



Bízom a békés egyet nem értés kultúrájában

Az önkormányzati választáson kiemelkedő részvétel mellett jelentős, közel húszszázalékos előnnyel Pokorni Zoltán kapott arra lehetőséget a XII. kerületben, hogy a következő öt évben is folytassa polgármesterként a tizenhárom évvel ezelőtt megkezdett munkáját. Bár új politikai helyzet alakult ki a fővárosban, az egyetlen lehetőség szerinte továbbra is az együttműködés, hiszen – ahogy fogalmazott – „a valóság kényszerítő erővel elének tolokodik, a feladatokat meg kell oldani”.

– A fővárosban a XII. kerületi szavazópolgárok voltak a legaktívabbak, az országos átlagot messze túlszárnyalva a hegyvidékiek 61,76%-a járult az urnákhoz. Így kapta meg a Fidesz–KDNP polgármesterjelöltjeként a szavazatok majdnem hatvan százalékát. Mi nek tulajdonítja az itt élők rendkívüli aktivitását?

– Hagyományosan magas a részvételi arány a budai oldalon, ez feltehetően összefügg azzal, hogy tudatos, intelligens, jól képzett emberek élnek itt, akik nemcsak érdeklődnek a közügyek iránt, hanem aktívan részt is vesznek benne. Nemcsak a választások napján, hanem egyébként is véleményeket formálnak, kritizálnak, ha kell, javaslatokat tesznek, egyáltalán élnek a tudatos európai polgárok mindennapjait. Ezért tisztelet és megbecsülés illeti őket – még azokat is, akik a plakáton kackiás bajuszt kanyarítottak az orrom alá, így fejezték ki a véleményüket.

Az aktivitás ugyanis jó dolog, még akkor is, ha kritikában ölt testet, hiszen nem érthetünk mindenben egyet.

– Sokaktól hallhattuk azt mostanában, hogy az országban minden eddigénél mélyebbre sülyedt a választási kampány színvonal, ám – szerencsére – ennek nem igazán voltak jelei kerületünkben.

– Szokták mondani, hogy a boldog élet egyik feltétele a rossz memória. Elfelejtjük, milyenek voltak a korábbi kampányok, amikor akkor szinte kivétel nélkül a legrosszabbaknak ítéltünk. Bár egy választási kampány sohasem csak a pozitív üzenetekről szól, mégis jó dolognak tekinthető, hiszen széles körben felkelti az emberek érdeklődését a közügyek iránt. Egy kampányban az érzelmeknek is helyük van, ami teljesen természetes; akkor van baj, ha kizárólag az indulatok diktálnak. Ma már megszokott, hogy az ember gyengeségeket is előhozakodik a

politikai ellenfelek, ám nem jó, ha a tényleges gondok és az azokra adott válaszok teljesen hiányoznak az üzenetekből. Ez utóbbi jelenséggel most is találkozhattunk az ország számos pontján, itt, a Hegyvidéken ugyanakkor, úgy érzem, normális mederben, illetve hangvételben folyt a kampány. Az ellenzék retorikájában sem volt személyeskedés, nem lépték át azt a határt, amit sajnos számos más helyen az országban átléptek. Az elmúlt hónapokban nagyon sok munkánk volt, hiszen sok felújított orvosi rendelőt, játszóteret, iskolát, intézményt adtunk át, de ebben a munkában nem az vezetett minket, hogy bármit is a választásokra időzítsünk, vagy akkor „avassunk”. A Normafánál, a környéket évtizedek óta elcsúfító Hotel Olimpia helyén létesülő park erre a legjobb példa – amely heteken belül elkészül –, hogy itt, a Hegyvidéken akkor adunk át valamit, amikor az valóban elkészül, és nem az a szempont, hogy mikor van választás.

– Ha ennyire normális hangvételű volt itt a kampány, remélhető, hogy a képviselő-testületi munka is az eddigiekhez hasonló módon, konstruktív szellemben zajlik tovább?

