁLIS EGYESÜLET

Orosz Ákos színművész kapta a Kaszás Attila-díjat

(Folytatás az 1. oldalról)

„A díjat az első években a Kaszás Attila iránt érzett szeretet, tisztelet és a halála iránti megrendülés mozgatta. Az elismerésnek azonban ma már közös tartalma van. Ez a díj a színházi szakma önmegbecsülésének a jelképe lett. Bizonyíték, hogy lehet valaki próféta a saját hazájában” – emelte ki Pokorni Zoltán polgármester, aki arra is kitért, hogy a Kaszás Attila-díj sikerére mi is, hegyvidékiek, büszkék lehetünk.

Korábban az alábbi színművészek kapták meg a díjat: Nagy

Barna (Marosvásárhelyi Nemzeti Színház), Mucsi Zoltán (Bárka Színház), Mátray László (Sepsiszentgyörgyi Tamási Áron Színház), Nemes Levente (Sepsiszentgyörgyi Tamási Áron Színház), Szarvas József (Nemzeti Színház).

A társulatok 2019-ben Harsányi Attila (Miskolci Nemzeti Színház és Aradi Kamaraszínház), Orosz Ákos (Vígyszínház) és Király Attila (Jászai Mari Színház és Széké Színház) munkáját tartották a legértékesebbnek. „A Kaszás Attila-díj megkerülhetetlen lett a

900 ezer forintos pénzjutalmat az Emberi Erőforrások Minisztériuma, valamint a Raiffeisen Bank jóvoltából.

– *Milyen érzés volt, amikor megtudta, hogy ön a tizenkettedik Kaszás Attila-díjas színművész? –* kérdeztük őt az eredményhirdetés után.

– Sajnálom, hogy nem nyertünk mindhárman. Olyan sok szó esett már arról, hogy a színházcsinálás a csapatról szól. Ahhoz, hogy idáig eljutottam, kellett a kollégáim, a társulatom, és kellett az a harminc ember, aki a



A Harmadik Figyelmeztetés színészenekar minden jelöltnek játszott egy nótát

– *A gálán a bemutatkozó kisfilmek után a Harmadik Figyelmeztetés zenekar minden jelölt számára eljátszott egy személyre szabott nótát. Ön a Neoton Família 220 felett című dalát „kapta”. Láttam, hogy sikerült megnevetniük...*

– Gémes Antost régóta ismerem, nagyon vicces, hogy ezt a

mindig emlékszem arra a csodálatos energiára, figyelemre, odaadásra és emberségre, amit tőle kaptunk. Akkoriban kiskamaszok voltunk, és annak ellenére, hogy a színházi szakma egyik legismertebb alakja volt, minket is egyenrangú félként kezelte. Ezért is örülök annyira a díjnak – mondta Orosz Ákos, majd még annyit tett hozzá: „Boldog vagyok!”

Orosz Ákos 1985. november 23-án született, Budapesten. Már gyerekként is vonzotta a színpad és a zene. Tanulmányait 2008-ban a Színház- és Film-művészeti Egyetemen Zsámbéki Gábor és Zsótér Sándor növendékeként fejezte be. Az egyetem mellett a Szegedi Nemzeti Színházban és a Vidám Színpadon is játszott, majd néhány évvel később a Maladype Színház vezető színésze lett.

2015-ben csatlakozott a Vígyszínház társulatához, ahol jelenleg a Bűn és bűnhődés főszerepében, A vágy villamosában, a Szentiványi álomban, A velencei kalmárban, a Hamletben és A félkegyelműben játszik. Közel harminc filmben láthattuk őt, a többi között a Made in Hungáriában, az Apró mesékben és az Oscar-díjas

Saul fiában, emellett szinkronszínészként is hallhattuk már karakteres hangját. 2018-ban színpadra került első rendezése, az E. T. A. Hoffmann műven alapuló Homokember.

Orosz Ákos életében mindig központi szerepet töltött be a zene: középiskolai tanulmányai idején két zenekara is volt, a Ká Blues Band és a rockot játszó Aszintem, amely 2018 óta rendszeresen koncertezik. Több dal, dalszöveg, novella és vers írója, kiválóan játszik szájharmonikán, gitáron és ütős hangszereken.

„Az hiszem, a zene szeretete vezetett a színészi pálya felé is, hiszen gyerekként imádtam a zenés előadásokat. Úgy alakult, hogy soha nem tanultam semmilyen hangszereken, és nem vagyok jártas a zeneelméletben, mégis számos zenei projekt életre hívója és közreműködője lehetek” – írja honlapján a színművész, aki a Kaszás Attila-díj mellett a többi között 2007-ben a Magyar Kisfilm Fesztivál, valamint a Nemzetközi Színművészeti Egyetem Fesztiválja fődíját is megkapta. 2011-ben Soós Imre-díjjal, a legígéretesebb pályakezdőnek adható Színkritikusok-díjjal, 2012-ben Junior Prima díjjal, 2018-ban Hegedűs Gyula-emlékgyűrűvel emelték el munkásságát. „Elsősorban azonban csak egy ember vagyok, aki kíváncsi, kereső, nyughatatlan, alkotni vágyik, és szeret szeretni” – vallja Orosz Ákos.

Boussebaa Mimi



Legyetek jók, ha tudtok – Eperjes Károly és a gyerekek

Csongor Zsolt (Szatmárnémeti Északi Színház Harag György Társulat), Krisztik Csaba (Vörösmarty Színház), Schneider Zoltán (Radnóti Színház), Mészáros Tibor (Csokonai Nemzeti Színház), Nagy Alfréd (Sepsiszentgyörgyi Tamási Áron Színház), Borovics Tamás (Szegedi Nemzeti Színház), Bányai Kelemen

magyar színházi szakmában” – szögezte le Rátóti Zoltán, a Magyar Művészeti Akadémia Színházművészeti Tagozatának vezetője, aki Kaszás Attila osztálytársa és jóbarátja volt.

A legtöbb szavazatot Orosz Ákos, a Vígyszínház társulatának tagja kapta, így ő vehette át a Kaszás Attila-díjat és az ezzel járó



A muzsika hangja – Mahó Andrea és a társulat fiatal színészei



A Mongol Cirkusz Társulat lélegzetelállító előadása

középdöntőből továbbszavazott Király Attilával és Harsányi Attilával együtt. Megpróbálom méltó lenni a díjhoz; tisztelettel és méltósággal folytatni mindazt, amit eddig is tettem.

– *Mire gondolt pontosan?*

– Nem akarom elfelejteni, hogy elsősorban ember vagyok, és csak utána színész. Tavaly nőültem, gyerekeket szeretnék, és minél több olyan szerepet eljátszani, ami által a kollégáim bizalommal fordulhatnak hozzám.

számot választotta. Rengeteg közös, átdolgozott éjszaka van a hátunk mögött. A nóta minden bizomnyal arra akart utalni, hogy igen vehemens ember vagyok, olyan, aki hajlamos túlzásba vinni a munkát. Néha vissza kellene vennem a tempóból.

– *Ha jól tudom, ön is ismerte Kaszás Attilát. Milyen emlékei vannak róla?*

– A Valahol Európában című musicalben gyerekként játszottam vele, volt is közös jelenetünk. Még

Vidám állatfigurák a mesés játszótéren

Teknőstrambulin, csigaalagút, terepjárót formázó rugós hinta, vaddisznó-, liba-, kos- és traktor-motívummal díszített libikóka – a Hegyvidéki Önkormányzat a szülők véleményét kikérve újította fel a Kútvolgyi út 62. szám alatti játszótérét, ahol immár állatosjárműves játékok várják a gyerekeket.

Közel százötvenen adták le szavazataikat a fejlesztési elképzelésekkel kapcsolatban – mondta el Pokorni Zoltán polgármester a teljes egészében átépített játszótér átadásán. Mint fogalmazott, „meg lehet fejteni a játszótér meséjét”: az öntött gumiburkolat erdőkre, mezőkre, tengerekre és sivatagokra emlékeztető színei,

valamint a vidám állatfigurák hamar beindítják a képzeletet. Kitért rá, hogy a játszótér leginkább a 3–12 éves gyerekek igényeihez igazították, ugyanakkor már gondolkodnak azon, hogy néhány éven belül a játszótér mögötti szabad területen sportpályát alakítsanak ki kamaszok és felnőttek számára.

„A megújított játszótér egyik legnépszerűbb eleme a földbe süllyesztett trambulin, amit a MOM Kulturális Központ kertjében és a Csörsz parkban is előszeretettel használnak a gyerekek” – mondta Vácz János alpolgármester. Hozátette, hogy a biztonságosan használható térre a kivitelezők jó minőségű, kényelmes padokat

helyeztek ki, tíz új fát ültettek, továbbá illemhelyet is telepítettek, itt is a Hegyvidék számos pontján már bevált faborítású pavilont üzembe helyezve.

A Hegyvidéki Önkormányzat ebben az évben hét játszótér teljes felújítását végzi el. A Kútvolgyi úti mellett már megszépült a Mártonhegyi úti és a Rácz Aladár

úti, hamarosan pedig a Deres utcában, a Pagony utcában és a Pethényi úton is befejeződik a rekonstrukció. A legnagyobb fejlesztés jelenleg a Tállya utcában zajlik, ahol fővárosi támogatással újítja meg az önkormányzat a játszótérét és a körülötte lévő parkot.

d.



2019. július 12.
2020. január 31.



Iparművészeti Múzeum

SZUBJEKTÍV SUBJECTIVE

AZ IPARMŰVÉSZETI MÚZEUM ÚJ SZERZEMÉNYEI A VÁRKERT BAZÁRBAN
VÁRKERT BAZÁR | TESTŐRPALOTA | 1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 2.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

SZENTIRMAI-JOLY Zsuzsanna – CSIZMADIA Zsolt: asztali lámpa, 2016

Komposztálókeretek térítésmentesen



Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!
A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöld felület, kert övezi, ezek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyag hulladékok körében egyre inkább terjed a szelektív gyűjtés, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek a környezetkímélő módszer mellett, és vállalják azt, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják.

Önkormányzatunk az idén is **lehetőséget biztosít komposztálókeretek térítésmentes átvételére, a készlet erejéig.**

A komposztálóeszközök igénylése **ingyenes, azonban előzetes jelentkezéshez kötött**, ennek hiányában nincs lehetőség a komposztálókeretek átvételére. Az eszközök igénylésének további feltétele a **bejelentett kerületi lakcím**. A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.

A jelentkezés módja:
– online a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> honlapon, a Zöld Iroda fül alatt vagy
– személyesen a **Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán** (Böszörményi út 23–25.) és a **Hegyvidéki Zöld Irodában** (Kiss János altábornagy utca 43–45., földszinti iroda)
várjuk jelentkezését **október 1-jén (kedden) 16.00 óráig**.
Az eszközöket a jelentkezés sorrendjében, **a készlet erejéig tudjuk biztosítani.**



A komposztálóeszközök átvételének további **feltétele** egy kb. 60 perces, komposztálással kapcsolatos, érdekes **oktatáson való részvétel**.

Az oktatások időpontja és helyszíne:
– **október 2-án (szerdán) 16.30 és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon I. emeleti nagyterme** (Törpe utca 2.),
– **október 3-án (csütörtökön) 16.30 és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon I. emeleti nagyterme** (Törpe utca 2.).

Az eszközök az oktatást követően a helyszínen vehetők át.

További információk
Előzetes érdeklődés a 06/70-953-1852-es telefonszámon.
Regisztrációt követően a 06/30-544-8778-as telefonszámon.

A növényvilág egy része számára a forró és száraz időjárás sem jelent leküzdhetetlen akadályt. A szélsőséges környezeti viszonyokhoz alkalmazkodó fajokból pedig a kertészek nyugodtan válogathatnak a napsütötte sziklakertekbe vagy a könnyen kiszáradó erkélyládákba.

A kristályvirágfélék csoportja jól alkalmazkodott a száraz és meleg időjáráshoz, azzal a talán kicsit szokatlan tulajdonsággal, hogy a forróságot nyáron tűri, míg a szárazságot télen viseli el károsodás nélkül. Ilyen klimatikus viszonyok például a szubtrópusi tengerpartok közelében alakulnak ki, ahol a nyári meleghez a tenger – vagy még inkább az óceán – közelsége biztosít csapadékot.

Hozzáink legközelebb a kontinens nyugati peremén, Portugália partjainál találunk hasonlót. Ott a virágzó kristályvirágmezők kiterjedten borítják az egyébként kopár sziklakat, ezek a húsos levelű növények gyakorlatilag konku-



A délvirág jó feltételek mellett szépen virágzik

rencia nélkül élnek. A sárga virágú faj olyannyira nem éri jól magát a mi száraz nyarú, hideg télű kontinentális éghajlatunkon, hogy legfeljebb a Fűvészkert üvegháza-

A száraz nyár dísznövényei

iban találunk belőle néhány hírvondót. Kertjeinkben viszont előfordulnak rokonai.

BÍBORVÖRÖS DÉLVIRÁG

A bíborvörös délvirág egyik társneve (Granada tüze) alapján azt gondolhatnánk, hogy térben



A margarétára emlékeztet

továbbra is az Ibériai-félszigeten maradunk. Ám ez tévedés, mert a napcsillagnak is nevezett pozsgás faj a távoli Dél-Afrikából származik. A felsivatagos fokföldi vidékeket lakja, ahol a tél olyan száraz, hogy a növényeknek csak a túlélés lehet az egyetlen céljuk. A nyárral együtt azonban megérkezik a csapadék, ami gyorsan virágzásra bírja az alacsony, hengeres leveleket nevelő délvirágot. A bíborvörös margarétára emlékeztető virágok

végeláthatatlan sorban nyílnak, amíg kitart a kedvező időjárás.

Nálunk alacsony termete és igénytelensége miatt főleg ágyások szegélyére vagy napsütötte szikla-

kertekbe ültetik. Ellenálló dísznövény, amely nem kíván különösebb odafigyelést. A kórokozók és kártevők nem kedvelik húsos hajtásait, egyedül a nedves, pangó vizes, hideg talajt nem szereti. Bár magvetéssel és dugványozással könnyen szaporítható – akár saját természetű magok vetésével is –, a hegyvidéki kertekbe mégis leggyakrabban az árudákban megvásárolt példányokkal jut el.

Ahol kedvező feltételekre talál, ott kiterjedt telepeket nevel. Tetszetős virága mellett díszítőértéket jelent a szokatlan pozsgás lombja is, amely egyedi látványt nyújt az ismert lágyszárú dísznövények között. Népszerűségét jól jelzi, hogy az utóbbi időben a bíborvörös alapfaj mellett több színváltozatban is kapható, továbbá megjelentek a közepén világos foltot viselő fajták.

SZÉLES LEVELŰ KRISTÁLYVIRÁG

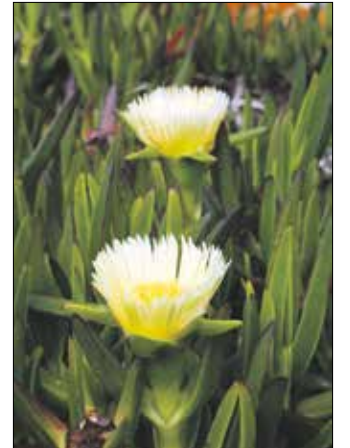
A sok szempontból hasonló széles levelű kristályvirág – mint ahogyan az a neve alapján is feltételezhető – nem hengeres leveleket nevel, hanem lapos háromszögletűeket. A vastag levelek rengeteg vizet tárolnak, ami a száraz időszakok átvészelésében segít. A levelek fényes felszíne lehet egyszénes zöld vagy fehérrel mintázott.

Napos helyen gyorsan növekszik, és alacsony, elfekvő bokrot nevel. Erkélyládában ideális növény, de egy függőkosárban is jól érvényesül hamar leőgő hosszúságúra növe hajtásaival. Neonpiros vagy egyesek szerint magenta virágait a hajtások végén hozza.

Előfordul, hogy a sokszirmú virágok nem bontakoznak ki teljesen, hanem ecetszerűek maradnak. A népiesen szépasszony tenyerének is nevezett növény ilyenkor olyan, mintha a zöld levelek

egy összeszorított tenyeréként ölelnék át a piros szirmokat. Máskor pedig a tenyér kitarul, és szabadon enged a pompázni a virágot.

Bár egyes helyeken jegesckének is nevezik, mégsem fagyűrő növény, ezért – például a muskátlihoz hasonlóan – teletetni szükséges. A szabadba kiültetett növények esetében a gondos takarás lehet a megoldás, de a kemény fagyok és az alomtakaró alatt behorogó levelek miatt ez az eljárás kockázatos. Biztosabb – akár az erkélyládával együtt – fagymentes, de lehetőleg világos helyre menekíteni. Ebben az időszakban ritkás öntözést igényel, de arra



Látványos növény a kristályvirág

azért figyeljünk, hogy a pozsgás levelek sem tudják egész télen nedvességgel ellátni a növényt.

A kristályvirágfélék különösen a kísérletezéshez kedvet érző kertbarátok számára lehetnek vonzóak. Megjelenésük különleges, némi utánajárással színes gyűjteményt lehet összeállítani belőlük, és a látványos virágokért cserébe a lelkes kertész még csak nem is szembeül teljesíthetetlen gondozási feladatokkal.

(Barta)

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

D30 hallókészülék akció szeptember végéig



Teljes ár:
39 990 Ft

Akár 4 havi részletre

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
INGYENES SZAKORVOSI ELLÁTÁS
INGYENES PRÓBAHORDÁS

Cím: Budapest, Kútvölgyi út 4.

Nyitva: H-CS: 8:00-16:00

P: 8:00-15:00

Időpont egyeztetés az alábbi telefonszámokon:

06 (30) 622 1661

06 (1) 325 1100

Email: audiokutvolgyi@widex.hu

Az akció 2019. 09. 27-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

Lakossági ágapritási program

Szeptember 16-tól lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágapritási programra. Az akció keretében a Hegyvidéki Zöld Iroda által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).



A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m³ zöldhulladék aprítása biztosított.

Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze,

- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,

- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe helyezni),

- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,
- az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át

rodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

A jelentkezés módja:

- online a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> honlapon, a Zöld Iroda fül alatt vagy

- személyesen a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán (Böszörményi út 23–25.) és a Hegyvidéki Zöld Irodában (Kiss János altábornagy utca 43–45., földszinti iroda)

október 31-ig lehet jelentkezni, regisztrálni.

További információk

Előzetes érdeklődés a 06/70-938-8474-es telefonszámon.

Regisztrációt követően a 06/30-544-8778-as telefonszámon.

A jelentkezők a jelentkezési és a regisztrációs űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak.

A Hegyvidéki Zöld Iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló költségkeret kimerüléséig tudja biztosítani.



A méhészet története a Hegyvidéken

A méhek és a növényeinket beporzó más rovarok jelentősége óriási, munkájuknak köszönhetjük majd minden harmadik falat ételünk. Az élelmiszernövények nagy része mellett a vadon élő növények 90%-a is a rovarok beporzásával szaporodik. Ezért fontos, hogy megakadályozzuk fel-

sárolni, 1917-ben kilója már 12-14 koronát ért.

A méhészetek országsszerte megtalálhatók voltak, így a Hegyvidéken is, ahol a hatalmas erdős, virágos rétek miatt kiváló minőségű mézet lehetett előállítani, főleg a Svábhegyen és Zugligetben. A Pesti Hírlap 1892-ben arról

egykor Czillich-majort. A budapesti ügyvéd kertészetet és méhészetet rendezett be ott. Ez utóbbi bizonyára szépen fejlődött, mivel 1909. szeptember 2-án a Magyar Méhészek Egyesülete már oda szervezett méhészeti tanulmányi kirándulást. Zerkowicz elsősorban a már benépesített kaptárjait, majd később az eredeti amerikai méh-lakásokat mutatta be vendégeinek.

A Budai Napló 1919-ben arról írt, hogy dr. Zerkowicz Imre vezetésével új egyesület kezdte meg működését. A svábhegyi, a zugligeti és a virányos-kút-völgyi egyesületek vezetősége már régebben foglalkozott azzal a tervvel, hogy a budai hegyvidék rosszul megművelt kaszálói, rétjei és legelői célszerű kihasználásával intenzívebbé tegye e vidékeket a tehénész-

egészen Budafokig és Érdig, ahol a virágoskerteken és számtalan mezőgazdasági táblán kívül a hárs-, akác- és vadgesztenyefák ligetei bőséges legelőt nyújtanak a méhcsaládoknak.

Zerkowicz Imre még ekkor is művelte méhészetét, és igyekezett propagálni a méhészkedés terjesztését, amit a Budai Naplóban le is írt. „A budai hegyvidék gyümölcstermelésének fejlesztése érdekében rendkívül nagy fontossággal bírna, ha a budai hegyvidéken a méhészek elszaporodnának. Van ugyan a budai hegyvidéken néhány régi méhész – közöttük szerény magam is –, akik teljes buzgósággal és lelkesedéssel üzik ezt a nemes mesterséget, ámde ahhoz, hogy apostoloskodjanak a méhészet terjesztése érdekében, a már meglévő méhészetek tulajdonosai nem igen érnek rá. A »Budai Napló«, mint a hegyvidék érdekeinek lelkes szószólója, bizonyára szívesen foglalkozik a méhészet terjesztésével és ebből a szempontból első nagyszabású lépésnek azt tartom, hogy a méhészetet a »Budai Napló« útján propagálja. Hang-

súlyozom, hogy amennyiben sikerülne 15-20 érdeklődőt szerezni, a Földművelésügyi minisztérium méhészeti osztálya minden valószínűség szerint rendezne a budai hegyvidéken egy gyakorlati méhészeti tanfolyamot. Én a magam részéről zugligeti méhészetemet a tanfolyam céljára szívesen bocsátom rendelkezésre. A Budai Napló régi híve: Dr. Zerkowicz Imre.” (Budai Napló, 1932. május 2.)