– Bízom benne, olyan hangulatot és munkamenetet tudunk folytatni, amit az elmúlt évtized-

ben kialakítottunk. Önkormányzatunkban néhány kivételtől eltekintve nem voltak pártpolitikai csetepaték – tizenhárom év alatt mindössze egy-két feltehetőleg a pártközpontokból irányított akció fordult elő. Ugyanakkor számos olyan kezdeményezésünk volt, amit az ellenzék is támogatott. A Normafa-program elindításáról szóló sajtótájékoztatón például két ellenzéki képviselőtársam, Komáromi Zoltán és Tüttő Kata állt ki mellém, illetve a program mellett, és mi is támogattuk egyebek közt az önkormányzati intézmények PET-palack-mentessé tételéről szóló ellenzéki kezdeményezést, vagy azt, hogy a Hegyvidék is csatlakozzon a fővárosi ivócsap-programhoz.

– A széles körű politikai konszenzushoz valószínűleg hozzájárulhatott az is, hogy az önkormányzat számos ügyben a közösség bevonásával alakította ki álláspontját.

– Vannak olyan ügyek, amelyek helyes és érdemes bevonni a polgárokat, mert azokat közösen át lehet gondolni, és megoldást lehet rájuk találni. És vannak olyan kérdések is – ilyen például a közlekedésszervezés –, amelyeknél szakmai kereteket kell szabni az állampolgári véleményeknek. Nem szabad populistának lenni, és azt mondani, hogy döntson mindenről a nép, ezzel együtt azt

gondolom, ma a politikusoknak sokkal több kérdésbe, különösen helyi és közösségi ügyekben kellene bevonni a polgárokat, mint ahányban ezt általában megteszik. A XII. kerület, úgy gondolom, e tekintetben az élen jár, és más pozitív hazai és európai példákból merítve igyekszik tovább bővíteni a közösségi bevonással megoldható ügyek körét.

– Nemcsak az itt élők közösségével, hanem a szomszédos kerületekkel és a fővárossal is partneri kapcsolatot kell kialakítani a Hegyvidéki Önkormányzatnak számos ügyben.

– Úgy vélem, bármilyen meglepő is volt a választások eredménye, az egyetlen lehetőségünk változatlanul az együttműködés, legyen szó a fővárosi közgyűlésben zajló, vagy a kerületek közötti munkáról. A Szent János Kórház centrumkórházzá fejlesztésének ügyét például a II. kerület eddigi polgármesterével, Láng Zsolttal közösen képviseltük. Bár polgármesterváltás történt a II. kerületben, továbbra is közös érdek maradt a kórház megújítása, ami nem



lehet pártpolitikai ügy. A fővárossal is szoros, elválaszthatatlan munkakapcsolatban vagyunk számos ügyben és területen. A kerületünket sújtó agglomerációs közlekedési nyomás csak akkor csökkenthető, ha együttműködünk a fővárossal, a környező településekkel, valamint a forrást biztosító kormányzati szereplőkkel. Közösen tudjuk ugyanis elérni például, hogy a város határán kívül, Budakeszin létesüljön olyan P+R parkoló, ahol a Zsámbéki-medencéből érkező több mint tízezer autó nagy részét le lehet tenni, és az emberek tömegközlekedéssel, a Budakeszi úton védett buszútványon haladva, gyorsan beérjenek a városba.

(Folytatás a 3. oldalon)

Megszépült a Beethoven utcai rendelő

A Hegyvidéki Önkormányzat által három évvel ezelőtt elindított rendelőfelújítási program részeként a Beethoven utcai házi orvosi rendelő a tizedik, amelyik megszépült. A betegfogadók terek nemcsak szebbek, hanem jóval tágasabbak is lettek; a bővítésre a központi házi orvosi ügyelet kiköltöztetése teremtett lehetőséget.



Szellősebb terek jöttek létre, ami jobban igazodik a betegek és az orvosok igényeihez

„Ha a betegellátás igazodni kíván a huszonegyedik századhoz, akkor a kiváló orvosi tudás mellé az infrastruktúrának is fel kell zárkózni. A Hegyvidéken az önkormányzat jó példával jár elől, hiszen az alapellátáshoz tartozó rendelőket már szinte mind megújította” – mondta Gulyás Gergely XII. kerületi országgyűlési képviselő, Miniszterelnökséget vezető miniszter a Beethoven utca 8.

tervek birtokában a kivitelezés is megkezdődhet, így „a XII. kerületnek és egész Budának olyan színvonalú lesz a kórházi ellátása, mint amilyenek most a felújított hegyvidéki rendelők”.