Nem tudjuk pontosan, hogy ez a képzés megvalósult-e, de Zerkowicz Imre, a Zugliget lelkes harcosa egy évvel később, 1933 szeptemberében elhunyt, méhészte pedig bezárt. A major egykori épülete szinte csodálatos határos módon, a Hegyvidék legöregebb lakóépületeként, ma is áll, megőrizve a ház eredeti, 18. századi formáját. Régi mézcsurgatókat és mézesbödönöket még a 2000-es évek elején is lehetett találni a padláson.



Méhészeti kaptárak a millenniumi kiállításon (1896)

szükséges berendezésre 360 forintot kérvényezett. A pénzügyi és gazdasági bizottság hozzájárult a kérelem teljesítéséhez, mindössze annyit kért, hogy a fő hangsúly ne a jövedelmezőségre és a haszonra, hanem a pedagógiai szempontokra essék, továbbá évről évre jelentést kell tenni az elért eredményekről.



A királyné a méhészeti egyesület fővédője volt

A következő esztendőben valószínűleg kiépítették a méhészethez szükséges helyet, és beszerezték az eszközöket az iskolában. Ezt támasztja alá az is, hogy a Magyar Méh szakfolyóirat 1893. márciusi számának kérdezői rovatában Eperjessy kérdéseit is olvashatjuk: „Mire van szükség, hogy egy iskolában a méhészetet eredményesen taníttassák? Mily nagy összeget kell az

„Ha az épület belsőjébe lépünk, nagy tisztaság, páratlan rend, kőm pedig hatalmas kertek, sűrűn nőtt fákkal, bokrokkal, virágokkal borítva, a zöld szín és a virágillat fogja el az embert azonnal: az iskolában a természet uralkodik. Az iskola igazgatójának, Egri Tóth Kálmán kezdeményezésére indult meg ez a nevezetes és kétségtelenül fontos újítás, mely arra tart hat igényt, hogy széles ez országban követésre találjon. A növénydekek a tanulás mellett a kertészetre neveltetnek, de nem

úgy, hogy lelki kényeszség következtében hatnak rájuk, hanem olyképpen, hogy fölkeltek bennük minden eszközzel és törekvéssel – és ezen van a súly – a természet iránti szeretetet.” (Világ, 1913. július 17.)

A kertben egy 36 méhcsalád befogadására szolgáló pavilon is állt, amelyet a „földművelésügyi m. kir. minisztérium” építtetett és ajándékozott az iskolának 1913-ban. Ebben a méhek gondozását és kezelését ismerhették meg a gyerekek.



Zerkowicz majorjában még a 2000-es években is találtak mézcsurgatót

ni, hogy a keretek egy kicsit nehezek lesznek a gyerekeknek, de majd hozzászoknak... Bizonyára tehát 1894-ben már tanították a méhészetet a zugligeti iskolában. Az, hogy meddig és milyen szintre jutottak el a diákok, sajnos nem derül ki a rendelkezésünkre álló forrásokból.

A Jókai Mór iskola elődjében, a svábhegyi Diana-úti elemi, háztartási és gazdasági ismétlő-iskolában valószínűleg már az 1890-es években zajlott kertészkedés, 1907-ből pedig már említés található arról, hogy milyen állattenyésztési ágak – a többi közt a

Nem tudni, pontosan meddig működött ez a fajta oktatás az iskolában, de a kertészkedés és a méhészkedés minden bizonnyal ma is jól tenne a fiatalabb korosztályoknak. Így gondolta ezt az állami főként is 1907-ben, aki úgy fogalmazott, hogy „ily iskola-kertben való járás-kelés, megfigyelés, nézetünk szerint okvetlenül kedvező és áldásos hatással van a gyermek érzékeny és fogékony lelkületére és amellett játsza, szeretettel és könnyedén, de alaposan magáévá teszi azon ismereteket, amelyeket ez irányban innen mérthet”.

Földváry Gergely



Mézből készült termékek 1896-ban

gyorsult kipusztulásukat, különben nem tudjuk fenntartani ökoszisztémánkat.

A méhek védelme érdekében szlovén vezetelmén nemzetközi projekt indult, amely a fenntartható városi méhészkedés megalapozását és fejlesztését célozza, s amelynek magyar résztvevője a Hegyvidéki Önkormányzat. A „BeePathNet – Gazdagítsuk méhkel a várost” program keretében a városi méhészkedés Ljubljana által kifejlesztett és sikerre vitt megközelítését tanulhatja el öt európai város. Létrejött a Hegyvidéki Méhbarát Hálózat, amelynek részeként előadások, foglalkozások zajlanak a kerületben, a Barabás Villa kertjébe pedig egy méhcsalád megfigyelésére alkalmas vizsgálóládát helyeztek ki a szakemberek. Mindehhez kapcsolódva helytörténeti rovatunkban a Hegyvidéken lévő egykori méhészetek történetét mutatjuk be.

HEGYVIDÉKI MÉZ A KIRÁLYNÉ ASZTALÁN

A méhészettel már az ókorban is foglalkoztak, amikor a mézet még igazi kincsnek tartották, ezért csak fejedelmi asztalokon lehetett látni. A méhek tehát már ekkor az emberek szolgálatában álltak. Hazánkban is hamar megismerték hasznosságukat, már az 1000-es évek elején gyönyörűen virágzásnak induló méhészeink voltak, amelyeket a legkorábbi monostori alapítóleveleink említenek. A 12. századra a tihanyi apátságban már ötven, a dömösi monostornak hatvan méhka volt.



Kerti munka...



...és méhészkedő gyerekek a svábhegyi iskolában

A méhészet fontos jövedelmi forrást jelentett, amelynek három terméke, a méz, a méhsér és a viasz vált igazán fontos árucikké. A 20. század elején az első világháború hatására ismét igen magas ára lett a méznek: miután 1907-ben vidéken 70-80 fillérért is lehetett vá-

32-ben”. A Svábhegyen Jókai Mór két szomszédja is méhészkedett, erről következő lapszámunkban olvashatnak részletesebben.

Dr. Zerkowicz Imre 1901-ben vásárolta meg a Zugligetben, a mai Janka út 4. szám alatti 49 holdas rét- és erdőbirtokon épített

kapcsolatosan a kertgazdaságot és a méhészetet. „Néhány évtized előtt ez a föld még intenzív megművelés alatt állott, ez volt Budapest éléskamrája, innen hordták a városba a kitűnő tejet, vaját, túrót, tojást, baromfit, ízletes gyümölcsöt, főzélkéfélet, a pompás budai bort, csemegezőlöt, hársmézet és sok más egyebet... A svájci híres legelőkre emlékeztető buja rétek és kaszálók teszik a budai hegyvidéket erre alkalmasnak.” (Budai Napló, 1920. február 21.)

Ennek az elgondolásnak a lelkes híve volt dr. Zerkowicz Imre, aki fáradszónál járta a hivatalos helyeket, míg végre létrehozták a „Budai hegyvidék gazdasági egyesületét”. Úgy gondolták, kicsiben kezdik, és idővel gyarapodnak, csakhogy a szervezkedés hírére jelentkezett Rózsadomb, Kelenföld, Hidegkút, Pilisvörösvár, sőt Angyalföld is. Olyan nagy volt az



érdeklődés a mozgalom iránt, hogy hatalmas lehetőség adódott az új egyesület előtt, amely így erősen beleszóllhatott a főváros élelmiszeri viszonyaiba. Azonban néhány évvel később már nem lehetett olvasni róla: vagy beolvadt más szervezetbe – a „Virányos-kút-völgyi Gazd. Egyesületet” említik az újságok –, vagy feloszlott.

Az 1930-as évekből különböző feljegyzések találhatók a Budai Naplóban a budai méhészetre vonatkozóan. Itt olvashatjuk, hogy a méztermelés és annak sikere leginkább a természeti és a helyi viszonyoktól függ.

Budának nem minden része alkalmas a méhészetre, még „normális” esztendőben sem. Az óbudai és zugligeti kopár, forró, száraz hegyeken, a virágoskerteken és a száraz erdőségeken kívül itt nincs számottevő méhlegelő. Méhészkedésre alkalmas a Sas-hegy és a Gellérthegeyeni túli déli rész is,

Nyár végi bormustra a Jókai-kertben

A helyszín megkapó, története magával ragadó, a kezdeményezés és a megvalósulás tiszteletre méltó, a bor pedig igazán finom – ezekkel a gondolatokkal távozhattak a résztvevők a Hegyvidéki Kulturális Szalon által szervezett borkóstolóról. A Jókai-kertben tett látogatáson új oldaláról ismerhettük meg az írófejedelmet, gyönyörködhettünk Budapest talán legszebb panorámájában, és megkóstolhattuk az újraélesztett legendás bort, a Budai Vöröst.

A HELYSZÍN

Rendhagyó séta helyszíne volt Jókai Mór egykori istenhegyi szőlőkertje, ahol dr. Buza Péter vezette végig az érdeklődőket. Közel tíz éve újra szőlőtőkék növekedhetnek itt, amióta – 125 év kényszerűsünet után – a Kadarkánk Kertjében újra terem a Kadarka, a Csóka és a Kékfrankos. Ezek fűrtjeiből újjászülethetett az egykori Budai Vörös, a XXI. századi Anno. Buda hajdan legszebb szőlőkertje, amelynek pazar panorámáját a büszke tulajdonos, Jókai is lefestette, 1975 óta természetvédelmi terület, 2007 óta pedig védett történelmi kert. Helyet ad a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóságának, itt működik a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, a Keve András Madártani és Természetvédelmi Szakkönyvtár, valamint az egykori présházban kialakított Jókai Em-

birtokká alakított. „Jókai szenvedélyes kertész lett, svábhegyi szőlője a természetet értő gazda, a gondos művelés korabeli mintapéldája volt” – olvashatjuk a kertben található számos információs tábla egyikén.

ványtól is. Azt, hogy miért és mennyire szerette a kertjét, mondja el ő maga: „*Saját természetét paszullyal, krumplival jóllakni, rá saját szürte karcost inni! Igaz, hogy ráment a gazdálkodására egy-egy regényemnek az ára, de megvolt érte*

ival azzal a céllal alapították meg a Kadarka Kör, hogy az ismert nedűt hajdani rangjára emeljék, és újra megszülethessen Budapest egykori legendás vörösbora.

A „Jegyen újra jó, ami egykor jó volt” gondolatot tettek követték,

oltvány, ami Kecskemétről érkezett a Svábhegyre. A Jókai-szőlő pedig nem más, mint az a szőlőfajta, amelyet még 1901-ben Zemplén megyében, Nagymihályban egy lelkes szőlőtermelő, Mathiász József nevelt ki, és a költő iránti tiszteletből nevezte el így. Néhány éve egy kecskeméti borászat ajándékként került a Svábhegyre.



Nemes Tamás kadarnagy egy üveg Anno borral

MILYEN IS A HEGYVIDÉK BORA?

„A szüstermés elég gyér volt – mesélte Buza Péter –, a tavalyi elég jó, ezüstérmét nyert a 2018. évi Nemzetközi Kadarka Versenyen, az ideit meglátjuk...” A bor feldolgozását, bár hagyományosan minden ősszel megtartják a Jókai-kertben a szüretet (az idén október 4-én lesz), a Megyeri–Hanti pince

méltónak gondolom a társaság tevékenységét, hiszen mindenki, aki gondolja ezt a szőlőt, önszorgalomból teszi, és nem kevés munkát fordít arra, hogy ezen a nehéz talajon bor teremjen. Örülök, hogy eljöttem, és végre megízlelhettem.”

Voltak olyan vendégek is, akik a „szomszédból”, két utcával ar-



Az író egykori nyaralóját, sajnos, lebontották, így a megmaradt présházban kialakított emlékszoba idézi csak a hajdani svábhegyi életet. Megcsodálhatjuk Jókai mives tulipánosládáját és felesége, Laborfalvi Róza színésznő kecses íróasztalát, sőt leereszkedhetünk a borospincébe is, ami a tikkasztó hőségben néhány perces felfrissülést jelent.

„Kertész vagyok, és ez büszkeségem” – írta magáról Jókai, aki

a magam gyönyörűsége.” (Öreg ember, nem vén ember, 1900.)

Időskorára Jókai megvált a svábhegyi kerttől, az egykori csendes, nyugodt alkotást biztosító menedék egyre elviselhetlenebbé vált a környékre betelepülő újabb és újabb szőlősgazdák és barátai tivornyáitól, és balatonfüredi villájában keresett nyugalmat. Az új tulajdonosok méltatlan bánásmódjának eredményeképpen az egykori istenhegyi paradicsom



és 2011 októberében a Jókai-kertben ünnepélyesen elültettek 60 győztes kadarkaoltványt, így az ország legkiválóbb borászatának kadarkáiból megvalósult a Kadarkák Kertje. A többi között a Bodri Pincészet, a Heimann Családi Birtok és a Takler Pince Szekszárdról, Gál Lajos Pincészete Egerből, a Polgár és Sauska Pincészet Villányból, a Kétszabó Pincészet Monorról és még sokan, összesen huszonegy borászat adomá-

végzi, és mivel nem kerül kereskedelmi forgalomba, csak ritka alkalmakkor kóstolhatja meg az érdeklődő borívó.

Nem véletlen, hogy a látogatók zöme is elsősorban a borra volt kíváncsi. Csepregi Gábor, aki Kanadában él, és barátai társaságában vett részt a programon, lelkesen próbálta analizálni az Annót: „Nem vagyok borszakértő, de úgy találok, hogy ez egy félszáraz, nem nagyon testes, finom bor,

réből ugrottak át koccintani, mert lelkes patrióták és nagy Jókai-rajongók. És hát ki tudja, talán az ő kertjük is valaha a Jókai-birtokhoz tartozott?”

A kadarnagyoktól megtudhatjuk, hogy a Kadarka hagyományosan fűszeres bor, így az Anno is, amelyben elsősorban a zöldfűszeres íz dominál, éppen ezért kiváló kísérője lehet a magyaros, paprikás ételeknek, de ugyanúgy illik vadételek mellé is.



lékszoba révén jelen van a Petőfi Irodalmi Múzeum is.

A művelődéstörténész, főkadarnagy Buza Péter élvezetes stílusban idézte meg a nagy mesemondó alakját, aki az Egy magyar nábob és a Kárpáthy Zoltán honoráriumból, 2000 arany forintért vásárolta meg az elhagyott kőbányát, tengernyi földet hozatva a „tüskönc fészekbe”, amelyet kitartó, szívós munkával virágzó

szívesen bibelődött a gyümölcsfáival, és szeretettel gondozta a szőlőtőkéket. Olyannyira törődő gazda volt, hogy mint Buza Péter mesélte, nagy fagyok idején makulatúrával (selejtés nyomdai papírral) vont be egyesével a szőlőtőkéket. Sikeres talajgazdálkodást is folytatott, aminek köszönhetően volt olyan esztendő, amikor kétszer is szüretelhetett, sőt megövtá kertjét a pusztító filoxérajár-

lassan elvadult, a gyümölcsfák kihaltak, a szőlő tönkrement.

A KEZDEMÉNYEZÉS ÉS A MEGVALÓSULÁS

Dr. Buza Péter nemcsak kiváló mesélő, elkötelezett városvédő, hanem elhivatott főkadarnagy, a Kadarka Kör egyik alapítója, a budapesti szőlő- és borkultúra új fejezetének megfogalmazója. Amint elmesélte, borszerető társa-



A svábhegyi kert egyik látványossága az egykori présházban kialakított Jókai Emlékszoba

nyozott oltványokat. Harmadik éve, hogy termőre fordult a szőlőültetvény, mondta el Buza Péter, akihez időközben kapcsolódott Nemes Tamás, a Kadarka Kör másik kadarnagyja is – ő volt az, aki a kertben tett rövid túra után a vendégek poharaiba töltötte a piros bort.

A Kadarkák Kertjének külön érdekessége az a nyolc Jókai-szőlő-

amelyen érezni, hogy gonddal készítették. Olyan bor, amelyiknek lelke van.”

Csikos Ildikó Pestlőrincről érkezett, mert a Kadarka Kör megalapításától figyelemmel kísérte a Jókai-kerti szőlészet sorsát, tudta, hogy már bort készítenek az itteni tőkéből, de eddig még nem volt lehetősége megkóstolni. „Nagyon jónak találok, és külön tiszteletre

Akit pedig érdekelt az Anno története, a Budai Vörös legendája, látogasson el szeptember 11-én a Hegyvidéki Kulturális Szalonba, és hallgassa meg a Szalonegyetem tanévnyitó előadását, amelyet éppen Buza Péter tart majd a Hegyvidék boráról. Újabb borkóstolásra pedig az októberi szüreten nyílik lehetőség.

FNÁ



Negatív ego és poszthumán esztétika a Hegyvidék Galériában

Csóka Szilárd-Zsolt és Debreczeni Imre festményeiből nyílt tárlat a Hegyvidék Galériában. Érdekes, hogy a két művész tavaly részt vett a hagyományos Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen, amely az idén épp a megnyitó idején is zajlott a MOM Kulturális Központban, így az ottani alkotók közül sokan átjöttek a Királyhágó tére.

„A festőművészek legújabb munkáikban egyfajta poszthumán esztétika felőli perspektívából tekintenek a humánusra” – olvashatjuk a Csóka Szilárd-Zsolt és Debreczeni Imre kiállításához készült szórólapon, amely eligazít az alkotások között is. A Hegyvidék Galériában ugyanis 32 mű szerepel – a cím és az alkotó nevének feltüntetése nélkül. A szórólap segítségével követhető, hányas számú kép kitől származik. Csóka Szilárd-Zsolt egy interjúban adott válaszából kiderült, ő

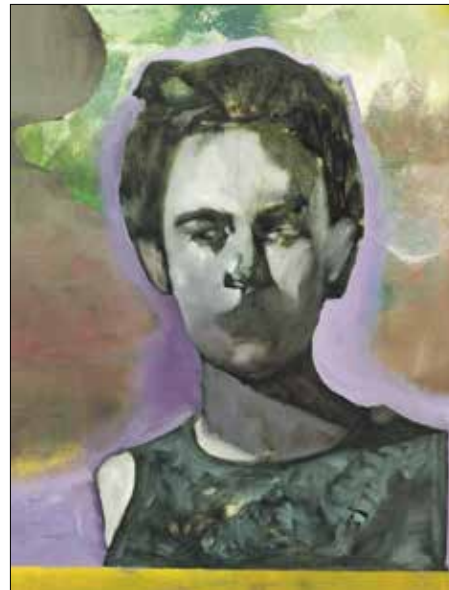
A kiállítás főcíme – Negatív ego – viszont talán az is utal, hogy alkotásaik alanyai valódi



előre a munkáit, az adott filmből kifotózott fényképből indul ki, azt alakítja személyessé, fiktív sci-fi térré.

„Mint ahogyan az alkotók közül többen, én is nagyon szeretem a sci-fit” – kezdte megnyitóbeszédét Fodor Balázs költő, kurátor, majd a tekintet, a látás mibenlétét, vágyát és a megpillantás reményét kezdte elemezni a művekkel kapcsolatban. Véleménye szerint a szem egy fekete lyuk, amely mindent elnyel, ami gravitációs vonzáskörébe kerül. Ahogyan fogalmazott: „Mohó kisgömböc, örök-ké éhes a fényre, az információra. E vágy nélkül aligha lehetne írott nyelvünk, civilizációnk, nem fedezte volna fel az emberiség a bolygókat, vagy a gravitációt. De a fekete lyuk bizonyos időnként kvazárokat, galaxisokat keresztülmetsző fényessé-

get bocsát ki magából, mintha csak a végtelen hallgatás után közölni akarna valamit” – fejtette tovább, kvazárokhöz hasonlítva az Altamira barlangrajzait, valamint Debreczeni Imre és Csóka Szilárd-Zsolt festményeit is.



tekintet nélküli portrék. Csókát a portré mint téma már korán megragadta, majd absztrakt kompozíciókkal kísérletezett, azután kezdett vizuális figuratívhoz, mértani formákkal foglalkozott, tárgyak formáját rekonstruálta. Véleménye szerint a képzőművészet lényege a kísérletezés. Egyszerre több művön is dolgozik, egy képet folyamatosan továbbfest, fiktív teremben, időnkben alakít saját világot.

miért nem szeret címet adni: mert a néző próbálja azonosítani vele a képet, s így a cím megöli azt.

Debreczeni Imre műveinek magját a sci-fi filmek adják, kiragadott jeleneteket ábrázol, szereplők nélkül. Ő sem tervezi meg



gadóra is. „A látás a szem becsukásával sem szűnik meg, csak dimenziót vált. Megpillanthatjuk a koponyánk belsejébe festett egykori barlangrajzokat. A barlangfalra vetített vibráló álmokat...” – fogalmazott.

Végezetül a kiállított képek által előhívott saját élményét mesélte el Fodor Balázs. Mint mondta, sok évvel később tudta meg, hogy Barcsay Jenő 1975-ben készült mozaikját nézte mindennap

az uszodában, az egykori vízilabdás edzőtáborokban, és ezt az élményt most megpróbálja restaurálni. Az előhívott saját élmény restaurálását a befogadónak is ajánlotta.

Az est hangulatát zenéi közreműködőként Ferencz Mari és Csaba László örökzöld dallamokkal emelte. Aki vezetéssel szeretné megnézni a kiállítást, megteheti a finisszáson, szeptember 7-én 11 órától, Fodor Balázs kalauzolásával.

szd

■ A kiállítás megtekinthető: szeptember 7-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. A belépés díjtalan. Cím: Hegyvidék Galéria – XII., Királyhágó tér 10.

Az univerzum nagyszerűsége és határtalansága

A japán szárazkertek inspirálták Széchy Beáta új kiállításának alkotásait, amik a Galéria 12 Kávézó és Borbárban láthatók. A szerző, összetett életművel rendelkező művész ezúttal a nyomait mutatja be.

Széchy Beáta a Képzőművészeti Főiskola elvégzése után eleinte grafikákkal, ofszetnyomatokkal, másrészt régi fotográfiák felhasználásával készített ábrákat, átfestett,

textillel és dróttal manipulált, hálszál bontott, különböző csoport- és életképeket ábrázoló papírmunkákat. Papírplasztikai háromdimenziós, tépelt-varrott, dobozott mű-



vek. Korai alkotói periódusából a Ludwig Múzeum gyűjteményében is látható két műalkotás.

A 80-as évek végétől az Egyesült Államokban él. 1990-ben Dallasban megalapította a Magyar Kulturális Centrumot (Hungarian Multicultural Center), amelynek célja, hogy a magyar kultúrát tárlatokkal, koncertekkel és filmvetítésekkel terjessze, népszerűsítse, a kinti művészek számára pedig Balatonfüreden szervez művésztelepet. Amint azt a Galéria 12 Kávézó és Borbárban most látható kiállításának megnyitóján elmondta, a japán és a kínai kultúrával Amerikában találkozott, s mivel annak idején a főiskolán alig tanultak valamit a keleti művészetekről, az újdonság erejével hatott rá: izgatta, tanulmányozta, az inspirációk nyomán installációkat is készített.

Kitért rá, hogy a japánkertek tulajdonképpen azért nevezik szárazkertnek, mert főként kisebb-nagyobb kavicsokból, kövekből és homokból áll. A homokot szertartászerűen minden reggel átgerblyézik, így soha nem marad ugyanaz a vonal... Ezek a kertek ihlették a képeit, amiket most a Galéria 12-ben láthatunk.

S hogy miért a Milky Way, azaz Tejút címet viseli a kiállítás? Erre

magá a művész adott választ bevezetőjében. A Tejút az ő életútját szimbolizálja, amely akár a csillagrendszer, magában foglalja az uni-

me pillantjuk ezt a csodálatos felhőszerű sávot. A Tejútrendszer a mai becslések szerint 100–400 milliárd csillagot tartalmaz, a

Különleges hangulatot adott az estnek Olajos Hanga, aki Bartók Béla gyűjtéséből először a Madárka, madárka kezdetű népdal-



verzum nagyszerűségét és határtalanságát. A plexiken, fán és vásznanon a Tejútrendszer szeretne volna bemutatni, amelyben a Naprendszer ez en belül a Földünk is található.

Széchy Beáta röviden mesélt uton távozott el a földi világból Csaba királyfi, Attila hun király fia, a székelyek vezére, és tér majd vissza, ha népének segítségre van szüksége.

Földről látható részét nevezik Tejútútnak. Az ősi magyar mitológiában a Tejút egyrészt a „Hadak útja”, másrészt a székelyeknél „Csaba királyfi csillagösvénye”, röviden „Csaba útja” néven ismert. A monda szerint ezen az úton távozott el a földi világból Csaba királyfi, Attila hun király fia, a székelyek vezére, és tér majd vissza, ha népének segítségre van szüksége.

dolgozást énekelte el, majd hegedűjátékával örvendeztetette meg az egybegyűlteket. Széchy Beáta „szárazkertjei” szeptember 7-ig várják (belső) sétára, elmélyülésre a látogatókat.

szd

■ A kiállítás mindennap 16.00–22.00 óráig tart nyitva (vasárnap zárva). Cím: Galéria 12 Kávézó és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21.

Élő/világ a XXIII. Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen

Budapest legrégebb óta folyamatosan működő alkotótábor a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep, amelyet az idén huszonharmadik alkalommal szervezett meg

túli magyar területeket is képviselje egy-egy művész. Muravidékről érkezett a lendvai Dancs-Roth Marika textil- és grafikusművész, a Felvidékről, Pozsony mellől Ko-

mint a szentpétervári Irina Drozd és Ivan Plusch művészpárral bővült. Utóbbiak rendszeresen járnak Magyarországra, minden évben hosszabb időt töltenek a

goztak a művésztelepen, akiknek az alkotásait szintén láthatták már korábban az érdeklődők a Hegyvidék Galériában. Vető Orsolya Lia egyéni tárlattal mutatkozott be az idén májusban, míg Tayler Patrick két évvel ezelőtt is a művésztelep vendége volt.

A fővárosból és környékéről érkezett a finn származású, de már régóta Budapesten élő Mária B. Raunio festőművész, valamint a jelenleg Budaörsön élő Cseke Szilárd képzőművész, aki a 2015-ös Velencei Képzőművészeti Biennálén Fenntartható identitások című installációjával reprezentálta a magyarországi kortárs képzőművészetet. A meghívottak sorát a magyar származású Elisabeth Gregorec zárta, aki évtizedek óta Svájcban él.

Kallós Judit, a Hegyvidék Galéria művészettörténésze, az alkotótábor vezetője elmondta, hogy ezúttal is egy megadott téma köré szerveződött a művésztelep, az „élő/világ” tematikára kellett reflektálniuk az alkotóknak. A fogalom értelmezési lehetőségének sokszínűsége, valamint a művészek egyéni, egymástól különböző művészeti felfogása változatos, mégis több ponton kapcsolódó képzőművészeti anyagot eredményezett.

A legtöbben a természeti tájból indultak ki: foltszerű, elmosódott

vagy csurgatott, absztrahált felületekkel kívánták megragadni a hangulatát, vagy kiemelni immans szerkezetét, de erdőbelső illuzórikus hatást keltő megjelenése is előfordult, ezeken a képeken izgalmas festői faktúrákat hozott létre az alkotó. Élőhelyek tárgyi világával, valamint kultúr-történeti vonatkozásokkal is találkozhatunk, továbbá a társadalomban betöltött szerep is az érdeklődés tárgyává vált. A kézzelfogható, racionális valóság túl az álmok és érzelmek világába is bepillantást nyerhettünk.

A festés és alkotás mellett a szervezők különböző programokkal várták a művészeket. Közösen

olvashatnak – a szerk.), valamint egy borkóstolóval egybekötött egész napos kiránduláson a Balaton-felvidéken, ahol ellátogattak Veszely Ferenc festőművész dörgicsai műteremházába és galériájába. Közös képfestésen („strand plein air”) is közreműködtek a MOM Sportban, amely az idén is támogatta a művésztelepet.

Az együtt eltöltött idő, a régi ismerősökkel és az újjal való találkozás maradandó élményt jelent minden alkalommal a művészek számára. Az itt kialakuló barátságok, szakmai kapcsolatok remélhetőleg a jövőben is megmaradnak. A művésztelepen készült alkotásokat a Hegyvidék Galériá-



A Hegyvidék Galériában is jártak a művésztelep vendégei

a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ. A meghívott tizenöt képzőművész az elmúlt néhány évhez hasonlóan a MOMkult műteremmel alakított teremben rajzolt és festett augusztus 20–29. között.

A szervezők minden esztendőben úgy állítják össze a résztvevők listáját, hogy a magyarországi, azon belül is a budapesti és a XII. kerületi alkotók mellett a határon

szorús Rita festőművész és a kassai Igor Sokolovsky restaurátorművész, Kárpátaljáról a munkácsi Kopriva Attila festőművész, Erdélyből a csikseredai Siklódy Ferenc grafikusművész, valamint a Vajdaságból két festőművész, a szabadkai Pesti Emma és a topolyai Szent Lilla.

A nemzetközi mezőny három orosz képzőművész meghívásával, a kazanyi Polina Ilyushkina, vala-

Keszthelyhez közeli Pacsán, ahol saját házat vásároltak. Munkáikkal az idén már találkozhatott a közönség a Hegyvidék Galériában, az Alvitri Galériával közösen rendezett Wrong Reality című kiállításon, amely a Budapest Art Week rendezvénysorozathoz kapcsolódott.

A Hegyvidéken élő képzőművészek közül Vető Orsolya Lia és Tayler Patrick festőművészek dol-



Közös képfestés a MOM Sportban

részt vettek Csóka Szilárd-Zsolt és Debreczeni Imre kiállításának megnyitóján a Hegyvidék Galériában (erről bővebben a 12. oldalon

ban október elején megnyíló kiállítás tekinthetik meg az érdeklődők.

Földváry Gergely–Kallós Judit

Örmény időutazás a 13. századtól napjainkig

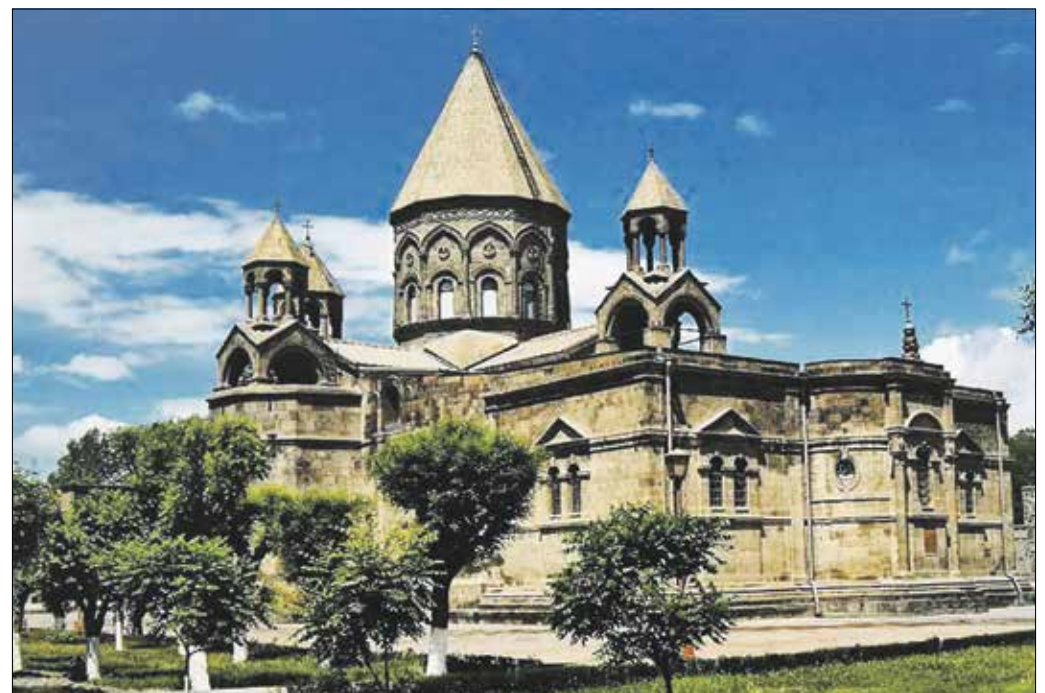
Az erdélyi örmények történelme és vallása, valamint a XII. kerületi örmény nemzetiségi önkormányzat munkájának bemutatása a célja a polgármesteri hivatal fo-

néven említik a krónikák. Ezt követően 1672-ben Apafi Mihály fejedelem adott letelepedési engedélyt és különböző előjogokat a Moldvából Erdélybe érkező örmé-

badságharc idején 1200 örmény harcolt a magyar lobogó alatt, az aradi vértanúk között Lázár Vilmos és Kiss Ernő volt örmény származású. Nem véletlenül neveztek az örményeket a leghűségesebb szövetségeseznek.

Egyre több örmény kapott fontos tisztséget a politikában, számos országgyűlési képviselő mellett Lukács László 1912–13-ban Magyarország miniszterelnöki tisztét is ellátta, míg Dániel Ernő és Lukács Béla kereskedelemügyi, Lukács György vallás- és közoktatásügyi, Gorove István pedig földművelés-, ipar- és kereskedelemügyi, valamint közmunka- és köz-

lekedésügyi miniszter volt. Jeles alakja a legújabb kori magyar történelemnek Pongrátz Gergely, aki több testvérével



Az Ararat-völgyi Ecsmiadzin, az „örmény Vatikán”

együtt a felkelőcsoporthoz második és utolsó főparancsnokként harcolt a Corvin közben 1956-ban. Az örmény származású egyházi

személyek közül az egyik legismertebb Márton Áron, a magyarságért kiálló gyulafehérvári püspök, akit 1949-ben a román hatóságok bebörtönöztek, és csak hat évvel később folytathatta hivatását.

Több szakrális épület köthető az örménységhez: ilyen a gvergyó-szentmiklósi, a lembergi, a csikszépvízi és az erzsébetvárosi templom, a velencei Szent Lázár-szigeten épült kolostor, a bécsi mecharista kongregáció, a szamosújvári székesegyház és a Salamon-templom, valamint az Ararat-völgyi Ecsmiadzin, amit az „örmény Vatikánként” is emlegetnek. Kiemelt szerep jut a kiállításon az Orlay utcai Fogolykiváltó Szent Gergely-templomnak, a háromszintes épületben kapott helyet az örmény katolikus muzzeális gyűjtemény.

Külön tabló foglalkozik a magyar-örmény írókkal, költőkkel, tudósokkal, jogászokkal, így szó esik mások mellett Ady Endréről, Jankovics Marcellról, Bánffy Györgyről, Agárdy Gáborról, Chikán Attiláról, Katona Tamásról, dr. Issekutz Béláról. A XII. kerületi örmény nemzetiségi önkormányzat elmúlt öt évben végzett munkájáról is képet kaphatnak a látogatók, akik a tárlat utolsó mozzanataként a leghíresebb magyar-örmények faragott portréit tekinthetik meg.

A megnyitót követően Várady Mária színművész és az Albinoni zenekar szórakoztatta a jelenlévőket.

sm.

■ A kiállítás október 4-ig ügyfélfogadási időben látogatható. Cím: polgármesteri hivatal – XII., Bőszörményi út 23–25.



Fogolykiváltó Boldogasszony- és Világosító Szent Gergely-templom Budapesten

lyosogalériáján látható kiállításnak. Tematikus tablókon időrendi sorrendben tárul fel az örménység évezredes története.

A tárlatot bemutató Borosnyay Klára ötvösművész arról beszélt a megnyitón, hogy külön csoportokban kaptak helyet a vallási, művészeti, politikai és gazdasági érdekességek. Elmondta, hogy a legenda szerint Jézus Krisztus a mennybemenetele után leszállt az örmény nép krisztianizálására, amely Világosító Szent Gergely nevéhez fűződik, és 301-ben csúcsosodott ki, amikor a világon elsőként államvallássá tették a kereszténységet.

A korai magyar kapcsolatokról kiderült, hogy II. Endre király hívására a 13. század elején telepedtek le az első örmény csoportok a mai Esztergom környékén, lakhelyüket Terra Armenorum

nyeknek. Az 1700-as évek második felében újabb 3000 családdal nőtt az erdélyi örmények száma, ekkor kezdődött Szamosújvár, „Örményváros” építése, amely szabad királyi városként az örménység központja lett. Az örmények 1880-tól már magyarul intézték hivatalos ügyeiket, lassan a családon belül is kikopott az anyanyelv használata, megtörtént a nevek magyarosítása. Az 1880-as évek végére az örmény nyelv és kultúra őrzésének feladatát az örmény katolikus egyház vette át.

Az 1848–49-es forradalom és sza-



Az Albinoni zenekar játszott az ünnepségen



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

XII., CSÖRSZ UTCA 18.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Elképzelés valóság – Lampert Benedek fotós kiállítása szeptember 1-jétől október 1-jéig a Reich Károly Galériában. A belépés díjtalan.

A spontán kreativitás felébresztése. Tenzin Wangyal Rinpoce szeptember 6-8. között bevezetést ad a böön buddhizmus ősi gyakorlatába, amely képes felszabadítani a kreativitást. Rinpoce tízéves korában lett szerzetes Indiában. Közel huszonöt éve tanít, 1991 óta az Egyesült Államokban él. A tanítás angol nyelven zajlik, magyar tolmácsolással. Jegy: <https://momkult.hu/programok/a-spontan-kreativitas-felebresztese-ligmincha/>.

Férfiszemmel – színpadi talk show Magyarország népszerű férfi sztárjaival szeptember 10-én 19.00. A háziasszony: Liptai Claudia. „Lehet-e barátság férfi és nő között, és ha igen, miért nem?” (Karinthy Frigyes). Szereplők: Liptai Claudia, Bohkhor Gábor, Czutor Zoltán, Garami Gábor, Hajós András, Nagy Ervin, Szabó-Kimmel Tamás. Jegyár: 5900 Ft; 6900 Ft. Jegyek kaphatók a www.eventim.hu oldalon.

Lyukasóra klub – interaktív irodalmi est szeptember 10-én 19.00. Kalandozás neves költők, írók, irodalomtörténészek társaságában. A szereplők egymást és a nézőket kalauzálják a költészet izgalmas világába. A havonta jelentkező műsor gyakori szereplői Lator László, Várady Szabolcs, Lackfi János, Szabó T. Anna, Kiss Judit Ágnes, Vörös István, Kőrösi Imre, Györgyi Anna és Papp János. A csapat újabb tagjai Ferencz Győző és Nyáry Krisztián. A szeptemberi Lyukasóra szereplői: Lator László, Várady Szabolcs, Szabó T. Anna, Nyáry Krisztián, Vörös István. Jegyár: 1200 Ft.

Az egészség képlete: IQ + EQ = HQ – előadás szeptember 12-én

18.00. Előadó: Mezei Tünde, a Gemma Akadémia vezető mentora. Tudás + Tudatosság = Egészség. Az előadás segít a döntések leegyszerűsítésében, valamint abban, hogyan lehet befelé figyelni, és azokra, akik fontosak nekünk. Az egyensúlyt akkor lehet megtartani, ha tudjuk, hol billent el a mérleg nyelve az életünkben. Az előadáson a kiegyensúlyozottabb mindennapokhoz szükséges tudás és tudatosság kerül a középpontba. Jegyár: 5990 Ft.

Csányi Sándor színházi estje szeptember 13-án 20.15 és szeptember 29-én 17.00 és 20.00. Hogyan értsük félre a nőket? – egyszemélyes vígjáték. „Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba ajtajában dőbber rá, hogy nemcsak a gyerekekkel nem tud bánni, de a nőkel sem?” Az előadás az együttélés nehézségeit és szépségeit boncolgatja. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft.

Agatha Christie Fesztivál szeptember 14–15-én. Részletes program és jegyinformációk: <https://momkult.hu/programok/agatha-christie-fesztival-2/>.

Davina & The Vagabonds – GetCloser-koncert szeptember 16-án 20.00. Etta James, Amy Winehouse, Billie Holiday, Janis Joplin és Tom Waits hangzásvilága szól meg a Davina & The Vagabonds energikus előadás-működésében. Jegyár: 4800 Ft, 5800 Ft, 6800 Ft.

Hello, WMN! szeptember 17-én 18.30. Barátságterápia – neked ki az igazság? A meghívott vendégek a női közösség fontosságáról beszélgetnek. Szó lesz arról, hogyan lehet megmaradni egymásnak jóban-rosszban, és mi történik a bizonyos „aranyfonállal”, ha egyszer elszakad. Jegyár: 2990 Ft.

Az Aradi Állami Filharmonia előadása szeptember 18-án 17.00. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Szücs Máté és az Anima Musicae Kamarazenekar szeptember 20-án 19.00 (XIII. Ars Sacra Fesztivál). Az Anima Musicae a zenetörténeti klaszszikába repíti a közönséget. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Re-

gisztrációs jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Beszélő babakezek – előadás a babajelbeszédéről szeptember 20-án 10.00. Pillants bele babád gondolatáiba! A módszer a kézjeleket használja fel ahhoz, hogy hatékonyan lehessen kommunikálni a gyerekekkel már a beszéd megjelenése előtt. A babák értelmi fejlődése megelőzi beszédük fejlődését. Ez sokszor feszültséghez vezet, hiszen a gyermek már pontosan tudja, mit akar, csak még nem képes szavakba önteni. Ha a babák kezébe adják a lehetőséget – a kézjeleket –, kiderül, mi mindent ismernek és szeretnének tudatni a külvilággal. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: <https://momkult.hu/programok/beszelo-babakezek-2/>.