Pokorni Zoltán polgármester azt emelte ki, hogy tizedikként a Beethoven utcai házi orvosi rendelő is megújult, így már csak a Szilágyi Erzsébet fasori és a Kiss János altábornagy utcai van hátra

– ez utóbbi felújítása a napokban kezdődik el. A Beethoven utcai hely nemcsak szebb, derűsebb, hanem tágasabb is lett, a központi házi orvosi ügyelet elköltöztetésével ugyanis lehetőség nyílt a bővítésre. Így most már mind a négy itt praktizáló házi orvosi külön rendelőben dolgozhat, szemben a korábbiakkal, amikor két helyiségben egymást váltották.

A Beethoven utcai a már felújított többi rendelőhöz hasonló arculatot kapott. Az alaprajzi elrendezés racionalizálásával a tér szellősebb lett, jobban igazodik az orvosok és a betegek igényeihez. A kivitelező kialakított egy újabb feketét, ahol speciális esetekben – legyen az vérvétel, EKG-vizsgálat vagy mentőre várakozás – nyugodt körülmények között tartózkodhat a páciens.

Megújultak a burkolatok, a vizesblokkok, az egyik illemhely akadálymentes lett. Az orvosi szobák hangszigetelt ajtókat kaptak, és új az összes nyílászáró is. Modernizálták az elektromos hálózatot és a fűtési rendszert, a váróteremben pedig új padok és asztalok szolgálják a betegek kényelmét.

„Nem volt problémánk a korábban itt működő ügyelettel, egyedül a helyszűke jelentett gondot” – beszélt a felújítás előtti helyzetről dr. Árkó Emőke, aki több mint húsz éve dolgozik a Beethoven utcában.

(Folytatás a 2. oldalon)

MEGHÍVÓ

1956

AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC ÉVFORDULÓJÁNAK TISZTELETÉRE

2019. október 23-án

10 órakor

a MOM Kulturális Központ színháztermében
(Budapest XII. kerület, Csörsz u. 18.)

MEGRENDEZENDŐ ÜNNEPI MEGEMLÉKEZÉSRE

PROGRAM

Köszöntőt mond:
Pokorni Zoltán polgármester

- Megmaradni, Csoóri Sándor és az Ötödik évszak, valamint Berecz István és barátai műsora
- Pesti srácok, a Németvölgyi Általános Iskola 6/A osztályos tanulójának ünnepi összeállítás
- kerületi kitüntetések és díszdiplomák átadása
- 11:30 órától ünnepi koszorúzás a Gesztenyes kertben

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát előzetesen október 17-ig a Virányosi Községi Ház 200-8713-as telefonszámán, vagy a viranyosikh@gmail.com e-mail címen szíveskedjen bejelenteni!



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

Kádból zuhanyzó, kamrából illemhely

Újabb lakásban fejeződtek be az igényelt akadálymentesítési munkák az „Otthon megőregedni” program keretében. Ezúttal a 78 éves Salati Irén Piroska otthonát tette biztonságosabbá és komfortosabbá a Hegyvidéki Önkormányzat.



Fürdőszoba-felújításra is igényelhető a támogatás

Salati Irén Piroska szerény körülmények között, egyedül él egy kicsi, Nagyenyed utcai önkormányzati bérlakásban. Eddig nem volt külön fürdőszobája, csak a konyha végében elhelyezett kád biztosított lehetőséget a tisztálkodásra, saját WC hiányában pedig a ház folyosóján lévő közös illemhelyet tudta használni.

Ezen a helyzeten javított a Hegyvidéki Önkormányzat az „Otthon megőregedni” program keretében. A pályázaton segítséget igénylő asszony kamráját mellékhelyiséggé alakította át a kivitelező, a konyha egy részének leválasztásával pedig külön kis fürdőszobát hozott létre, ahol az idős lakó biztonsága érdekében

a kád helyett kapaszkodókkal ellátott zuhanyzót épített.