Nyugdíjasklub szeptember 20-án 14.00. A havonta jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Zurgó – felnőtt-tánccház szeptember 20-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, daltanítás. Jegyár: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek kaphatók a tánccház előtt.

Varázslók Világnapja. Masha és a Medve szeptember 21-én 14.00 és 22-én 10.30. Jegyár: 4200 Ft, 5300 Ft, 6800 Ft, 7900 Ft, 9200 Ft, 12 000 Ft.

Kurutyolók Békakirály meséi – Veronika szeptember 22-én 10.30. „Volt egyszer egy kis, zöld béka, aki boldogan kurutyolt a lapos köveken, hiszen ő volt a békánezemzet királya. Am egy napon Éliás Tóbiás, a gonosz óriás ellopta tőle féltve őrzött kincsét: a hangját...” Mesélő: Tarján Veronika. Báb: Úveges Anita. Zene: Mogyoró Kornél és Horváth Ádám András. Jegyár: gyerekjegy 500 Ft, kísérőjegy 300 Ft.

Nosztalgia társastánc szeptember 22-én. Tánc nosztalgikus dallamokra, táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ósztánc! A belépés díjtalan.

Gyepsinspire szeptember 24-én 19.30. Sárközy Lajos és zenekara vé-

gigvezeti a közönséget a cigány fúziós zene forradalmán: a klasszikus, a roma és a világszene műfajának összefűzésén. Magyar nóták, csárdásdallamok, klasszikus zene, spanyol flamenco, francia jazz manouche és könnyűzene. Jegyár: 2300 Ft.

Hitel-est szeptember 25-én 18.00. Nagy András Ember tervez... és Papp Endre Görömbei András című könyvének bemutatója. Közreműködik: Falusi Márton, Kara György, Nagy Gábor. A belépés díjtalan.

Opera Stand Up szeptember 26-án 19.00. Hábetler András és a FareMido Operatársulat: „Adjon esélyt az operának!” Fény derül Don Giovanni hőditásainak titkára, valamint arra, mi a közös Maradonában és Pavarottiban. A FareMido Operatársulat operáenekeket és zenészek hozták létre, hogy intenzíves színjátszó köztársaság nélkül, a közös játék felszabadító örömeivel alkossanak opera-előadásokat. A műsorban felcsendülnek Mozart, Rossini, Donizetti, Verdi, Bizet, Delibes, Puccini és Erkel operái. Jegyár: 3300 Ft.

Babakonzert – koncert babáknak, zenei fejlesztés szeptember 26-án 10.30. A gyerekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékenyebb, kreatívabb, kitartóbb, fegyelmezett, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A zenének, az éneklésnek, a ritmusnak meghatározó szerepe van a személyiségfejlődésükben. Az első életévben történő zenei fejlesztés elősegíti a későbbi szabad zenei önkifejezést. Közreműködik: Gudor Judit – klarinét. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék kártyával: 500 Ft/gyerek, 100 Ft/kísérő.

„Hegyen földön járogatok vala...” – Sebestyén Márta koncertje szeptember 26-án 19.00. Sebestyén Márta azon kevés hazai előadóművészek közé tartozik, akik változások és változtatások nélkül a tradicionális magyar kultúrát képviselik itthon és világszerte. Koncertjein életre kelti a Bartók Béla és Kodály Zoltán által gyűjtött népdalgyűjtemény.

A műsorában felcsendülő dalok évszázadokon és népeken ívelnek át, írott forrásokból és a szájhagyomány gazdag tárházából egyaránt merítve. A programot a Halmos Béla Program támogatásával a Philidor Intézet és a MOMkult valósította meg. Közreműködik: Andrejszki Judit, ifj. Szerényi Béla, Szabó Zsolt, a Hungarian FolkEmbassy, valamint Bittner Meenakshi Dóra Bharatanatyam táncművész. Jegyár: early bird 1500 Ft (szeptember 10-ig), szeptember 11-től 2500 Ft.

Hegyvidéki Smooth Jazz Klub – Király Martina koncertje szeptember 27-én 19.30. A jazzgyökekre visszatérő, helyenként improvizatív zenekar repertoárját alapvetően Király Martina funk-, soul-, bluesszerzeményei alkotják, de a rockos hangszerelésű dalok mellett folk és rap ihletű darabok is felbukkannak benne. A klub működését ebben az évadban az NKA Hangfogláló Program támogatja. Jegyár: 1500 Ft.

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

Beszélő Babakezek. Pillants bele babád gondolatáiba! Ingyenes bemutató a babajelbeszédéről és a Beszélő Babakezek programról szeptember 20-án 10.00. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötetlét. Jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

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

Gyermek-ballet-tanfolyamok hétfőn 16.00, szerdán 16.00. Korosztályon megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmstudio.hu, www.mmstudio.hu. Kezdés: szeptember 16.

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1-4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. E-mail: tucsoktanc@gmail.com. Telefon: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040. Facebook-oldal: Tücsök-zene. <http://www.tucsokzene.hu>. Kezdés: szeptember 10.

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

Ritmikus gimnasztika hétfőn 16.30, csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839. Kezdés: szeptember 9.

Tücsök-zene hétfőn 10.00, 10.40, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónaptól 4 évesig. További információk: <http://www.tucsokzene.hu>, e-mail: tucsoktanc@gmail.com. Telefon: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040. Facebook-oldal: Tücsök-zene. Kezdés: szeptember 9.

Modern tánc hétfőn 16.30, pénteken 16.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngéi Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezdés: szeptember 16.

(Folytatás a 16. oldalon)

IV. HEGYVIDÉKI SÖRFESTIVÁL

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

2019

09.05. csütörtök

17.30-18.30 ERDŐFŰ ZENEKAR
18.50-19.50 NUBLAO
20.00-21.00 AGÓCS MÁRTON

09.06. péntek (Hegyvidéki Zenés Péntek Délután)

17.00-18.00 BOGNÁR SZILVIA GYEREKKONCERTJE
18.30-19.30 VENI FORMÁCIÓ: SZÁSZ VERONIKA ÉS BATA ISTVÁN
19.30-20.30 KODACHROME

KÍSÉRŐ PROGRAMOK 16:00-19:00: SZERKESSZÜK EGYÜTT A CSODACERUZÁTI EURÓPALÁNTA ÓRIÁS TÁRSASJÁTEKOK

09.07. szombat

10.30-11.30 KALAP JAKAB BÁBKONCERT
16.00-17.00 CANARRO
17.30-18.30 FÁK ALATT ZENEKAR
19.00-20.00 KARDOS-HORVÁTH JÁNOS

KÍSÉRŐ PROGRAMOK: 10:00-16:00 PARADICSOM PROJEKT
10:00-14:00 FABATKA PORTA

09.08. vasárnap

10.30-11.30 FABÓK MANCSI BÁBSZÍNHÁZA: A HÁROMAGÚ TÖLGYFA TÜNDÉRE
15.00-18.00 A NÉMET NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT PROGRAMJAI

- Budakeszi Hagományörző Kör férfikórusa
- Vértesacsi Német Nemzetiségi Táncsoprot
- Zwickl Polka Party zenekar

KÍSÉRŐ PROGRAMOK: 10:00-14:00 FABATKA PORTA

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek

városháza tér MOMKULT

JÓKAI KLUB HEGYVIDÉKI KÖZÖSSÉGI HÁZ

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

JÁTÉKOS VIRÁNYOS

Fotó: Emmer László

Családi hétvége a Virányosi Közösségi Házban

SZEPTEMBER 14. SZOMBAT	SZEPTEMBER 15. VASÁRNAP
10.00 Kapunyitás	10.30 Kerekítő Tippető
10.30 Diafilmkuckó	Cseke-Maros Eszterrel
11.00 Danny mesél: Szaszuma és a szél	11.00 Szalóki Ági családi koncertje
11.00 Újrahasznos kézműveskedés Európalánta	11.00 - 14.00 Szerkezzük együtt a Csodaceruzát!
13.00 „Én táncolnék veled!” szenior örömtánc nagyszülők és unokák részére Drimál Andreával	11.00-14.00 Sakk – Vendégünk Rollinger Károly
16.00 Modern tradíció – FoltModern Klub kiállítás megnyitó	13.00-13.30 „Én táncolnék veled!” – Klasszikus táncok tanulása Székely Attilával

Mindkét napon 10.00-16.00 tematikus szabadulószoza. Előzetes regisztráció a viranyosizabaduloszoza@gmail.com e-mail címen vagy a +36 1 200 8713 telefonszámon.

A belépés valamennyi programra díjtalan.
Helyszín: Virányosi Közösségi Ház, 1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.

2019. szeptember 28-án, 10-15 óráig
a Hegyvidéki Ősz keretében EGÉSZSÉGNAP
a XII. kerületi MOM Kulturális Központban
(1124 Budapest, Csörsz utca 18.)



A Hegyvidéki Ősz keretében megrendezésre kerülő Egészségnapon ismét átfogó képet kaphatunk az egészségi állapotunkról. Az Egészségnap orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint egészségügyi szolgáltatók részvételével kínálja a családok számára ingyenesen látogatható, hasznos programokat. Tanácsadással, szűrővizsgálatokkal, kiállításokkal kívánunk segítséget, mintát adni a hegyvidékieknek az egészségük megőrzése és a betegségek megelőzése érdekében az egészséges életmód kialakításához.

Felnőtteket érintő szűrések:

- Szemészet
- Alsóvégtagi érvizsgálat
- EKG, kardiológiai vizsgálat
- Nyaki ultrahang vizsgálat
- Anyajegyszűrés
- Fül-orr-gégészeti, hallásvizsgálat
- Allergiavizsgálat
- Helicobacter-szűrés
- Vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés
- Urológiai szaktanácsadás – PSA szűrés
- Légzésfunkció-vizsgálat
- Dohányzásleszoktatást segítő konzultáció
- Csontsűrűségmérés

Budai Egészségközpont szervezésében – fókuszban a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés.

Ingyenes szűrővizsgálataink: általános diagnosztika (vérnyomás-, pulzus-, magasság-, testtömeg-, vércukor- és vérsírmérés), mozgásszervi vizsgálat, számítógépes lúdtalpvizsgálat, állapotfelmérés, gyógytorna és gyógymasszázs.

Gyermekgyógyászati szűrések:

- Számítógépes járásanalízis
- Mozgáskoordinációs és egyensúlyvizsgálat
- Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása
- Alapfokú csecsemő- és gyermek-újraélesztés bemutató
- Gyermekkori szorongás, étkezési zavarok, óvodai, iskolai szocializációs problémák
- Korszerű csecsemőtáplálás, dietetikai tanácsadás
- Gyermekoleszterin- és vércukormérés
- Asszisztált kutyaterápia bemutató

Egészségnevelési programok:

Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvérnyomás-mérés, babamasszás bemutató

Támogatók: Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő
Budai Egészségközpont
Budapesti Szent Ferenc Kórház
Országos Korányi Pulmonológiai Intézet



A szűrővizsgálatokon való részvétel érkezési sorrendben, ingyenesen történik.
A szervező a változtatás jogát fenntartja.

2019.
09.20.
PÉNTEK
7:00-9:00

BRINGÁS
REGGELI

Városháza tér

A Hegyvidéki Önkormányzat a Magyar Kerékpárosklub (MK) Bel-Budai Területi Szervezetével közösen a Hegyvidéki Autómentes Napot megelőzően, az Európai Mobilitási Héten, a Városháza téren „bringás reggelit” szervez, amelyre a kerékpárral érkező hegyvidéki polgárokat várjuk.

Egyre többen választják ezt az egyszerű, olcsó és gyors közlekedési eszközt munkába, iskolába, egyetemre menet, mi pedig szeretnénk megvendégszolgálni őket. Különböző gyümölcsökkel, péksüteményekkel, üdítővel és kávéval készülünk.

Jó hangulat és bringás társaság vár a résztvevőkre!



A rendezvény ingyenes.
A kínált ételek és italok
a készlet erejéig tartanak.

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



2019.
09.29.
VASÁRNAP
10:00-18:00

GESZTENYE NAPOK

ÉS HEGYVIDÉKI AUTÓMENTES NAP

HALÁSZ JUDIT KONCERT | „CSIRIBIRI”
MOMkult szabadtéri színpad | 10:00-11:00

TÁNC TANÍTÁS GUBIK JÓZSEF VEZETÉSÉVEL
MOMkult belső kert | 11:10-11:30

ÚJBUDAI BABSZEM TÁNCGYŰTTES
MOMkult szabadtéri színpad | 11:30-12:00

BENCE ALMA PROJECT 4
Sirály sétány lépcső | 14:30-15:30

FOLKFONICS AKUSZTIK
Sirály sétány, lépcső | 15:50-16:50

AGÓCS MÁRTON & FEJÉR MIHÁLY
Sirály sétány, lépcső | 17:00-18:00

ÉLETFA JÁTÉKTÉR
Csörsz utca | 10:00-18:00

UTASELLÁTÓ
Csörsz utca | 10:00-18:00

Gasztrókiállítás.
Kizárólag növényi alapanyagokból készülő, jó minőségű, biológiailag lebomló, komposztálható terítékeken kapod a kiválasztott ebédet a környezettudatosság jegyében.



Vigyázz, kész, KRESZ!

Közlekedésbiztonsági foglalkozás ügyességi pályával és szabályossági útvonallal.

Kezes-Lábas Játsszóház

„Ahol vagy, ott van az energia.”

Elektromobilitás testközelből?

Pattanjunk elektromos rollerre, monster rollerre, segwayre, hoverboardra vagy mini velocipédre!

Bringaturmix – TEKERJ ÉS FRISSÜLJ FEL!

Triál Biciklis és BMX Flatland bemutató

Ismerd meg a Magyar Kerékpáros Klub Bel-Budai területi szervezetét

Hozd el a bringád az ingyenes bringadiagnózisért!

MOM Sport és Rendezvényközpont felvillanyoz!

Termeljünk együtt energiát ügyességi játékokkal és gyűjtsük be a MOM Sportos ajándékokat!

Zenebatyu Élményprogram

Lássunk és halljunk csodát! Mindenből lehet hangszert készíteni!

Most nem csak utas lehet a buszon!

Üljön be a buszvezető ülésére és vegye kezébe az irányítást!



Kísérő programok a Csörsz utcában:

| OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY | SELFIEBOX | KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK |
| MEDENCE CSOPORT WORKSHOP

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



(Folytatás a 14. oldalról)

Művészeti torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapanyagát Berczik Sára óvodás korú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művész-tanár, Paulné Zoltán Zsuzsanna művész-tanár-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezds: szeptember 17.

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson a résztvevők az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánc technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezds: szeptember 19.

Klasszikus balett hétfőn 16.30, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formájává. A műfaj csak 7 éves kortól ajánlott. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezds: szeptember 16.

Gyermek-táncterápia (Tündértánc) kedden 15.45. „Léleksimító”, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kölcsönösen fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldoguláshoz. Célcsoport: 5–10 évesek. Óvodás lányoknak (5 éves kortól): kedden 15.45–16.30. Alsó tagozatos lányoknak (1–3. osztályig): kedden 16.45–17.45. Információ és jelentkezés: Cseri Ági, 06/70-564-1911; VetierPanni, panniv@gmail.com. Kezds: október 1.

Csipeverők baráti köre minden páratlan hétfő szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775. Kezds: szeptember 21.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Aramlások – Holló István kiállítását megtekinthető: szeptember 29-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–19.00, vasárnap 9.00–13.00, továbbá a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

Billy Elliot – hangosfilmkertemzői szeptember 12-én 19.30. A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A film kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen látható. A belépés díjtalan, helyfoglalás érkezési sorrendben.

Villa.séta szeptember 15-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest turavezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A sétát Csillag Zsófia vezeti, és kedvezőtlen időjárás esetén is megtartja. Időtartama: kb. 60 perc. Jegyár: 800 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

Pinocchio szeptember 15-én 15.00. Az Ars Sacra Fesztivál családi napja alkalmából Nógrádi Péter Pinocchio című klasszikus zenéje műve hallható a villában. Előadja: a Ventoscala Sinfonietta, Dobszay-Meskó Ilona vezetésével. Mesélő: Lukácsné Gyöző. Az előadók nemcsak a darab rejtelmeibe, de a hangszerek és a klasszikus zene világába is igyekeznek bevezetni a gyerekeket. Az előadás után közös játékokra, kézműveskedésre várják őket szüleikkel, nagyszüleikkel együtt. A programon való részvétel díjtalan, de előzetes bejelentkezéshez kötött. Bejelentkezés: kizárólag a www.ars-sacra.hu oldalon.

Tóth Vera: Kiskoncertek szeptember 17-én 20.00. Tóth Vera koncertsorozatot indított egyedi kvarctettjével a Barabás Villában. Az est hangulata intim, családi, lélekemelő. Az énekesnő színes műsorát még színesebb egyéniségekből álló zenekara alkotja. Hallhatók lesznek saját és kedvenc dalai is, a jazztől a blues műfajon át a popig sok stílusjegyet megmutatkoz. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Ókobaba – „pelenkatapizó” workshop, ismerkedés a mosható pelemek csodás világával szeptember 18-án 18.00. A foglalkozás interaktív, workshop jellegű, lehetőség nyílik a pelusok, betétek és kiegészítők készvételére is. Vezető: Tóth-Zerényi Kata, a Zöldbolt korábbi vezetője, akit kislánya is elkísér. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

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

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Bővebb információ és jelentkezés: Makovec Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél.

Artistkids hétfőn 15.00–16.00 (5–7 éveseknek), szerdán 15.00–16.00 (8–12 éveseknek). A művészet menő, légy részese Te is! Ismerd meg a legnagyobb festőket és műveiket! Légy Pablo Picasso, Salvador Dalí vagy akár Frida Kahlo! Fedezzük fel együtt rejtélyes és izgalmas életüket, műalkotásaik sokszínű világát! Vágj, fess, ragassz a stílusukban, így az alkotás örömevel együtt elsajátítjuk az egyes művészeti irányzatok jellemzőit is! Nézzük a kultúrát más szemüvegen keresztül, mindezt Rogers- és Waldorf-alapokra helyezve! A tanfolyam díja: 10 500 Ft/hó. A tanfolyami díj befizetésére a tanfolyamvezetőnél van lehetőség. Jelentkezés: Kiss Györgyi Rita, 06/30-611-2650.

Családi joga 2 az 1-ben kedden 15.30–16.30. Családi jogászság gyerekeknek és felnőtt kísérőjüknek egy helyen és egy időben a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Gyerekeknek sulijoga 6 éves kortól, felnőtteknek klasszikus hatha jóga. A foglalkozások a jelen lévő korosztályhoz és képességekhez igazodnak. A gyerek- vagy felnőttórán külön-külön is részt lehet venni. Az órák 60 percesek. A gyerekjoga 1200 Ft/alkalom, a felnőtt 1600 Ft/alkalom. Nagycsaládos és testvérkedvezmény. Felnőtt-, gyermek- és családi bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség. További információk: www.facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizmuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.

TELEFON: 225-7160

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fragmentum – kortárs szakrális fotográfia szeptember 12-től október 3-ig. „És látta Isten, hogy minden, amit alkotott, igen jó” – olvassuk a Bibliában. Ha így van, mi miért nem látjuk a világot annak? Meghaladható-e érzékelésünk töredékessége, emlékezőnk tökéletlensége? A kortárs művészeti kiállításon látható, a fotográfia médiumából kiinduló műalkotásokkal hazai és nemzetközi művészek tesznek kísérletet arra, hogy – Chaim Potok szavaival – ellássanak oda, ahová mi nem, meglássák és láttassák a rejtett, elfeledett, hiányzó töredékeket, az összefüggéseket, a világ közteségeit. Kiállítás megnyitó: szeptember 12. 18.00. Kuratori tárlatvezetés magyar nyelven: szeptember 19. 18.00. Kuratori tárlatvezetés angol nyelven: szeptember 27. 18.00. Finisszázás a kiállító művészek részvételével: október 3. 18.00. A belépés díjtalan.

Műhelylátogatás: Festményvizsgálati Laboratórium szeptember 14-én. 10.00–11.30 és 12.00–13.30. Végvári Zsófia 2005 óta foglalkozik festmények természettudományos vizsgálatával a legkorszerűbb elemzéseket és eredményeket biztosító műszerpark segítségével. Ez a technikai felszereltség egyedülálló és rendkívüli mind hazai, mind közép-európai viszonylatban. A laborlátogatáson Végvári Zsófia utána jár a híres hamisítók és még híresebb művészek munkamódszereinek bemutatja a leleplezéshez használt technikákat és eszközöket, valamint példával illusztrálja a hamisítás elleni küzdelem kézzelfogható eredményeit. Helyszín: Festményvizsgálati Labor, XII., Kék golyó utca 17. A labor befogadóképessége miatt (maximum 15 fő) a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. Regisztrálni, az időpont megjelölésével, a 06/1-225-7160-as telefonszámon vagy az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen lehet. A részvétel ingyenes.

Farkas István, a szorongás festője – képvitással kísért előadás a festőművész halálának 75. évfordulójára alkalmából szeptember 17-én 18.30. Farkas István (1887–1944) életműve sokáig nem került méltó helyre. Különleges képi világa mindig érdemes az újrafelfedezésre. Festészetét szorongást kifejező, rideg színvilág, nyomasztó helyszínek és képcímek jellemzik. Az előadás során a hallgatók megismerhetik életműve legjelentősebb alkotásait (Szirakuzai bolond, Séta a víztoronynál), és szóba kerülnek festőtechnikai újításai is. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegy: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

Szebenyi Ildikó: Gyermekversek (a Virányos Általános Iskola tanulóinak illusztrációival) – könyvbemutató szeptember 24-én 17.00. Szebenyi Ildikó több éven keresztül a Virányos Általános Iskolában tanított, kulturális rendezvények szervezésében vett részt,

számos irodalmi és képzőművészeti program rendezése fűződik nevéhez, valamint több könyve jelent meg ez idő alatt. Halála előtt készült el utolsó „gyermekversek” kötet, amelyet virányosi diákok illusztráltak, és a Tarsoly Kiadó gondozásában jelent meg. A programon a részvétel ingyenes.

Velencei Biennálé 2019. szeptember 26-án 18.00. Ötvennyolcadik alkalommal rendezték meg a képzőművészeti világ egyik legjelentősebb seregszemléjét, a Velencei Biennálét. Az idei központi kiállítás kurátora az amerikai-brit Ralph Rugoff volt, aki „Éj érdekes időkből!” címmel rendezett tárlatot a biennálé szokásos két helyszínén. A kiállításokon szereplő 79 élő művész különböző médiumokban alkot. Nagy T. Katalin művészettörténész, számos kiállítás kurátora vetített képes előadásában bemutatja a biennálé számára legizgalmasabb műveit, és néhány más kiállításról is beszámol, amit nyáron látott Velencében. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegy: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.



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

Kiváncsi Kata ismeretterjesztő sorozata szeptember 9-én 14.00. Megmagyarázhatatlan ősi leletek. Ókori memóriák vagy a földönkívüliek készítették? Előadó: Nagy Katalin önkéntes. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Önképzőkör – könyvképzőkör szeptember 10-én 13.30. I. A Biblia fordítása. A Biblia megértése (és sokszor félreértése). II. A Biblia „újrafelhasz-

Pénzügyi ügyintéző

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat keres pénzügyi ügyintézőt határozatlan időre, azonnali munkába állással.

Feladatok:

- Intézményi főszámlák és alszámlák banki programból való lekérése.
- Napi egyenleg elkészítése.
- Intézményi áfabevallások.
- Szerződés-nyilvántartás.
- Készpénzes és utalásos számlák kötelezettségvállalásba való feldolgozása.
- Alírt ellenjegyzések nyilvántartása.

Elvárások:

- Középiskolai, gimnáziumi végzettség.
- Felhasználói szintű számítógépes ismeretek.
- Precíz munkavégzés, csapatmunka, rugalmas gondolkodás.
- Pályakezdezők jelentkezését is várjuk!

Kiválasztásnál előnyt jelent:

- Pénzügyi, számviteli végzettség.
- 1–3 éves hasonló területen szerzett szakmai tapasztalat.

Amit kínálunk:

- Illetmény, juttatások a közalkalmazotti jogállásról szóló 1992. évi XXXIII. tv. rendelkezései szerint.
- Cafetériajuttatás.
- Folyamatos szakmai fejlődési lehetőség.
- Stabil háttér.
- Barátságos csapat, igényes munkakörnyezet.

A munkavégzés helye:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat GESZ
1126 Budapest, Királyhágó utca 18.

Jelentkezni szakmai önéletrajz és a végzettséget igazoló okiratok másolatának megküldésével a novek@gesz12.hu e-mail-címen, valamint a 1537 Budapest, 114. Pf. 453/404 postacímen lehet.

Műszaki ügyintéző

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat keres műszaki ügyintézőt határozatlan időre, azonnali munkába állással.

Feladatok:

- Társasházak kezelése – közös képviselőt ellátása.
- Önkormányzati bérlemények üzemeltetése.
- Műszaki ügyintézés, helyszínelés.
- Ügyfelfogadás bonyolítása.
- Közüzemi ügyek intézése.

Elvárások:

- Középiskolai, gimnáziumi végzettség.
- Felhasználói szintű számítógépes ismeretek.
- Precíz munkavégzés, csapatmunka, rugalmas gondolkodás.
- Pályakezdezők jelentkezését is várjuk!

Kiválasztásnál előnyt jelent:

- Műszaki végzettség.
- Társasházkezelés 1–3 éves szakmai tapasztalat.

Amit kínálunk:

- Illetmény, juttatások a közalkalmazotti jogállásról szóló 1992. évi XXXIII. tv. rendelkezései szerint.
- Cafetériajuttatás.
- Folyamatos szakmai fejlődési lehetőség.
- Stabil háttér.
- Barátságos csapat, igényes munkakörnyezet.

A munkavégzés helye:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat GESZ
1126 Budapest, Királyhágó utca 18.

Jelentkezni szakmai önéletrajz és a végzettséget igazoló okiratok másolatának megküldésével a novek@gesz12.hu e-mail-címen, valamint a 1537 Budapest, 114. Pf. 453/404 postacímen lehet.

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

5 csillagos uszodánkban 4 hetes tanúsokat indítunk

Képességük alapján versenyző, szinkronúszó, vízlabda és triatlion sportágakba delegáljuk a gyerekeket

Szakképzett oktatóink mosolygósak és kedvesek

Magán oktatás időpont egyeztetéssel

MOMSPORT
www.momsporthu

nálása". A Biblia témáinak (komoly és humoros) variálása. (A sorozat második részének időpontja: október 8.). A Hegyvidéki Szomszédok Közösségfejlesztő Önkéntes csoport programja. Klubvezető: Elekés Irén Borbála önkéntes. További információk: Wolf Magda önkéntes, magdaw2017@gmail.com.

Világjáróklub a Hegyvidéki Kulturális Szalon és az Anima Travel közös szervezésében szeptember 10-én 18.00. Hogyan lehet az utazás tartalmas, élvezhető ügyi, hogy azzal nem okozunk kárt más kultúrákban, élőlényekben és a természetben? Előadók: Kocsis Dóra és Németh Edvárd. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szaloneyetem. Szeptember 11. 14.00 Tanérvitű előadás. A Hegyvidék bora. Előadó: dr. Buza Péter művelődéstörténész, főkadnagy. Beiratkozás és leckékönnyvek átvétele a tanérvitű előadás előtt.

Csatangolások itthon. Szeptember 12. 18.00 Csúcstamadó túság a Magas-Tátrában. Előadó: Balogh Tamás hidrogeológus-közgazdász-túraíró.

Kis csoportos kezdő 5 óras üvegfestőtanfolyam szeptember 13-án 9.00. Két tárgy készítése két technikával: egy falióra többretegű festéssel, egy fényképtartó vagy tükrök kacskaringós kontúrokkal. Információ, fotók a tanfolyamokról: uevegfestesz.hu. Jegyár: 15 500 Ft (részvételi díj) + 8000 Ft (anyagköltség). Jelentkezés: csuporagnes@gmail.com, 06/70-454-5972.

Rovásírásklub. Szeptember 13. 18.00 Mi van a rovásunkon? Bevezető előadás a magyar rovásírásról és a nyelvemlékekről. Az előadást rovásírás-tanfolyam követi (öt alkalom). Klubvezető: Tamáska Jánosné magyartanár. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj/alkalom.

A Fejedelem – kiállítás megnyitó szeptember 13-án 18.00. 2019. II. Rákóczi Ferenc emlékére, Gyulafejérvárot fejedelemmé választásának 315. évfordulója nyomán. E jeles dátum előtt

tisztelegnek a tárlaton részt vevő művészek, köztük számos Munkácsy- és Mednyánszky-díjas festő és grafikus. A vándorkiállítás következő állomásai a bécsi Collegium Hungaricum galériája, majd a krakkói Magyar Főkonzulátus szalonja, végül Jaroslaw és Gdansk, vagyis Rákóczi Ferenc lengyelországi tartózkodásának emlékezetes színterei.

A Keresztülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület és a Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány klubdelutánja szeptember 14-én 14.00. Információ: 06/20-564-7055, deval.eva@ecka.hu.

Zene-Fere Klub szeptember 16-án 18.00 (Ars Sacra Fesztivál). Kovács Zalán László tubaművész beszélgetős zenei sorozata. Vendég: Tardy László, a Mátyás-templom Liszt Ferenc-díjas kántor-karmagya.

Hegyvidéki tudósklub szeptember 17-én 15.30 (Ars Sacra Fesztivál). Élő földanya – gondolatok az ember és a természet kapcsolatáról. Előadó: Bakos Bettina biológus. Az előadást a Vallás és természet című képkiallítás kíséri. A klub alapítója: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász.

5000 éves Egészségklub. Szeptember 17. 16.30 A regeneráció filozófiája. Előadók: dr. Barta József egyetemi magántanár és Barta Edina okl. életmód-tanácsadó. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja szeptember 17-én 18.00: „Elfuserált rendszerváltás”. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke, Prof. Dr. Náray Szabó Gábor, a Professzorok Batthyány Körének alelnöke, egyetemi tanár, Tóth Gy. László politológus, publicista, kommunikációs tanácsadó. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János. Regisztráció a programra: hegyvideki.trianon.tarsasag@googlegmail.com.

A Budai Családközpontú Lelki Egészségcentrum interaktív előadás-sorozata. Szeptember 18. 10.00 Félélem a szüléstől, szülés körüli trau-

mák. Előadó: Hortobágyi Ágnes pszichológus. A centrum alapítója: Prof. Dr. Kurimay Tamás pszichiáter, család-pszichoterapeuta, addiktológus. A beszélgetés idején az Otthon Segítünk Alapítvány gyermekfelügyeletet biztosít.

Idősek Egészség Iskolája – a Budai Egészségközpont előadás-sorozata az Egészséges Hegyvidék Program keretében. Szeptember 18. 14.00 Időskori magas vérnyomás korszerű kezelése. Előadó: dr. Bence Ágnes kardiológus szakorvos.

Szaloneyetem. Szeptember 18. 15.30 Kárpáti hősök nyomában (Ars Sacra Fesztivál). Előadó: Rainer Péter Ferenczy Noémi-díjas, Reitter Ferenc-díjas építész-belsőépítész, vezető tervező, műemléki szakértő, a Gadányi Jenő Alapítvány elnöke. Szeptember 24. 14.00 Lelki erőforrások és gyógyulás. Előadó: dr. Bányai Éva pszichológus, ELTE emeritus professzor előadója. Szeptember 25. 14.00 Iván Mestrovic és szobrászművészete. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Jókai növény- és kertbarátklub. Szeptember 18. 15.00 Nyár végi ültetések – tavaszi virágzás. Szaktanácsadás. Klubvezető: dr. Komiszár Lajos nyugalmazott egyetemi főtanácsos. Regisztráció: keloanna@freemail.hu.

Női szerepkonfliktusok és azok feloldásai – előadás szeptember 18-án 18.00 (Segítő kéz a családban). Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Pászli István tudományos társalgókör. Szeptember 19. 14.00 Kik találkozhattak a mai Budapesten? Előadó: Pászli István episztemológus.

Szaloneyetem. Szeptember 19. 16.00 Előadó: dr. Krivanek László belgyógyász, diabetológus, sportorvos.

Irodalmi szalon. Szeptember 19. 18.00 Dsida Jenő költészete. Próza-mondó: Hutter Franciska építész-mérnök. A szalon vezetői: Tamáska Jánosné magyartanár.

A Keresztény Értelmiségiek Szövetsége (KÉSZ) Hegyvidék csoportjának rendezvénye az Ars Sacra Fesztivál jegyében szeptember 20-án 18.00. Háziaszszony: Aszódi Gáborné, a KÉSZ Hegyvidéki csoport elnöke.

Hogyan mentsük meg a méhek? Egy óriási ökológiai katasztrófa elkerülése. Szabó Olivér makói méhészt előadása szeptember 23-án 14.00. Az előadás végén kóstolásra és vásárlásra is lesz lehetőség.

Erszény nélkül a kenguruk földjén szeptember 24-én 17.00. Tanulás, munka, kalandok Ausztráliában. Előadó: Somhegyi Tibor utazásszervező.

Óvári Árpád előadás-sorozata. Szeptember 25. 17.30 A Yellowstone nemzeti parktól a Csendes-óceánig.

Hegyvidéki Családepítő Klub. Szeptember 25. 19.00 Kommunikációs játékok felnőtteknek és ifjaknak II. Együttműködés a családban, együttműködő család. Előadó: Gyeraj Péter mentálhigiénikus szakember. Klubvezető, alapító és előadó: Komáromi Mária tanár.

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.

Székfűtő szenioroknak hétfőn 9.00 (legközelebb: szeptember 16. és 30.). Vezető: Tóth Sára táncterapeuta. A szeptemberi első két alkalom ingyenes.

Gyógyító Nia Balázs Marival hétfőn 9.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

Budapesti Békéltető Testület. Tájékoztatás és ingyenes tanácsadás vállalkozásokkal szembeni fogyasztói problémák megoldásához havonta egy alkalommal hétfőn 10.00 (legk-

zelebb: szeptember 30.). Tanácsadó: Dorogi András (Budapesti Békéltető Testület, tanácsstag).

Szakraális körtánc Istenes Emília képzőművészettel hétfőn 10.30 (kezdés: szeptember 23-án). Részvételi díj: 1000 Ft.

Mozgásfejlesztő gyerekjoga hétfőn 16.00 (4-6 éveseknek) és 17.00 (6-9 éveseknek). Ár: 6000 Ft/hónap. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Földes Fanni pszichopedagógus, gyerekjoga-oktató – fannifoldes@gmail.com, facebook.com/tudorkamuhely, 06/30-426-6932. Kezdés: szeptember 16.

Hangfürdő tibeti hangtálakkal hétfőn 18.30. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakrák tisztítása, energizálása. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom. Információ: Máté Matild, 06/30-900-0647, mate.matild@gmail.com. Kezdés: szeptember 9.

Hathajóga-tanfolyam (kezdő, újrakezdő) hétfőn 18.30. Részvételi díj: 24 000 Ft/12 alkalom. Jógaoctató: Ott Cecília. Információ: 06/20-917-8127.

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

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével kedden 9.00. A Normafánál: szeptember 24-én. A Margitszigeten: szeptember 17-én.

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

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

Baba-Mama Tücsök jóga kedden 10.00 (7-8 hónapostól 2 éves korig), 11.15 (6 hetestől 7 hónapos korig). Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet: 10 000 Ft/5 alkalom. Bérlet: 18 000 Ft/10 alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040. Kezdés: szeptember 10.

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

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.

SZívSN Klub kedden 14.00 (legközelebb: szeptember 17.). Téma: Pacemakeres lettem. A SZívSN Klub alapítója: Bernáth-Lukács Szusza Stellas-díjas diplomás ápoló, a SZívSN Országos Betegegyesület vezetője. Érdeklődni és regisztrálni a www.szivsn.hu honlapon lehet. Telefonon jelentkezés: Takács Ilona, 06/30-281-1886.

Szívárvány show-tánc 7 éves kortól kedden 16.00. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06/30-409-2400. Kezdés: szeptember 10.

Grace balett előkészítő 3 éves kortól kedden 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, info@mmstudio.hu. Kezdés: szeptember 16.

Fiatalkorúak klubja kedden 18.00. Információ: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportoscukros. Kezdés: szeptember 10.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt.

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

Kopp-kopp 12. kerület! – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése kététhetente szerdán 8.30 (legközelebb: szeptember 18.). Telefon: Márkon Erzsébet önkéntes, 06/30-504-2184. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

Kreatív alkotóműhely. Kézműves-foglalkozás Virág Szilviával havonta egy szerdán 10.00 (legközelebb: szeptember 11.). A belépés kerületi lakosoknak díjmentes. Előzetes jelentkezés szükséges.

(Folytatás a 18. oldalon)

Ars Sacra Fesztivál

AZ ARS SACRA FESZTIVÁL célja az európai zsidó-keresztény kultúra értékeit bemutatva, a művészet segítségével előmozdítani a nemzet spirituális egységét Kárpát-medence-szerte. A Fesztivál a Kulturális Örökség Napjaival együttműködve minden év szeptemberében 9 napon át ingyenes művészeti programsorozattal népszerűsíti a hitből épült európai kultúra gazdagságát.

SZEPT 16 HÉ 18:00 ZENE-FERE KLUB

KOVÁCS ZALÁN LÁSZLÓ tubaművész beszélgetős zenei sorozata

Vendég:

TARDY LÁSZLÓ, a Mátyás-templom Liszt Ferenc-díjas kántor-karmagya



SZEPT 17 KE 15:30 HEGYVIDÉKI TUDÓSKLUB

Élő földanya – gondolatok az ember és a természet kapcsolatáról

Az előadást „Vallás és természet” képkiallítás kíséri.

Előadó: BAKOS BETTINA biológus



SZEPT 18 SZE 15:30 SZALONEYETEM KÁRPÁTI HŐSÖK NYOMÁBAN

A hit, a művészet és a tudomány épített emlékei Emléktúra – zarándokút – a Felföldön és Nyugat-Galiciában (2006. és 2008. augusztus)

Előadó: RAINER PÉTER Ferenczy Noémi díjas, Reitter Ferenc díjas építész-belsőépítész vezető tervező műemléki szakértő, a Gadányi Jenő Alapítvány elnöke



SZEPT 20 PÉ 18:00 KERESZTÉNY ÉRTELMISÉGIEK SZÖVETSÉGE (KÉSZ) HEGYVIDÉK CSOPORTJÁNAK RENDEZVÉNYE AZ ARS SACRA FESZTIVÁL JEGYÉBEN

A KÉSZ háziasszonya: ASZÓDI GÁBORNÉ elnök, Hegyvidéki csoport

Jegyinfo//A belépés díjtalan. Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon / Tamási Áron terem 1124 Budapest, Törpe u. 2.



HELYTÖRTÉNETI SÉTÁK | Tállya utca – Denevér utcai óvóhely

2019. szeptember 7. szombat 15:00–16:00

A zordabb időjárás beállta előtt helytörténeti sétára invitáljuk a kerület története iránt érdeklődőket.

A Denevér utca és a Fodor utca közötti természetvédelmi területet fogjuk megtekinteni, ahol a meredek löszfalban barlangok is vannak. A sétánk kezdetén megtekintjük a Tállya utcai park fejlesztési területét majd a Farkasréti temetőbe is bemegyünk, végül pedig a Denevér utcai óvóhely-nél zárjuk a sétánkat.

A sétát Földváry Gergely történész vezeti.

Találkozás: a Tállya utcai park parkolója (Fodor utca 85.)

A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Ingyenes jegyek kaphatók 2019. augusztus 26-tól a lovasut.jegy.hu oldalon.



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

(Folytatás a 17. oldalról)

Vad Horgolók Klubja szerdán 15.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak, azokat is, akiknek hobbija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, és azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömeit, játékos hatását. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

Budai Lisztértekenek Klubja szerdán 17.00 (legközelebb: szeptember 11.). Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803). E-mail: suruneildi@gmail.com.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógavezető: Ott Cecília. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Jóga az egészséges gerincért csütörtökön 10.00. Jógavezető: Ott Cecília. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Készségfejlesztő torna csütörtökön 10.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt.

Urak tornája csütörtökön 11.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt.

Senior Örömtánc csütörtökön 10.00. Táncosnő: Tóth Krisztina. Résztvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

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

Rozi szalon. Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: szeptember 12. és 26.). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06/30-570-9730.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00 (legkö-

zelebb: szeptember 5. és 19.). Alapító: Karcaji Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

Szivárvány show-tánc 7 éves kortól csütörtökön 16.00 (legközelebb: szeptember 12.). Résztvételi díj: 13 000 Ft/hó. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06/30-409-2400.

Emlékeztető Önszolgálati csoport demenciával élők hozzátartozóinak csütörtökön 17.30 (legközelebb: szeptember 5. és 19.). A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogersokpont.hu, 06/70-409-09-65.

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

Chikung csütörtökön 18.00. Oktató: Csernák Endre nemzetközi chikungtanár. A részvétel ingyenes. Kezds: szeptember 19.

Nia Tánc csütörtökön 19.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Résztvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – pénteken 9.15. Vezető: Bessenyei Johanna. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Szomszédok – közösségfejlesztő önkéntesek csoportja kéthetente pénteken 9.30. Érdeklődés, csatlakozás: Debrődi Gáborné, 06/20-463-4217, Elekes Irén, 06/70-562-0462, neribor@gmail.com.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja pénteken 13.00 (legközelebb: szeptember 27.).

Kortárs Alkotó Kör pénteken 13.00 (legközelebb: szeptember 6. és 20.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Német Társalgó Kör pénteken 14.30 (legközelebb: szeptember 13. és 27.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Papírfonás Szabó Ica önkéntessel pénteken 11.00 (legközelebb: szeptember 27.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

Népek táncai pénteken 16.00. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: Bojtor Marika, 06/30-237-4484. Kezds: szeptember 13.

Csicsergő tánc és kézműves műhely óvodásoknak és kisiskolásoknak pénteken 16.00 (legközelebb: szeptember 13. és 27.). Foglalkozásvezetők: Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátsszínház-vezető, mozgásterapeuta és Kovács Annamária népijátsszínház-vezető, kézműves. Résztvételi díj: 700 Ft/fő. Információ: 06/20-220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

Otthon Segítünk Alapítvány – segítő szolgálat kisgyermekes családoknak minden hónap harmadik péntekjén 16.00 (legközelebb: szeptember 20.). Információ: Bereczkiné Bodnár Klára, 06/20-386-6958.