„Amíg fürdőkád volt itt, csak oldalazva tudtam közlekedni, az ajtót ugyanis nem lehetett teljesen kinyitni” – mutatta be az

átépítés előtti állapotokat a nyugdíjas. Mint hozzátette, leginkább attól félt, hogy esik a kádból való ki- és beszálláskor, emiatt döntött úgy, segítséget kér az önkormányzattól lakásának akadálymentesítéséhez. A vég eredménnyel rendkívül elégedett, szerinte „szépen dolgoztak a fiúk”, a kiérkező szakemberek minden kérését igyekeztek figyelembe venni.

„Büszkék vagyunk rá, hogy az országban itt élnek a legtovább az emberek, ez a szerencsés helyzet azonban feladatokat is ró az önkormányzatra. Ezért adunk segítséget az időseknek egyebek mellett ahhoz, hogy kisebb átalakítások elvégzésével lehetőleg minél tovább, biztonságban élhessenek

saját otthonaikban” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester a Nagyenyed utcai lakás megújult helyiségeinek átadásán.

A körzet képviselője, Sikota Krisztina arról beszélt, hogy 2017 óta minden évben kiírják az „Otthon megőregedni” pályázatot, az idei felhívásra harminchárman jelentkeztek. A legutóbbi kiírás bővítette a támogatásra jogosultak körét azért, hogy a munkák ingyenes elvégzését 150 ezer helyett 165 ezer forint egy főre jutó jövedelem alatt, az 50%-os önrésszel történő kivitelezést pedig 200 ezer helyett 220 ezer forintos jövedelemig igényelhetik a 70 év feletti nyugdíjasok.

Fonti Krisztina alpolgármester arra hívta fel az idősök figyelmét, hogy a lakások akadálymentesítésére beadható pályázatok elkészítésében is szívesen segít az önkormányzat, amennyiben igényt tartanak rá. Ez ügyben, vagy bármely más beadvány összeállításában készséggel állnak az érintettek rendelkezésére a polgármesteri hivatal népszerű irodájának munkatársai.

Pavilonbérlet a hegyvidéki karácsonyi vásárra

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a Hegyvidéki Karácsonyi Vásár pavilonjainak bérbevételére.

A vásár helyszíne: a hegyvidéki polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított közösségi tér (a Böszörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).

A vásár időpontja: 2019. november 30. – december 24. (A vásári terület beépítése november 28–29-én történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m².

Bérleti díj: 11 088 Ft/nap.

Jelentkezési határidő: 2019. október 20.

Jelentkezés és további információk: Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat, Nóvák Katalin igazgató.

Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18. (Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.: 453/404).
Telefon: 06-1/488-7924, 06-1/488-7925,
06-1/488-7927, 06-1/488-7928.
Fax: 06-1/201-8716.
E-mail: novek@gesz12.hu

Megszépült a Beethoven utcai rendelő

(Folytatás az 1. oldalról)

Mint mondta, szinte minden megújult, több lett a hely, és óriási könnyebbség, hogy most már mind külön helyiségben rendelhetnek. Megemlítette, hogy az önkormányzat igyekezett minden kérésének eleget tenni, ennek köszönhető például, hogy a rendelőjében egy belső fal elbontásával tágas tér jött létre. A berendezés cseréjéhez is segítséget kapott a kerület, így jutott hozzá az új beépített szekrényhez, betegágyhoz és látásvizsgáló táblához is.

Dr. Vajda Ágota praktizál a legregébb óta a körzetében, 1980 óta foglalkozik a környéken élők gyógyításával. Harminckilenc évvel ezelőtt a Böszörményi út 13–15. szám

alatt kezdett dolgozni, ez a rendelő került 1997-ben a Beethoven utcába. A felújítás eredményeivel kapcsolatban ő is az orvosonként

ablakokat építsenek be. Azok ugyanis jobban szigetelnek, és több természetes fényt engednek be” – hozott példát a doktornő az



A már felújított többi orvosi rendelőhöz hasonló arculatot kapott

kialakított rendelőhelyiségeket, valamint a nagyobb és világosabb tereket emelte ki. „Kértük, hogy a homlokzati üvegtéglafalak helyett

önkormányzat által teljesített kéréseikre.