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

Hastánc szombaton 9.00. Résztvételi díj: 1500 Ft/próbaóra díja. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft. Információ: Rezes Molnár Eszter, 06/20 944-97-99. Kezds: szeptember 7.

Mesél a hangtál – interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére szombaton 10.00 (legközelebb: szeptember 21.). Javasolt korcsoport: 6-12 évesek. A foglalkozás elején a résztvevők megismerkednek a hangtálakkal, megtapasztalják a rezgéseket, majd egy mesét kísérnek végig a tállal. Az első foglalkozás ingyenes. Információ és jelentkezés: Máté Matild, 06/30-900-0647, mate.matild@gmail.com. Jegyár: 1000 Ft (egy felnőtt egy gyerekkel). Minden további családtagnak: 500 Ft.

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóik-

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

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

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Bösszörményi út 24. szám alatti telephelyén tartandó programok.

Gerinctorna szerdán 10.45. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Résztvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6000 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Funkcionális gerinctorna pénteken 9.15. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Résztvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6000 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Kerekítő mondókás moka 3 éves korig pénteken 10.15. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06/30-205-5703.

Kerekítő bábozás pénteken 11.00. Résztvételi díj: 1700 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06/30-205-5703.

Mesél a hangtál – interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére szombaton 10.00 (legközelebb: szeptember 21.). Javasolt korcsoport: 6-12 évesek. A foglalkozás elején a résztvevők megismerkednek a hangtálakkal, megtapasztalják a rezgéseket, majd egy mesét kísérnek végig a tállal. Az első foglalkozás ingyenes. Információ és jelentkezés: Máté Matild, 06/30-900-0647, mate.matild@gmail.com. Jegyár: 1000 Ft (egy felnőtt egy gyerekkel). Minden további családtagnak: 500 Ft.

Egészségügy a Hegyvidéken – idősügyi helytörténeti kiállítás. Látogatható: 2020. januárig.

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



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

Játékos Virányos – családi hétvége az idén 30 éves Virányosi Közösségi Házban szeptember 14–15-én 10.00–17.00. A belépés valamennyi programra díjtalan. (Részletes programok: 14. oldal.)

Modern tradíció – a Foltmodern Klub kiállításának megnyitója szeptember 14-én 16.00. A házban öt éve működő, modern foltvarrással foglalkozó csoport legújabb anyagával mutatkozik be. Aprólékos technikával készült textilkompozíciók a modern patchwork jegyében. A megnyitón közreműködik: Horváth Irma zeneművész. A kiállítás előzetes egyeztetéssel tekinthető meg október 14-ig.

Angol társalgási klub a Washingtonban született Danny Bain vezetésével hétfőn 16.00–17.00 (gyerekeknek), 17.00–18.00 (felnőtteknek). A különböző témakörökhez kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű óravezetővel beszélgetni és a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Résztvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 06/1-200-8713, viranyosikh@gmail.com. Kezds: szeptember 23.

Kerekítő Mondókás Moka hétfőn 10.00–10.30 Félóra höcögés, gőcögés, kacagás. Mondókás baba-mama-foglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sé-

táltatókkal színesítve. Fél óra jókedv a népi mondókáknak, ölbéli játékoknak és népdaloknak köszönhetően. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Kezds: szeptember 9.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.45–11.30. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodás korig várják a szervezők a kicsiket és családjaikat. A foglalkozásokon a résztvevők néphagyományokból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, és kötetlen módon izelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Kezds: szeptember 9.

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

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

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű csoporthoz tartozó gyakorlatokkal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848). Első alkalom: Kezds: szeptember 17.

Társastánc. Kezds: tánciskola: vasárnap 13.30–14.30. Résztvételi díj: 15 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 14.30–15.30.

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

szeptember 6.
17.00 Bognár Szilvia gyerekkoncertje
18.30 VENI formáció - Szász Veronika és Bata István
19.30 Kodachrome koncert
16.00-19.00
Szerkesszük együtt a Csodaceruzát!
Európalánta óriás társasjátékok

szeptember 13.
17.00 Picuri-muri gyerekkoncert
16.00-19.00
Európalánta óriás társasjátékok és újrahazsnos kézműves műhely

szeptember 20.
17.00
Diómanó dióhéjban
a Lóca együttes gyerekkoncertje
16.00-19.00
Óko játszótér és kézműves foglalkozás

Helyszín: a 12. kerületi Polgármesteri Hivatal melletti tér
1126 Budapest, Bösszörményi út 23-25.
Információ: +36 1 200 8713

MOMSPORT

TÖBB MINT RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsporthu

Szerintek
MB
Egység Társaság

Versenytánc: vasárnap 15.30–17.00. Részvételi díj: 7000 Ft/fő/hó. Kezds: szeptember 15.

Felnőtt-társastánc. Haladó: vasárnap 17.00–19.00. Kezds: vasárnap 18.00–19.00. Részvételi díj: 2500 Ft/fő/alkalom Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu. Kezds: szeptember 15.

Hangszervezés Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszerverazs@gmail.com). www.hangszerverazs.hu. Kezds: október 1.

Ifjúsági sakkzakkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 2000 Ft/hó, 7000 Ft/fél év. Kezds: szeptember 18.

Preventív gerinctréning hétfőn 10.30–11.30, szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsér, az izületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 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 meridián gyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikap-

A kormányablakok új nyitvatartási rendje

A Budapest Főváros Kormányhivatala I–XXIII. Kerületi Hivatalában működő kormányablakok ügyfélfogadási rendje szeptember 2-től az alábbiak szerint változott:

hétfő	7.00–17.00
kedd	8.00–16.00
szerda	12.00–20.00
csütörtök	8.00–16.00
péntek	8.00–14.00

A XII. kerületi kormányablak címe: XII., Kiss János altábornagy utca 31–33/a.

csolódás. Kardiofitnesz latin alaptánc-lépésekkel. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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. Kezds: szeptember 10.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kapcsolódásra, 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!

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

Művészeti torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és

9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Kezds: szeptember 9.

Egészségjóra pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanítja arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Előzetes jelentkezés szükséges!

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.

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

Asperger Kortárs Klub autizmus-sal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban,

a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadassné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. Kezds: október 13.

Színházjegy-árúsítás havonta egy szerdán 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479. Következő alkalom: szeptember 18.

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Virányosi Községi Ház programja

Deim Balázs: Space II. Deim Balázs művészi látásmódja szervesen kapcsolódik egy az elmúlt időszakra jellemző képzőművészeti tendenciához, amelynek témája az űrkutatás és annak művészeti reprezentációja, ugyanakkor a múltban gyökerezik: a drégelyi fotóalkotás eszközhatalmában. A Holdra szállás 50. évfordulója alkalmából a magyar fotográfia napján nyílt kiállítás megtekinthető: szeptember 12-ig, szerdán, csütörtökön és pénteken 14.00–19.00. A rendezvényekhez igazodóan hétvégén is.



XII., HOLLÓS ÚT 5.

TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transzcélményest szeptember 7-én 18.30. A rituáléban olyan megváltozott tudatállapot jöhet létre, amin át könnyebbé válik átélni lényünk egészét. Miközben a természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza, a ma emberének természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza, a ma emberének természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza, a ma emberének természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza. A kurzusokat Magyarországon egy évente Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezetik a Jókai Klub-

ban. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu/.

Quo vadis? – Walton Eszter fotókiállításának megnyitóját: szeptember 13. 16.30. Megnyitja: Skublics Máté Miskolc-Selyemréti plébániai kormányzó. Zenélnék: a művésznő gyermekei. Walton Eszter, a XII. kerületben élő fotográfus másodsor állít ki a Jókai Klubban, ezúttal az Ars Sacra Fesztivál keretében. Temetőben fényképezett fotósorozatokat láthatunk tőle, fejfákat, sírköveket, sírhantokat, sírfeliratokat a világ különböző tájairól. Halál és élet nyomai együtt, mindez személyes hangon. A képek egy részét Hegyi Zoltán haikui kísérik. A kiállítás megtekinthető: szeptember 28-ig, előre egyeztetett időpontban.

Végtelen opera – meglepetésvendégekkel, énekléssel, háttérvetítéssel színesített audiovizuális előadás szeptember 13-án 18.30. Ambrus Ákos az opera nagyköveteként már harmadik évada tart előadásokat a Jókai Klubban. Az előadás-sorozat a zenés színházi műfaj és a társ művészetek egymásra hatását mutatja be. A mai zenebarátoknak is érdekes az a zenei, irodalmi és történelmi környezet, ami a zeneszerzőknek lehetővé tette halhatatlan remekműveik megalkotását. Az Opera Nagykövetei program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, amelynek célja az operakultúra népszerűsítése. A belépés díjtalan.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek szeptember 17-től. Kezds csoport: kedden 9.00–11.00. Haladó csoport: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek használni a természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza, a ma emberének természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza, a ma emberének természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza. A kurzusokat Magyarországon egy évente Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezetik a Jókai Klub-

mérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, a tanfolyamokra előzetes jelentkezés szükséges. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. A tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak. A tanfolyam ára: 3500 Ft.

Gombászzakkör kedden 18.00. A könyvekből sok ismeretet szerezhettek a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. A sorozat kiadásából áll. Vezető: Lukács Zoltán és Auer Péter (06/30-536-2576). Az alapfokú tanfolyam szeptember 24-én kezdődik. Ára: 24 000 Ft.

Budapest Musical Iskola hétfőn 16.00–19.30, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 17.00–19.00. Mesterek: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus, Varga Rea drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a baletttel, az akrobatikával és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06/20-549-0893.

Fit-Teen program kedden 16.00–17.00. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vidám, táncos kardiorészből, céltott alkalmakból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzése résztvevői különböző fitnesseszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ára: 6000 Ft/hó. Legközelebb: szeptember 10.

(Folytatás a 20. oldalon)

mome campus átadó 2019

szeptember 6. 15:00–21:00

családi piknik

Fedezzük fel együtt a megújult egyetemet!

Kreatív kézműves foglalkozások, szórakoztató gyerekprogramok, gyerekzenekar, finom ételek, italok, designvásár és campus-túrák

Részletes program: mome.hu vagy keresd a Facebook eseményt!

1121 Budapest, Zugligeti út 9–25.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

2019. évi program

Az előadások témáit a korábbi Szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

2019. szeptember 26., 17 óra
Sérülések (rándulás, húzóadás, ficam), törések konzervatív kezelése, modern segédeszközök használata, otthonápolás
2019. október 31., 17 óra
Mit és hogyan mozogjunk otthon biztonságosan 30 percben, oktatóanyaggal
2019. november 28., 17 óra
„Élet az aktív élet után” – A depresszió fogalma, felismerés, segítségnyújtás, a környezet szerepe a gyógyításban

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

www.egeszsegeshegyvidek.hu

(Folytatás a 19. oldalról)

Zumba gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekeknek szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejező-készségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ára: 6000 Ft/héti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com. Legközelebb: szeptember 9.

Szívárvány Táncszínház – formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.00–18.30. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ára: 13000 Ft/hó.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezető, információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu. Legközelebb: szeptember 10.

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

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

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, írá-

Szatszang Jógaközpont új őszi programjai



• **Ingyenes előadás-sorozat joga és egészség témakörben havonta vasárnap délutánonként.**

1. előadás: szeptember 29-én 16.00–17.30-ig: **Regeneráció és megújulás minden életkorban.** A sportban is elfogadott különféle módszerek, amelyekkel a hétköznapi ember is tölthet, hogy a kívánatos energiaszinten, jó közérzettel és aktívan tudjon működni a mindennapokban, életkortól függetlenül. Helyszín: Szatszang Jógaközpont.

• **Ingyenes, 65 felettieknek szóló, 8 alkalmas jógatanfolyam** indul szeptember 9-től hétfőnként 10.00–11.30-ig. Mindenki számára végezhető testmozgás, lazító légzés, amik egészséget és jó közérzetet hoznak a mindennapi életünkbe. A helyek száma korlátozott (max. 15 fő), a helyek feltöltése jelentkezési sorrendben történik, de előnyben részesülnek azok, akik még nem vettek vagy vesznek részt más **ingyenes** jógatanfolyamunkon. A foglalkozásokat vezeti: Menyhértné Tóth Terézia egészségnevelő és jógaoktató.

• **Ingyenes nyílt nap** szeptember 14–15-én, szombaton és vasárnap a Szatszang Jógaközpontban mindenféle típusú **ingyenes órával**, valamint **tájékoztatással a pedagógusoknak szóló jógainstruktor-képzésről.** Részletes program a honlapon: www.jogaunio.hu.

• **További kezdő és haladó „Joga a mindennapi életben” tanfolyamok** szeptember 9-től a Nagyenyed utcában a hét minden napján, minden napszakban, minden korosztálynak. Órarend és további információk a tanfolyamokról a honlapon: www.jogaunio.hu.

A tanfolyamok és előadások helyszíne:
**Szatszang Jógaközpont, Nagyenyed utca 16.
I. emelet 3., 12-es kapucsengő
www.jogaunio.hu**

A helyek száma korlátozott. Bejelentkezés minden tanfolyamra és programra szükséges a jogabuda@gmail.com vagy a 06/20-315-8857-es elérhetőségek valamelyikén.

(x)

nyított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi életétől eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a torna foglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon

belül használható fel). Testvérdíjazás: 50%.

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

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom. Legközelebb: szeptember 9.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ára: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14500 Ft/10 alkalom. Legközelebb: szeptember 9.

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

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

Ju-jitsu hétfőn 17.30–19.00, szerdán 16.30–18.30 és 19.00-20.00. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen tanulmányozhatjuk. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160).

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi számuraj család hagyatéka, célja és feladata a személység fejlesztése a harcművészet

útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

Etka-joga erőgyűjtő módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapotától függetlenül. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-joga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ára: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes).

Hatha joga hétfőn (hatha joga flow) 19.30–21.00 és csütörtökön 18.30–20.00. A hatha joga rendkívül hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A joga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ára: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes! Legközelebb: szeptember 12.

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcső Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerüljön be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitottá, barátságossá, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól ajánlott kb. 6 éves korig (két bontásban működik, kicsi csoport és az óvis korosztály elkülönítve), (nép) tánc tanár vezetésével, gyerekdalok,

mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040. Legközelebb: szeptember 12.

Babám és én – foglalkozás szerdán 14.00–14.45.

Pici kezek művészete szerdán 15.00–16.00.

Nyugdíjklub. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. Szeptember 5.: házi vendégség.

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 óráig Bódi Évánál (06/20-213-0479).



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

Tejútrendszer – Milky Way Galaxy – Széchy Beáta kiállítása megtekinthető: szeptember 7-ig, minden nap 16.00–22.00, vasárnap zárva. (A kiállításról a 12. oldalon olvashatnak bővebben.)

„Legyetek mindnyájan egy!” – a Galéria 12 művészeinek a XIII. Ars Sacra Fesztiválhoz csatlakozó közös kiállítása. Megnyitja: szeptember 10. 18.00. Megnyitja: dr. Prokopp Mária művészettörténész. Közreműködik: Dobák Katalin – ének. A kiállítás megtekinthető: szeptember 28-ig, mindennap 16.00–22.00, vasárnap zárva.

**Az önkormányzat
ingyenesen hívható
zöldszáma:
06-80/200-907**

Változatos programokkal várjuk Buda szívében!

Magyar
**Állami
Népi
Együttes**
ÉRTEKET ŐRIZ ÉRTEKET TENEM!

tánckánon
HOMMAGE À
KODÁLY ZOLTÁN

09.13.

**Barozda
együttes**
KÁJONI JÁNOS
ÉS A NÉPZENE

09.20.

széki nap
GYEREKPROGRAMOK
GASZTRÓ ELŐADÁS
NOVÁK FERENC TATA ESTJE
KORNISS PÉTER FOTÓIVAL
TÁNC HÁZ

09.28.





BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM

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

Kulisszák mögött. Szeptember 10. 14.00 Vass Éva (előadás vetítéssel). Belépő: 500 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 250 Ft/fő.

Széky György Színháztudományi Szabadegyetem – doktori hallgatók tudományos ismeretterjesztő előadás-sorozata. Szeptember 13. 16.00. Rendellenes testek a táncban. Előadó: Hajnal Márton színházkritikus, kutató, doktori hallgató (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Filozófiatudományi Doktori Iskola, Esztétika Doktori Program). A szabadegyetemen magyarországi és határon túli magyar nyelvű doktori képzésben részt vevő, színháztudományi témákkal foglalkozó fiatal kutatók tartanak ismeretterjesztő előadásokat. A sorozat havi egy alkalommal jelentkezik, és minden érdeklődő számára nyitott. A belépés díjtalan.

Filmklub. Szeptember 18. 14.00 Álami áruház (1952). Rendező: Gertler Viktor. Főszerepben: Gábor Miklós. Belépő: 1200 Ft/fő (Hegyvidék kártyával: 800 Ft/fő). A Magyar Nemzeti Filmalap Filmarchívumával közös program.

Villakonzert felolvasással. Szeptember 18. 19.00 „Tündérek és nimfák” – Gerencsér Anna dalestje. Zongorán közreműködik: Horváth Ábel. Részle-

tek hangoznak el William Shakespeare Szentivánéji álom című művéből. Belépő: 1000 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 500 Ft/fő.

Tanár – direktor – történész – politikus. Emlékezés Kötő József születésének nyolcvanadik évfordulóján szeptember 20-án 14.00. A Romániai magyar irodalmi lexikon dramaturgként és színház-történész-ként határozza meg Kötő Józsefet – életrajzából azonban kiderül, hogy igazgatta a kolozsvári Állami Magyar Színházat, dolgozott az RMDSZ országos társadalomszervezési titkáráként, közművelődési alelnökeként, jelentős szerepet vállalt az EMKE újjászervezésében és a kolozsvári magyar nyelvű színházi képzés újraindításában. Műveinek felsorolásából kiderül, hogy az erdélyi színházi élet minden jelensége érdekelte. Megírta az első összefoglalást a romániai magyar drámákról, összegezte Senkál Endre pályafutását, kiadta Janovics Jenő A Hunyadi téri színház című emlékezését, és összeállította a két világháború között Erdélyben szereplő színészek lexikonját. A 2015-ben elhunyt Kötő József életpályáját a Magyar Dráma Napján Nánay István kritikus, Bartha Katalin Ágnes színház-történész, Bodó A. Ottó dramaturg és Gajdó Tamás színház-történész méltatja. A belépés díjtalan.

„Pincétől a padlásig” – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában szeptember 21-én 19.00. Regisztráció szükséges: sebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépő: 2000 Ft/fő.



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY
UTCA 26.

FB: KÖZ-ÉP-PONT
WWW.KOZEPPONT.

JOAKARATAVILAGBAN.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programok szervezéséhez a látogatók hozzájárulására is szükség van.

A felajánlásokat a boltban lévő dobozban lehet elhelyezni.

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



(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 perc).

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

Nordic walkingos túrák a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

Szociális ruhavásárt szervez a Magyar Vöröskereszt az I., II., XII. kerület rászoruló lakosainak szeptember 9-én 8.00–15.00 óráig a Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete Budai régiójában (II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet). Kedvezményes áron vásárolhatók használt ruhaneműk, gyermek-, női, férfiruhatatok, játékok, könyvek. Információ: +36-1/212-2783, +36-1/212-2811. A szociális vásárra elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, nagycsaládosokat, nyugdíjasokat és alacsony keresetű lakosokat várják a szervezők.

Ars Sacra Fesztivál a Hegyvidéken

Az idén szeptember 14–22-ig tart az Ars Sacra Fesztivál. A hagyományoknak megfelelően sok száz esemény gazdagítja a kínálatot számtalan településen, köztük a XII. kerületben is. A hegyvidéki rendezvényekről programajánlónkban (a megfelelő kulturális intézményeknél) és alább olvashatnak. További információk: www.ars-sacra.hu.

Szeptember 14. 10.00 – Farkasréti temető
A Farkasréti temető szakrális emlékei – temetőse. Vezető: Szilágyi Rita
Szeptember 14. 19.00 – Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Zsoltározó zsványok – Molnár György, Lackfi Johanna, Kormány Bendegúz közös estje

Szeptember 15. 13.30 – Zugligeti Szent Család Plébánia
Szent Erzsébet-zarándoklat – Ráduly Zoltán

Szeptember 17. 16.00 – Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Az egyház és az egészségügy kapcsolata Budán – Földváry Gergely

Szeptember 17. 19.00 – Istenhegyi Szent László Plébánia

Hány tenger hullámozott a Svábhegyen? – Tóthné Makk Ágnes

Szeptember 18. 19.00 – Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

A 4 Akkord Show Kórus koncertje

Szeptember 21. 19.00 – Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Páros mágia – Dés András

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 Féltsiget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A

csoport célja a közös sors megélése túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Féltsiget 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.



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA

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

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

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

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

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

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

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!



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

Két ország · Egy iskola · Európa közepén

NYÍLT NAP

Szeptember 7-én, 10:00-13:00



DAS
Deutsche Auslandsschulen
International

Schulen:
Partner
der Zukunft

KULTUSMINISTER
KONFERENZ

WDA
Welterband
Deutscher
Auslandsschulen



Deutsche Schule | Budapest
Budapesti | Német Iskola

www.deutscheschule.hu

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY
ÜVEGEZÉS. Budai Üvegüzem, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.
REDŐNY-, relaxa-, harmonikajátó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szunyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.
RÉZ-ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06/20-381-6703, 251-9483.
ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázólat, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyerőcsatlakozást, parkettázást, fagyástartást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.
ABLAKJAVÍTÁS! www.ablakdoktor.hu 25 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelést. 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-520-0269.

REDŐNY, RELUXA, szunyogháló stb. szerelése garanciával! Ajándék szunyogháló minden megrendeléshez! Kerületi redőnyös. Tel.: 06/70-341-9489, 06/20-341-9489.
FAABLAJK FELJÚJTÁS, thermoüvegecsere, ablakszigetelési akció. 06/70-279-1876.
MŰANYAGABLAK- és ajtócsere akció. 06/70-560-3857.
ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK
ASZTALOS: 06/20-548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorokso.hu
IKEA típusú kényeszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok mérete gyártásra legalkalmasabban. Például konyhaszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.
ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötné idősebb személyel, havi jövedelmét biztosítok az Ön számára ingatlanterületre. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal! Kowal Gábor, 06/70-282-6402.
JÁRADÉKOT fizetnék havonta idősebb személynek, 1700 után hívjon. Telefonszám: 06/20-629-0916.
ÉLETJÁRADÉKOT fizetnék ingatlanterület cserébe! Megbízható, egyetemvégzett, biztos egzisztenciával rendelkező, korrekt, tisztességes személy életjára szóló szerződés keretében vállalná 70 év körüli hölgy/úr havi fix összegű támogatását, ingatlanterület cserébe. Amennyiben az eltartási szerződés jelenléte önnek a választásnál jó megoldás, akkor is hívjon bátran. Tel.: 06/30-262-8111.
ÉLETJÁRADÉKI Kedves Uram, Hölgyem! Ragaszkodok otthonhoz! Nem szeretem kényeszerzővel változom! A kerületben lakom, és költségszempont alapján személyes és pénzbeli támogatást is szívesen nyújtok. Hívjon bizalommal! 06/20-322-6171.

APRÓHIRDETÉS GURU
KÖZÉPKORÚ HÖLGY eltartási vagy életjára szóló szerződést kötné. 06/30-621-3857.
MEGFELLEŐ anyagi háttérrel rendelkező, kulturált, egyedülálló fiatal ember életjára szóló költségszempontú tartós támogatást is vállalom. 06/70-551-2881.
HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA
TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás, Tv-, videoszerviz, mikrotozó és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.
HÜTŐGÉPJAVÍTÁSI Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétfőig is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.
MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugázmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenyhagyó út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.
VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugcsoa u. 5. 213-8927.
MIKROSÜTŐSZERVIZ: 06/30-948-4103.
COMPUTERKLINIKA: Számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás ingyenes kiszállással. Tel.: 06/30-857-2653.
KERT, FAKIVÁGÁS
FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegyvidéki technikával, realis ár, referenciakártyákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

FAKIVÁGÁS-gallyazás hegyvidéki technikával, szállítással, Szakszerviz, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.
SZILÁGYI CSABA. Kertépítés, kertgondozás, metszés, permeterés, fákivágás, szállítás. 06/20-970-7506.
SZÓCSI DÉNES. Kertépítés, kertgondozás, fákivágás, szállítás. 06/30-784-6452.
KERTÁPOLÓT KERESK Normafához. 06/30-519-5640.
ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál
FÜNYÍRÁS, permeterés, kertrendezés! Tapasztalt kerületi vállalkozás mindenféle kertépítési, karbantartási, javítási munkát garanciával vállal. T.: 06/30-515-2019.
KERT- ÉS FAGONDOZÁS, fákivágás, rendszeres kertápolás, ágráralás, kertész szakmémők, helyi vállalkozás. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS
KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.
KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés! Igény esetén kartondoboz biztosság! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.
KÖMŰVESMUNKÁK
HEGYMÁZÓ TECHNIKÁVAL: műkövés, vakolás, festés, tető-, csatornájavitás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu
CSEMPEJAVÍTÁSOK, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423.
KÖMŰVESMUNKÁK, festés, glettelés, hidegburkolás, tető javítása, lakásbontás, homlokzatszigetelés, falazás, villanyerőcsatlakozás. Tel.: 06/20-233-1681.
8-10 FŐS CSAPATOM bontást vállal. Betonrész, földmunka, bármilyen fizikai munka. Kisebbségi kőművesmunkákat, festés, külső szigetelést, dryvitózatot. Elérhetőség: 06/30-687-5090.

LAKASSZERVIZ
LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtétek. Bádgos, tetőfedő, ács munkák ipari alpinista technikával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozóként. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu
LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlát, rács, rácsos ajtó, félterő, üsző- és tolokaját gyártása, ajtóbebiztosítás, aknafedések, épületlakatosmunkák. 06/20-380-8988.
KÖMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbségi), anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük! 06/20-914-4200.
SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázólat, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 300-2345. www.festes-tapetazas.hu
FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, dugulással-hátrálás. Minőség, garancia! festoguru.weebly.com, 06/70-250-9132.
FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.
DUGULÁSELHÁRÍTÁSI Mosdó-kád-WC: 25 000 Ft-tól, kameraszívogatással: 25 000 Ft-tól, festés, tapétázás. 06/70-250-9132.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál
FESTŐMESTEREK! Tapasztalt kerületi vállalkozás festés, disztófestés, tapétázás, mázólat, stukkózást, lauzózatot, gipszkartonozást vállal. T.: 06/30-515-2019.
LAKÁSKARBANTARTÁSI Csupó Péter? Kikszelt? Letörött? Nem zárodik, furni kell? Tapasztalt kerületi vállalkozás mindenféle házkarbantartási munkát vállal. T.: 06/30-515-2019.
BÜTORSZERELÉS, árnykolás! Tapasztalt kerületi vállalkozás bútorszerelést, árnykolószereket, mindenféle kisebb karbantartási munkát vállal. T.: 06/30-515-2019.
TAKARÍTÁS
TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁSI XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06/20-460-3740. nemetandrane00@gmail.com
HÁZVEZETŐNÖ: 800 Ft/óra. 06/30-667-8469.
TÁRSASHÁZAK
LAPOSTÓ-SZIGETELÉS, javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fűnyelés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500. a@prodive.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselőt korrekcióra, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flothometaam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu
LAPOSTÓ-SZIGETELÉS 10 év garanciával, referenciákkal, kapcsolódó munkákkal. 4 PILLÉR KFT. 405-4603, 06/30-931-5495.
TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelo.hu
ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál
TÁRSASHÁZAK KÖZÖS KÉPVISELETE költség-csökkenéssel, hátralekkeléssel, naprakész munkavégzéssel. Korrekt, megbízható, köztársasági jogszabály szerinti vállalkozás, OKJ-számú, erkölcsös, hatóságai regisztrációval. 06/20-921-4419, z.janos73@gmail.com.
VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS
DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központi fűtési rendszer, árszabályozás, csőtisztítás, csatlakozás. 06/20-491-5089, 402-4330.
VILLANYSZERELÉS azonnali! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyerőcsatlakozó mester. Tel.: 246-9021, 06/20-934-4664. ELMŰ-ügyintézés.
VILLANYSZERELŐ. Hibaelhárítást és kisebb munkákat vállalok. 06/30-947-6036.
NYUGDÍJAS villanyerőcsatlakozó szolgáltatásban. 06/70-432-2962.
REGISZTRÁLT víz-, gáz-, fűtésvezető mester saját kezű kivételéssel, egyszerűsített gázalkoholcsatlakozással. 06/30-343-3390, 06/31-344-1111.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál
EXPRESSZ TELJES KÖRŰ kéményjavítás, -belenés, -építés, 5 év garanciával, szakvéleményezéssel. 25 év a lakosság szolgálatában Kéményszerviz 1989 Kft. 06/20-499-7902, kemenyiszerviz@hotmail.hu.
EGYÉB
APRÓHIRDETÉS GURU
TISZTELT ÜGYFELEINK! A Böszörményi út 19/a fémlelet 10. szám alatt található közjegyű iroda újra megnyitott.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY
„BUDAVAR” 89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingert.
KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélköre 25. éve a XII. kerületi specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com
XII., THOMÁN I. utcában, téglapavilán 3. emeleten komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, ékezős lakás eladó tulajdonosul. Ár: 49,9 M Ft. 06/30-441-7236.
BAKOSLAK INGATLAN kp.-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.
BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra KIADÓ, igényes ház, ikerház, sorház, 2+1 lakosú diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.
TULAJDONOSTÓL eladó a MOM Parknál. Bán u., 72 nm-es, 2+1 félészoba-hallos, emeleti, erkélyes lakás. 06/70-244-0303.
GÉPKOCSIBEÁLLÓ, ZÁRT, Thomán utcában, tetővel fedett, biztonságos, megvilágított beálló. 06/20-592-2509.
KERESEK eladó vagy minimum egy évre bérelhető lakást. 06/1-782-3901.
RÓZSADOMBON, a Rihány utcában 75 nm-es, első emeleti, erkélyes, a virág felé panorámás, 2+2 félészobás lakáshoz lakás eladó. 67 300 000 forint. 06/30-729-7546.
ELADÓ XII. KER., Kisvárdhegyen, 6 lakosú, nagy kertes házban magasztos, i. idős személy által lakott, használatát-fenntartással, 102 nm-es, panorámás erkélyjű + 1 szobával, 2 félé szobával, mosókonyha, onnan gázkonvektorfűtéssel, 95 M Ft. Garázs külön hrsz.-on, 14,85 nm, 8 M Ft. Ügynekök kerüljenek! Érdeklődni: 06/30-231-4969.
KOMPAKT MÉRETŰ, 1-2 szobás kiadó lakást keresek, jó közlekedésű. 06/30-590-2571.
BUDAKEZSINI 56 nm-es, sorház lakás (felújított), garázzsal együtt, 31,5 M Ft iránnyal eladó. 06/70-949-4013.

TÖRÖKBÁLINTON tripla komfortos, három generációnak alkalmas, csendes, kék busztól 150 méterre, padlófűtéses családi ház, 630 négyzetméteres, gondozott telekkel, nyolcvanöt millió forintért eladó! 06/1-201-7719.
MAGÁNSZEMÉLYTŐL eladó Déli pályaudvar és környék közelében 87 nm-es 3 szobás, cirkófűtéses, erkélyes, emeleti lakás. Tel.: 06/20-591-3070.
FELBOJULT az ingatlanpiac? Segíthetünk ingatlan eladásban? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyszek.hu. Tel.: 06/70-523-1969
FELSŐ ZÖLDMÁLI ÚTON 106 nm-es, ötszobás, emeleti, kétszintes lakás, garázzsal, 108 M Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyszek.hu
LÁNCHIDNÁL vörödaru néző, 90 nm-es, emeleti lakás, felújított házban, 79 800 000 Ft. www.budaihegyszek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.
PASÁREKTEN 180 nm-es, felújított, polgári lakás, egy szobán, emeleten, 186 millió Ft. www.budaihegyszek.hu, 06/70-523-1969.
VISEGRÁDUTCÁBAN, Újlipóvárosban 79 nm-es, háromszobás, emeleti, felújított lakás 67,5 M Ft. www.budaihegyszek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.
VILLÁNYI-BUDAÖRSÚT között, négylakos villában 67 nm-es, felújított lakás 44 700 000 Ft. www.budaihegyszek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.
MOEGYETEMNÉN, Kende utcában felújított, emeleti, liftes, 75 nm-es, kétháló, teraszos, napos lakás 63 900 000 Ft. www.budaihegyszek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál
RÓZSADOMBI LUXUSVILLA ELADÓ - www.piramisingatlan.hu/8432. Felső Zöldmáli úton szép sorház eladó - www.piramisingatlan.hu/20263. Mártonhegyen felújított családi ház eladó - www.piramisingatlan.hu/16316. Madárhegyen luxusvilla eladó - www.piramisingatlan.hu/20183.
40 NM-NÉL NAGYOBB lakást keresek a kerületben. Lehet felújított vagy két lakásra osztható is. 06/70-610-3500.
MŰTEREMLAKÁST vagy ennek alkalmas nagy alapterületű, nagy helyiségűből álló, lehetőleg felső emeleti lakást keresek a kerületben saját célra. mutereklamask2019@gmail.com, +36/20-458-8656 (csak SMS)
OKTATÁS
MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507. ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06/30-343-8351.
MATEKANULÁS felelkek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlator pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételi-re: 06/20-571-7554.
FRANCIATANÍTÁS vállalt tapasztalt pedagógus a Lauder iskolánál. 06/20-571-7554.
NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti tementől. Beszédcenitikus módszer, nyelv- vizsga-felkészítés, gazdasági nyelv, távoktatás. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. richterszussanna3@gmail.com
MATEMATIKA tanítását vállalja szakember, eredményekkel és referenciákkal. 06/30-981-6486.
TAPASZTALT zongoratanárnő oktatást vállal 6 éves kortól felnőt korig. Tel.: 06/70-540-2442.
JÁTÉKOS ANGOL ovisoknak, idősebbeknek beszédcenitikus oktatás. Erd.: 06/20-954-2356.
ANGOLOKTATÁS minden korosztálynak, nemzetközi tapasztalattal. Szakmai területeknek is. Tel.: 06/30-453-2807, e-mail: d.papbrigitta@gmail.com.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál
ANGOLÓRÁK nyelvvizsgázató egyetemi oktatótól. Általános, üzleti és NT vizsgafelkészítés, állásinterjú, online is. Tárgyalástechnika- és prezentációs tréningek. cegeknek. http://jenky2003.wixsite.com/angolcegeknek. Tel.: 06/20-203-2887.

FRANCIATANÍTÁS anyanyelvi szinten. Az első óra ingyenes! E-mail: coparis2017@yahoo.com. 06/20-914-4216.
MATEMATIKAKORREKTALÁS általános és középiskolások részére. 06/20-804-6140.
VEGYÉS
BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kitüntetés, papírrégiség. Vétel-eladás. Mármint bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyírvai H-P: 12-18h. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.
ZONGORAHANGOLÁS vállal szakember, közületeknek is. Tel.: 06/30-211-2094.
GYERMEKFELÜGYELET vállalk! Tel.: 06/70-560-3857.

RÉGISÉG
SZÍNHÁZAK részére régiségek, hagyatékok vétele késpézénzert. Bitorok, festmények, dísz tárgyak, órák, csillárok, kristályok, hanglemezek, papírrégisgek, szőnyegek, keleti tárgyak, fotók, bizsuk, ritkaságok, gyűjtemények stb. Díszkért ügyintézés, díjtalan kiszállítás, szakbeszélés. 06/30-419-2713.
ALMÁSI KATALIN késpézénzert vásárol bitorok, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, varrógépet, írógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizsukát, kitüntetést, régi pénzt, jétkököket, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06/30-308-9148.
KÉSPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁSI Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek 5000 Ft-tól/gramm. Régi dísz tárgyakat, porcelánt, keramikát, órákat stb. Teljes hagyatékot. Régi pénzeket, érmekeket, kitüntetéseket, képeslapokat. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.
SZELŐ JÁNOS vásárolok: festményt, porcelánt, könyvhasználatokat, pl. kuktazt, zsrosbödönt, lábat, régi fotókat, hagyatékot. Díjtalan lakásútitéris. 291-3101, 06/30-347-7713.
BÉLYEGGYŰJTEMÉNY, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrásy út 16. H-Sz.: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

BUDAI JOZSEF gyűjtő-kereskedő vásárolok késpézénzert: teljes hagyatékot, bitorok, kolonilit is, hangszerket, könyveket, csillárokat, festményeket, dísz tárgyakat, szőnyeget, kitüntetést, érmekeket stb. Tel.: 06/70-673-7787. antik@magyarantik.hu
ÉLNI ÉS ÉLNI HAGYNI. Megvásároljuk minden nemű régiséget, hangszer, bitor, festményt, porcelánt, (kar)órákat, szőnyeget, ezüst és arany ékszereket, kitüntetéseket, herendi és Zsolnay-tárgyakat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Bp. V. ker., Múzeum krt. 21. Tel.: 06/30-952-5991. 06/1-266-2235.
FESTMÉNYGYŰJTEMÉNY gyártás céljából megvételre keresek késpézénzert kiemelkedő kvalitású 20. századi magyar festményt. Árversen, kiállításra szerepel elsőbbségben. Nemes Gyula: 06/30-949-2900, e-mail: gulanemes70@gmail.com.

ÉPÍTÉS/SZÉPSÉG
MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új szolgáltatás: **hétfénté nyirokmaszázs.** Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógygyógyászat, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Bethoven utca 7. - az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.
LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, foggyásztás, szénanátha, gerincművelés, conitrikuláció, csipő- és térdkopás kezelése, fejfájáskezelés, lumbágógyógyászat, úszómozgás vizsgálókat. Arctivalizálás biomasszázzal. telektor.hu, lumbagogyogylet.hu. 368-6349, 06/20-968-6886.

ÁPÓLÁS
IDÓSÁPOLÁS. Szakképzett nővér többes gyakorlattal a hét minden napján ápolást vállal. 06/20-365-2455.
TÁRSKERESŐ
CRONOS a legjobb! Egyéni igényeket kiszolgáló, szívesen társkövetéses szakemberekkel támogatás. Életvezetési tanácsadás. Tel.: 06/30-630-1136. mandokiyongyi@gmail.com
FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETŐ várja társkeresők hívását. 06/30-974-1056, 06/20-487-6047.
KÖNYV
ANTIKVÁRIUMUNK vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, zenei gyűjteményeket (hanglemez, CD, DVD), papírrégiségeket (plakát, képeslap, grafika), kisebb dísz tárgyakat (kerámia, porcelán stb.). Tel.: 06/20-922-0061, 06/1-266-3277.

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

HEGYVIDÉK
HIRDESSZEN NÁLUNK!
 WWW.HEGYVIDEKUJASAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2019. JÚLIUS 16.
 BUDAKEZSINŐRŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁHÉGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGYMAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBANHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZECSENYHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Üdvözlő Önök a Fair Dent Fogászati Rendelő!
 Professiósális fogtisztítás, fogkosmetika, porcelán héjak csiszolás nélkül (non prep. veneers), fogfehérítés, szájszészét.
FOGBEÜLTETÉS
 SVÁJCI IMPLANTÁTUMOK
 FARKASRÉTEN
 INVASZIOMENTES BEHELYEZÉS
99.000 HUF
 FELÉPÍTÉMENNYEL

 Fair Dental Service Kft.
 Fogászati Rendelő
 1112 Budapest,
 Németvölgyi út 134.
 Telefon: +36-1-319-3607
 Email: info@fairdent.hu
 ldopont: www.fairdent.hu

DrGATE.hu
 lakossági kaputechnikai szakszerviz
 • kapugyártás
 • telepítés
 • szerviz
 • helyszíni szaktanácsadás
 IX. Illatos út 9. +36-20-325-5252

TAVNYITO.hu
 KapuTavnyító Szaküzlet
 500 féle távirányító!
 L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

HEGYVIDÉK TELEVÍZÍÓ
 „A helyi érték”

 Már teljes Budapesten látható a Hegyvidék Televízió 24 órás adása a DIGI Tv hálózatának 410-es csatornáján. Továbbá Budapest I., II. és XII. kerületében a UPC digitális kábelének 505-ös csatornáján, analóg kábelének UHF 210,25 MHz-én, a TELEKOM IPTV-s hálózatának 226-os csatornáján, valamint az Invitel Zrt. kábelzolgáltató UHF 189,25 MHz-én.
Kiemelt műsoraink:
BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19.00 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.
HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDHATNAK A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL. AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS A HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Főzzünk a szabadföldi termékekből, amíg lehet!

Régimódi nyár volt az idej. Az elmúlt évek embert próbáló kánikuláihoz képest most többnyire kellemes, meleg napok és hűvös éjszakák váltották egymást. Nem csoda, ha ilyen időben megjön az ember kedve a befőzéshez, sütéshez, főzéshez, pláne akkor, ha olyan helyen töltjük a nyarat, ahol van kistermelői piac, netán a mi kiskertünkben is beérik ez-az. Az idén próbabefőzést tartottunk a meggy-málna lekvárból és az őszibarack-sárgabarack kombó arányait is igyekeztünk kikísérletezni. A friss gyümölcsöket süttibe, a zöldfűszereket mártogatásokba szórtuk, a zöldegekkel megágyasztunk a húsoknak, a nyári színek ihletadó sokaságát pedig igyekszünk majd átmenteni az őszbe és a télbe is...