A Hegyvidéki Önkormányzat három évvel ezelőtt indította el

rendelőfelújítási programját. Korszerűbbé vált a Rácz Aladár úti, a Fodor utcai, az Ugocsa utcai, a Normafa úti, a Zugligeti úti és a Beethoven utcai házi orvosi rendelő, míg a házi orvosi ügyelet új központja a Városmajor utca 33. szám alatt kapott helyet.

Megújultak a házi gyermekorvosi rendelő a Rácz Aladár úton és a Normafa úton, míg a Böszörményi út 20. szám alatt új rendelő jött létre. A Böszörményi út 42. szám alatti korábbi gyermekrendelő az épp felújítás alatt lévő rendelő számára biztosít ideiglenes elhelyezést – a Kiss János altábornagy utcai házi orvosi rendelő is ott fogadják betegeiket a következő három hónapban.

Újabb kukák a kutyapiszoknak

Lakossági kérésre tizenhat újabb kutyapiszokgyűjtőt helyezett ki a Hegyvidéki Önkormányzat, így ezek száma már a háromszázat közelíti a XII. kerületben. Az önkormányzat 2012-ben hirdette meg „Lépjünk, hogy ne lépjünk bele!” címmel a kutyapiszok elleni kampányát, ennek keretében telepítette kerületszerte a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem egyik hallgatója által tervezett egyedi kukákat. A zacskóba helyezett kutyapiszok gyűjtésére alkalmas, csigavonal alakú bedobónyílással kialakított speciális gyűjtőedények pontos helyéről a lepjunk12.hu weboldalon lehet tájékozódni.

Az új helyszínek:

1. Galgóczy utca–Kikelet utca sarka
2. Márvány utca 40.
3. Márvány utca–Győri út sarok
4. Alkotás utca–Tartsay Vilmos utca sarka
5. Orbánhegyi út 51.
6. Tusnádi utca–Tusnádi köz
7. Mártonhegyi út–Tamási Áron utca
8. György Aladár út 29.
9. Fülemile út–Agancs út–Karthauzi utca
10. Kútvolgyi út–Hunyad köz sarka
11. Zugligeti út 42–44. között
12. Tamási Áron utca 58.-cal szemben
13. Böszörményi út 27.
14. Határőr út vége (Istenhegyi úti részű)
15. Hóvirág út–Hó utca sarka
16. Ráth György utca–Tóth Lőrinc utca sarka

Megújult az istenhegyi Szendrő utca

Noha a Hegyvidéki Önkormányzat rendszeresen karbantartotta a Szendrő utca Nógrádi és Diana utca közötti szakaszát is – erre bizonyítékok szolgálnak a kátyújavítások miatt egyre szaporodó foltok –, az utóbbi időben már foltozással sem lehetett érdemi állapotjavulást elérni. Az útpálya sok helyen megsüllyedt, hullámossá vált, és a szegélyek is hiányosak voltak, ezért elengedhetlenné vált a teljes felújítás.

„Arról, hogy a legrosszabb állapotú utak közül melyek felújítása valósuljon meg egy-egy évben, a civil tagokból álló Hegyvidéki Útfejlesztési Testület dönt” – mondta Pokorni Zoltán polgármester a Szendrő utca megújult részeinek átadásán. Egy helyi lakostól kölcsönzött megfogalmazás szerint a mostani fejlesztés a „magyar Beverly Hillst”, azaz a Hegy-

vidék egyik legszebb, csendes környékét érintette, ahol azonban hétköznapi csúcsidőben – főként a környékbeli iskolák miatt – jelentős az autóforgalom.