RUKKOLÁS MÁRTOGATNIVALÓ

A nyári szabadság alatt nálunk általában nagy a jövés-menés. Vendégségek, lagzik, grillpartik váltják egymást, de ha csak magunk között vagyunk is, általában nagy az igény valami finom, friss ropogtatnivalóra, amit csak úgy, előételként is bátran fel lehet tálalni a strandról beeső, farkaséhes gyerekeknek, hogy túléljék valahogy az ebédig hátralévő időt. Ezt a rukkolas mártogatást hosszabban felszeletelt répával,

Hozzávalók a barackleveshez
2 kg lédús, érett őszibarack
12 + 10 dkg kristálycukor
1 rúd vanília
3 dl tejszín
2,5 l víz
3 tojás sárgája

Hozzávalók a bazsalikomos fagyalathoz
400 ml teljes tej
300 ml tejszín
45 g natúr krémsajt
160 g cukor



A rukkolas mártogatás előételnek is beillik

uborkával, zellerszárral, sőt újhagymával is fogyaszthatjuk, de kenyér mellé reggelire, vacsorára is adhatjuk.

1 tk kukoricakeményítő
3 tojás sárgája
1 nagy marék friss bazsalikomlevél

Hozzávalók

25 dkg friss túró vagy ricotta
20 dkg natúr krémsajt
2 ek tejföl
3-4 szál újhagyma
2 nagy marék rukkola
só, bors

Az újhagymát megmossuk, felkarikázzuk, a többi hozzávalót magas falú edénybe halmozzuk, és botmixerrel homogénre pürésítjük. A kence állagát tetszés szerint még egy kis tejjel lazíthatjuk. Ha megfelelő, hozzákeverjük a hagymakarikákat, és lezárt edényben legalább egy órára hűtőbe tesszük.

BARACKLEVES BAZSALIKOMOS FAGYALTALTAL

Ezt a mennyei barackleves a lányom könyörögte ki először, aztán, csodák csodája, az idej nyár slágere lett. Illatos, bazsalikomos fagyalattal megspékelve igazi ínycsodás, de nélküle is jól csúszik.



Bazsalikomos fagyalattal és nélküle is kitűnő késő nyári leves

gül hozzáadjuk a tojások sárgáját is. Ha kihűlt, leszűrjük, és fagyaltkészítőbe öntjük. A leveshez egy-egy gombócot mérünk belőle tálaláskor, a fogást bazsalikomlevéllel díszítjük.

KÁPOSTÁS SZÜZÉRME

Ez az étel kísérte-tiesen hasonlít az erdélyi lucskos káposztára, de annál kevésbé leveses, viszont jól áll neki a klasszikus erdélyi zöldfűszer, a csombor. Mivel szűzpecsenyéből raktuk össze, rekordidő alatt elkészül, és tulajdonképpen köret nélkül is megállja a helyét, elég mellé egy szelet finom, puha kenyér.

Hozzávalók
50 dkg sertésszűzérme
15 dkg füstölt szalonna
2 fej hagyma
1 kg fehér káposzta
6 gerezd fokhagyma
2 tk borsikafű (csombor)
1 tk szárított kapor
2,5 dl tejföl
1 ek liszt
só, bors

A szalonnát és a hagymát apró kockákra vágjuk. A húst lehártázzuk, felaprítjuk kicsit kisebb darabokra, mintha egy egyszerű pörköltözhöz készítenénk elő. A káposztát megpucoljuk, a torszáját kivágjuk, majd nagyobb kockákra vágjuk.

Először a szalonnát pirítjuk le. Ha kiengedte a zsírt, hozzáadjuk a hagymát, a fokhagymát is. Rádobjuk a húst, sózzuk, borsozzuk, meghintjük csomborral és apróra vágott kaporral, majd nagy

lángon megpirítjuk. Belekeverjük a káposztát, és annyi vizet öntünk hozzá, hogy éppen ellepje. Lassú forralással puhára főzzük. Amikor kész, lisztes tejjel behabarjuk.

fahéj
cukor, ízlés szerint
búzadara

A liszteket átszitáljuk, és rámerjük a cukrot, a sót. Felkocakozzuk a hideg vaját, és gyors

TELJES KIÖRLÉSŰ BARACKOS PITE

A teljes kiörlésű liszttel készült tésztában az az igazán jó, hogy amellet, hogy tudvalevően hosszabb ideig elbírhatóan lebontható a szervezetre – így a segítségével ritkábban tépi fel az ember a spájzajtót valami nassolnivaló után –, sokkal egyenletesebben szívja magába a sütés közben a vajat, mint a tisztán fehér liszttel készült tészták.

Hozzávalók
13 dkg teljes kiörlésű liszt
13 dkg finomliszt
22 dkg vaj
1 tk só
4 tk cukor
4 ek tejföl
kb. 60 dkg sárgabarack



Ha teljes kiörlésű barackos pitéet ehettünk, nem kívánjuk a nassolnivalót

Hasznos tippek a langyos őszi napokra

Mögöttünk az augusztus, felszéltek már az új kenyeret. A legtöbb helyen megtartották a búcsút is legrégibb Mária-ünnepünkhöz, Nagyboldogasszony napjához kapcsolódva, amikor is a legenda szerint Szent István király egykor Mária oltalmába ajánlotta hazánkat. Régi szokás ilyenkor, hogy a különféle gyógynövényeket, virágokat megáldatják a templomban, otthon aztán bajok elleni szerként, mintegy rontáslevegőként használják, beteggyógyba, házalapba, bárhová betéve.

A gyógyítás ősi fortélyai mellett az elmúlt évezred magyar konyhaművészetéről is sokat elárulnak a legendássá vált történelmi alakok, események és irodalmi szemlélyek. Szent Imre herceg vadászaton lelte halálát; e szomorú esemény is bizonyosság arra, hogy a vadételek a legrégebbi időktől a magyar konyhaművészet kiemelt alapanyagai voltak. Legendák örözik a királyi lakomák emlékét, az első magyar lovagkirály alakját ma is Szent László-vacsora idézi fel minden június 27-én, az uralkodó neve napján.

Mátyás asztaláról a népmesék regélnak, asztali kultúránkat színezi a „feketeleves”, a „török ténta”, azaz a kávé. Bár a túróst nem Rákóczirol neveztek el, a „Jókai bableves”, a „Gyurkovic szelet”, az „Újházy tyúkhúsvés” népszerű közéleti személyiségek ízlésébe avatnak be sok-sok évtized elmúltával is. Mindezekhez több mint egy évezrede teremt jó étvágyat a magyar bor. Ünnepe-

ink csak e konyhaművészeti értékeinkkel teljeselek.

A nyárutó még a kellemes, meleg estéké, ilyenkor jó elüldögelni barátainkkal a kertben egy szál

Jó tipp egy csipet sót csempészni a kávéörleménybe, mielőtt némi jeges tej és néhány gombóc vaníliafagyalt hozzáadásával jegeskávé készítenék belőle. Valószínűleg



A gyertya tovább ég, ha vékonyan bekenjük lenolajjal

gyertya fényénél. De vajon ki tudta, hogy ha a gyertyát hosszabb ideig száraz helyen tároljuk, vagy használat előtt néhány órára a mélyhűtőbe tesszük, lassabban és egyenletesebben ég? Akkor is tovább ég, ha a szárát vékonyan bekenjük lenolajjal. Nem csöpög a gyertya, ha használat előtt legalább két órára hideg, sós vízbe áztatjuk, majd szárazra töröljük. A ládafiában talált régebbi, poros, piszkos díszgyertyákat is újra szalonképessé tehetjük, ha alkoholos ronggyal tisztítjuk meg, anélkül, hogy dörzsölnénk!

nüleg kevesen tudják, mennyivel finomabb lesz a jeges tea, ha ke-mény, magas mérszartalmú víz helyett szódavízből készítjük el, lehetőleg nagyon erős aromájú teakivonatból (csészénként 1 kávéskanál tea, 4-5 percig hagyjuk állni, se több, se kevesebb ne legyen!), majd kihűtve hideg szódavízzel öntjük fel. Se a készítéshez, se a tálaláshoz használandó kan-nát ne tisztítsuk mosogatószerrel, csak tiszta vízzel.

Soha ne a filteres teát lógassuk a forró vízbe, hanem épp fordítva, a csészébe téve öntsük fel lobogó vízzel. Még egy jó tipp: különösen

mozdulatokkal annyi tejjel fel-dolgozzuk össze, hogy szép, gyúrható, homogén tésztát kapjunk. Ha elkészültünk, két cipóra osztjuk, és lezárt üvegedényben a hűtőszekrénybe helyezzük, legalább egy órán át pihentetjük, csak ezután kezdünk vele dolgozni.

Az egyik cipót akkorára nyújtjuk, hogy ki tudjunk bélelni vele egy piteformát. A tésztára búzadarát hintünk, majd rádobjuk a kimagozott, kettészedett sárgabarackokat. Meghintjük fahéjjal és annyi kristálycukorral, amennyit jónak érzünk. A másik cipót is nagyjából ugyanolyan méretűre nyújtjuk, mint az elsőt, majd befedjük vele a gyümölcsöt. A forma szélén levágjuk a lelógó tésztát, és ebből leveleket, gyümölcsöket formálunk, de fonatot is készíthetünk. Ezekkel díszítjük a pite tetejét, amelyet cukros tejjel kenünk meg, hogy szép aranybarnára süljön. Körülbelül egy óra kell neki 180-190 fokon.

Akkor lesz az igazi, ha a gyümölcs lekvárszerűen összesül, és kissé karamellizálódik a cukorral. Ehhez el kell párolognia belőle a fölösleges nedvességnek, ám ez rendszertől épp akkorra következik be, amikor a tészta a megfelelő színűre sül.

kellemes aromát nyer a tea, ha olyan kockacukorral ízesítjük, amit előzőleg narancshéjhoz dörzsöltünk.

Végül még néhány tanács a zölde-ség és gyümölcs frissen tartásához. Frissen felszeletelt alma, körte, banán nemcsak akkor nem veszíti el a színét, ha citromlével gyorsan bespricceljük, de ugyanezt érjük el, ha a friss gyümölcsöt olyan szirupal öntjük le, amiben egyenlő arányban van a víz és a cukor.

Most, hogy búcsút intünk a nyárnak, használjunk ki minden pillanatot arra, hogy sok friss zölde-séget és gyümölcsöt fogyasszunk! Végre beérnek a szabadföldi paradicsomok – ilyenkor jövíünk rá, milyen nagy kincset is jelentenek az egész évben fogyasztott ízetlen példányokkal szemben. Ha egy paradicsom megrepedt, gyökér hideg vízbe, így néhány napig még friss marad. Ezt a zölde-séget lehetőleg ne tároljuk hűtőszekrényben, mert elveszíti jó ízét. Szárával fel-felé helyezzük inkább világos, meleg helyre, de vigyázzunk, hogy ne érje napfény! A kissé éretlen paradicsom és a zöld banán is jól be-érik, ha nedves kendőbe csavarjuk, és papírba burkoljuk.

Végül még egy jó tanács: az őszibarackhoz hasonlóan a szilva is könnyen elválik a magjától, ha keresztben félbevágjuk, és a magján megforgatjuk a gyümölcsöt. Ha kompótot, gyümölcslevet vagy mártást készítenek, igyekezzünk gyorsan felforralni, így csökkent-hetjük az értékeszeteséget.

(Kövesdy)

AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedd 18.30–19.30 Városmajori futópálya.

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtök 18.30–19.30 Norma-farkas-parkoló.

AEROBIK
Első alkalom: szeptember 9.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

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

Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

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

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

KIMÉLŐ TORNA
Első alkalom: szeptember 9.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.), 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).

Kedd 18.30–19.30 Zugliger Általános Iskola (XII., Zugliger utca 113.).

Szerda 17.00–18.00 Németszőlgyi Általános Iskola (XII., Németszőlgyi út 42–46.), 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

Péntek 14.30–15.30 Németszőlgyi Általános Iskola (XII., Németszőlgyi út 42–46.), 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA
Első alkalom: szeptember 9.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30.

XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS
Első alkalom: szeptember 15.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Vasárnap 8.00–12.30.

Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Szeptember 21.: Pilis-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.45 Batthyány tér, HÉV-pénztár (jegy Pomázig, tovább autóbusszal). Indulás: 7.58-kor Szentendrén. Útvonal: Kétfarkasnyereg–Égett hár–Hirsch-öröm–Pilismarót. Távszint: 14 km, +300 m, –600 m. Érkezés: 18.00 óra körül Budapestre. Költség: 1500 Ft.

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a szabadsagvandor.fw.hu honlapon jelennek meg. Túravezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN
Első alkalom: szeptember 13.
Péntek 15.00–16.00.

Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

MOZGÁS EGYETEME

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 20.00–21.00.

Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).

Programvezető: Katus Tamás egyetem adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztály vezetője.

Oktatók: a Torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói, a TFSE edzői, versenyzői.

Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX

Szabadidős sportedzőkkel együtt tartoztatott diákoknak.

Első alkalom: szeptember 13.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Péntek 15.30–16.30.

XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA

Első alkalom: szeptember 12.

Szerda 20.00–21.00.

XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA

Első alkalom: szeptember 10.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 17.30–19.00.

Csütörtök 17.30–19.00.

XII., Győri út 2/b.

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

NIA

Első alkalom: szeptember 11.

Szerda 18.00–19.00.

XII., Városmajor utca 29.

ASZTALITENISZ

Első alkalom: szeptember 9.

Hétfő 17.30–18.30.

Szombat: 9.00–10.00.

XII., Városmajor utca 29.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek!

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.

Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Kezdődnek az őszi úszótanfolyamok

A Hegyvidéken hagyományosan kiemelt figyelmet kap az egészséges életmód és a sport, aminek fontos része az úszás. A XII. kerületben az elsők között vezették be az általános iskolákban a kötelező úszásoktatást, míg a két önkormányzati tulajdonú uszoda, a MOM Sport és a Városmajori Sportközpont őszi-tavaszi rendszerben valamilyen korcsoportban és tudásszinten indít tanfolyamokat. Nemcsak csoportos foglalkozásokra, hanem egyéni és versenyzőképzésre is lehetőség nyílik, sőt a felnőttek sem maradnak ki a sorból.

A Városmajor utcában a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-hez tartozó Hegyvidéki Úszóiskola várja a kicsiket és nagyokat. Hétköznap 7.45–15.00 óráig a csoportban érkezők vízhez szoktató, kezdő, mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó szinten sajátíthatják el az úszást. Hétfőtől szombatig délután az egyéni leg érkező 4–14 évesek szintén a tudásszintjük, valamint a koruk alapján megnevezhetik a számukra megfelelő csoportokban.

„A Hegyvidéki Úszóiskolában az egyéni fejlesztést tartjuk szem előtt, ezért mindenki el a lehető legtöbbet foglalkozunk. A kis csoport

portos képzésben hiszünk, ami-ben a játékokra is jut idő. A felnőttek között is egyszerű közösség alakult ki, az idén öt városmajori úszó teljesítette a Balaton-átúszást” – mondta el lapunknak a Hegyvidéki Szabadidősport Non-

profit Kft.-t vezető Móczán Mónika, aki külön megemlítette az oktatókat: a magas színvonalra a kifogástalan körülmények mellett a szakképzett, komoly tapasztalatokkal rendelkező edzők jelentik a garanciát.



A MOM Sport valamennyi korcsoportban és tudásszinten indít tanfolyamokat

Az úszóiskola szakmai munkáját irányító Jasku Marcell a praktikus tudnivalókról beszélt. Nyolc és négy alkalomra szóló bérletet lehet vásárolni, a rövidebb időre érvényes bérlet csak a pénteki és szombati órákra használható. Hiányszó esetén a kimaradt órákat a

kezdő és haladó – gyakorolhat-nak.

A MOM Sport a délutáni idő-sávban szervez tanfolyamokat az egyéni érdeklődőknek, akik a szintfelmérő után tudásszintjüknek megfelelő csoportokba kapnak beosztást. A mély vízben és a tanmenetben is három-három szinten foglalkoznak az oktatók a gyerekekkel.

Bencze András elmondta, hogy a tanmenetben a teljesen kezdők a vízhez szoktató csoportban sajátíthatják el a játékos formában

majd a mély vízhez szoktató szinten alkalmazhatják a tanultakat a 25 méteres tanmedencében.



Hegyvidéki Úszóiskola: „Az egyéni fejlesztést tartjuk szem előtt”

oktatást, de nem szeretnék versenyyszerűen sportolni. A legjobb- bakt ugyanis a versenyzással is megismerkedhetnek a MOM Sportban – a 8–12 éves korosztályban a hegyvidéki diákok az országos ranglista élmezőnyéhez tartoznak.

Egy újabb lépés a középfaladó csoport, itt magasabb szinten folytatódik a hát- és gyorsúszás tanulása, és megkezdődik a mellúszás alapjainak elsajátítása. A haladó csoportosok már magabiztos hát- és gyorsúszók, egyúttal továbbfejlesztik a mellúszás technikáját, miközben hosszabb távokat, akár 200 métereket is úsznak. Csoportoktól függően a pillangóúszás oktatása is ekkor kezdődik el.

A MOM Sport úszóiskolájának szakmai vezetője külön is kiemelte a „mester/cápa” csoportot, ahová mindennap 18.15-től lehet csatlakozni. Ebben azok a gyerekek jelentkehetnek, akik betöltötték 14. életévüket, kinőtték az úszás-

oktatást, de nem szeretnék versenyyszerűen sportolni. A legjobb- bakt ugyanis a versenyzással is megismerkedhetnek a MOM Sportban – a 8–12 éves korosztályban a hegyvidéki diákok az országos ranglista élmezőnyéhez tartoznak.

További információk a kerületi úszótanfolyamokról: www.hegyvidekiuszoskola.hu és <https://momspor.hu/sportfoglalkozasok/uszasoktatasa>

Milyen lehet feljutni a nyolcadik emeletre?

Aki elgondolkodott már a címben feltett kérdésben, és szívesen ki is próbálna versenyszerű körülmények között, annak ott a helye szeptember 7-én délelőtt a János-hegyi Erzsébet-kilátónál, Budapest legmagasabb pontján. Az idén tizedik alkalommal rendezi meg a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. az ország egyik legkülönlegesebb viadalát, a Fuss a

nyolcadik emeletre? Aki elgondolkodott már a címben feltett kérdésben, és szívesen ki is próbálna versenyszerű körülmények között, annak ott a helye szeptember 7-én délelőtt a János-hegyi Erzsébet-kilátónál, Budapest legmagasabb pontján. Az idén tizedik alkalommal rendezi meg a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. az ország egyik legkülönlegesebb viadalát, a Fuss a

nyolcadik emeletre? Aki elgondolkodott már a címben feltett kérdésben, és szívesen ki is próbálna versenyszerű körülmények között, annak ott a helye szeptember 7-én délelőtt a János-hegyi Erzsébet-kilátónál, Budapest legmagasabb pontján. Az idén tizedik alkalommal rendezi meg a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. az ország egyik legkülönlegesebb viadalát, a Fuss a



csúcsra! versenyt. A résztvevők feladata, hogy minél gyorsabban felérjenek a 23,5 méter magas Erzsébet-kilátó tetejére. Ehhez nincs más dolguk, mint legyőzni az épület 134 lépcsőfokát – és egy kicsit saját magukat.

Ha pedig futás, akkor az időeredmény sem mellékes! A legjobbban teljesítők a mindenkinek járó emlékpólo és befutócsomag mellett további díjakra számíthatnak. Az egyes kategóriákban (gyermek, ifjúsági nő, ifjúsági férfi, felnőtt női, felnőtt férfi, senior női, sze-

„koronázatlan király”, a pályacsúcsot 21,38 másodperces idővel tartó szoros győztes Hirling Márkot is meg kell majd előzni.

Pihenésképpen a verseny idején színes színpadi és sportprogramok, arcfestés, ugrólóvár, lufihajtogatás várják az érdeklődőket. A többi között fellépnek a NIA – Magyar NIA Egyesület, a HSE Tánc Szivárvány Táncszínház, a Csillagszeműek, a Jókai

Mór iskola ritmikugymnasztika-csoportja, a NOÉMO, a HSE Tánc Hip-hopszakosztály, valamint a Török Ádám–Fehér Ádám duó. A Testnevelési Egyetem akrobatikus tornászai látványos bemutatóval készülnek, a közös zumba-bemelegítést Veronika Berger tartja.

Az internetes előnevezés már lezárult, a helyszínen azonban lehetőség lesz jelentkezni, így senki nem marad le a reggel fél kilenckor kezdődő versenyről.

M.

2019. szeptember 07.
János-hegyi Erzsébet-kilátó

FUSS A CSÚCSRA!

A nevezés ingyenes!
Minden induló pólo és ajándékosmagot kap.
A verseny ideje alatt zenés, táncos fellépők és gyermekprogramok várják az érdeklődőket.

A legjobb időt elért versenyző
40.000 Ft-os
sportszervezői utalványban részesül.
A színtől teljesítő 5.000 Ft-os sportszervezői utalványban részesülnek.

Minden kategória leggyorsabbját 5.000 Ft értékű kuponnal jutalmazzuk a Fióka vagy a Majorka étteremben.

Info: www.hegyvideksport.hu
facebook.com/hegyvidekisport
fussacsucra@hegyvideksport.hu

futocuccok.hu

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL:
H 9–13, K 10–14, SZ 13–16, CS 9–16 óráig

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőség titkár: BOUSSEBAA AICHA • Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.hu>. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Lapcom Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: a zrt. vezérigazgatója. • Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujzag/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-kerulet-lapok/hegyvidek/> – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!