Új aszfalt, szegély és járda is épült a Szendrő utcában

Péczely Attila, a körzet képviselője arról beszélt, hogy az egy évvel ezelőtti Nógrádi utcai út-felújítás után az idén ismét jelentős beruházás valósult meg az Istenhegyen. A Szendrő utca 380

méter hosszúságban újult meg, ennek során 2300 négyzetméter aszfaltot, 760 méter hosszúságú szegélyt építettek, és a páratlan oldali járdát is teljesen

Az önkormányzat megrendelésére októberben több gyalogosbiztonságot növelő közterületi építkezést és biztonságtechnikai fejlesztést valósult meg a kerület-



Új parkolóhelyek a Thomán István utcai buszfordulónál

ben. Lakossági kérésre gyalogátkelő lesz az Eötvös úton a Művész útnál, valamint az Orbánhegyi úton a Galántai utca sarkán. Jelenleg a zebrák felfestése zajlik, a munkát a Budapest Közút Zrt.

engedélyével az önkormányzat a saját forrásaiból finanszírozza. Megtörtént a merőleges parkolók felfestése a Thomán István utcai buszfordulónál, ennek köszönhe-

szakad, az önkormányzat soron kívül elvégeztette a javítást, holott az érintett útszakasz fenntartása a főváros feladata. Hamarosan megkezdődik a Nárcisz utcában, az Ormódi utca és a Tamási Áron utca közötti mintegy 220 méteres szakaszon a páratlan oldali járda teljes rekonstrukciója. Szintén új aszfaltburkolatot, ezenkívül szegélyt és korlátot kap a lépcsős járda az Istenhegyi lejtőn, az Istenhegyi út 101. számú fogaskerekű-megállóhoz vezető lépcsőig, míg az Eötvös út 35. előtt közpályomvonal megsüllyedése miatt kell kijavítani a térköves járdát.

Jelentős fejlesztés előtt áll a Diós árok, ahol a környéken élők és a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület kifejezett kérésére vadonatúj járda épül. Az aszfaltos rész a fogaskerekű-megállótól egészen a Rózsa közig tart majd.

Jelentős fejlesztés előtt áll a Diós árok, ahol a környéken élők és a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület kifejezett kérésére vadonatúj járda épül. Az aszfaltos rész a fogaskerekű-megállótól egészen a Rózsa közig tart majd.

Jelentős fejlesztés előtt áll a Diós árok, ahol a környéken élők és a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület kifejezett kérésére vadonatúj járda épül. Az aszfaltos rész a fogaskerekű-megállótól egészen a Rózsa közig tart majd.

Jelentős fejlesztés előtt áll a Diós árok, ahol a környéken élők és a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület kifejezett kérésére vadonatúj járda épül. Az aszfaltos rész a fogaskerekű-megállótól egészen a Rózsa közig tart majd.

csodasmagyarorszag.hu

PALKONYA

Itthon az ősz szízsínű táj, indulj el, és rád talál!



MAGYARORSZÁG
A CSODÁK FORRÁSA

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

A RENDSZERVÁLTÁS ÓTA NEM DOLGOZTAK ANNYIAN, MINT MOST

Ma már több mint 800 ezerrel dolgoznak többen Magyarországon, mint 2010-ben. Emellett a munkanélküliség is rekordalacsony, mindössze 3,4 százalék. Ez az egyik legkedvezőbb munkanélküliségi mutató az Európai Unióban.



**MAGYARORSZÁG
JOBBAN TELJESÍT**

Beethoven kedvence, a sashegyi bor sikertörténete

A budai borok a filoxérajárvány előtt messze földön híresek voltak, közülük talán a sashegyi lehetett a legfinomabb. Beethoven mindenesetre az igazi szerelmese volt! A Budai Krónika 1940. július 24-i száma megemlíti, hogy a zeneszer-

A budai hegyekben már a római korból is találtak szőlőművelésre utaló leleteket, amik körülbelül a Kr. e. 3. században kerülhettek ide. Később, az Árpádok alatt is termelt szőlő Budán. II. Géza és III. Béla idejében kezdték a na-

hegy lejtőjén, a Kis-Sváb-hegyen és a Farkasrétén is. A budai gyümölcsök közül elsősorban a leves, édes-csípős szőlőt dicsérte Cselebi. Nagy mennyiségben termelt barack, cseresznye és meggy is. A sárga topázzsínű borról azt

zad első feléből találunk adatot a később híressé váló sashegyi vörösborról. A budai nedű Cselebi véleménye szerint erős, részegítő hatású volt. Ezt itták a „gyertyaházakban”, az akkori kocsmákban (gyertyagyújtás után jártak oda a katonák és a keresztény lakosság, innen az elnevezés). A mohamedánok csak a hámozott szőlőt fogyasztották, de azért megesezt, hogy olykor-olykor az oszmánok is becsíptek a tüzes itókától.

Az 1686-os budai ostrom, sajnos, a szőlőskerteket is tönkretette. Előlről kellett kezdeni a szőlőtelepítést és a réginak a megújítását. A Hegyvidéken először 1690-ben szüreteltek újra a budai gazdák.

Betelepülő rációk hozták magukkal a

kísérletképpen 1000 akó magyar bort vitt hazájába, és szállítmányában sashegyi vörösbort is volt. A körülmények kedveztek a vállalkozásnak, mert akkoriban a háború miatt a francia bor nem juthatott át Angliába, továbbá az is segített, hogy Lipót császár elengedte a kiviteli vám harmadát. Ez annyira felháborította a boraikra féltékeny franciákat, hogy minden követ megmozgattak, ne juthasson el a budai bor az angol fővárosba. Ezzel azonban akaratlanul is hatalmas hírverést csaptak



Ludwig van Beethoven

kén hasonló méretű szőlőterület lett volna.

Minőség szerint három osztályba sorolták a budai bortermést ebben az időben. Az elsőbe tartozott a sashegyi, ez csebrékné 2 forintot ért. Olyan keresett lett, hogy kevésbé lelkiismeretes kereskedők nagy mennyiségű más vidékről származó, silányabb fajtát hoztak forgalomba sashegyi borként. Azért, hogy a budaiak megvédhessék italuk becsületét, 1726. november 26-i patensével III. Károly megengedte, hogy minden hordóra, amelyben budai bort szállítanak, hatósági ellenőrzés mellett ráégethessék a város címerét.

A 18. század végén, a 19. század elején már nemcsak Bécsben volt páratlanul népszerű a sashegyi bor, hanem Lengyelországba is sokat szállítottak belőle. Az 1870-es években Pest, Buda és Óbuda teljes bortermelése a gyengébb esztendőben is megközelítette a kétfélmillió litert.

Egy évtizeddel később azonban megjelent a filoxéra, ami mindent tönkretett. Az 1882–1883. évi szüret még kitűnő volt, ám utána rohamos pusztulásnak indultak a szőlők. A Sas-hegyi, Gellért-hegyi, Rókus-hegyi, József-hegyi, Mátyás-hegyi – a szakértők szerint a legjobb borokat termő – szőlők mentek tönkre a leghamarabb. A tőkék kivágását követően, 1893-ban a Buda és Vidéke lap hasábjain a következő írás jelent meg: „Üres, kopár minden, amerre csak széttekintek, ritkás lucerna és lóhere foglalták el a helyét annak a földterületnek, amely a világra szőlő tüzes bort, a néhai »Sashegyi«-t termelte.”

A sashegyi vöröset Krúdy Gyula is megidézte írásaiban, bár akkor már csupán a bor hírneve létezett. Közvetlenül a filoxérajárvány előtt közel hat és fél ezer magyar holdnyi területen természetesen szőlőt csak a város határában. Ez több, mint a mai XII. kerület teljes területe.

A szőlők pusztulását követően kezdődött meg a hegy benépesítése. Mivel főként a Budáról származó polgárok kezdték itt építkezni, ezért a városhoz közelebbi északi lejtők épültek be legkorábban. Az első lakók megjelenése magával hozta az úthálózat kialakulását, fejlődését is, és a város lassan felfalta maga körül a zöldséget.

A Sas-hegyen a szőlők helyét a gyümölcsösök vették át, az elhagyott dűlőkben pedig megindult a spontán cserjésedés. A hegyen 1958-ban – mondhatni, az utolsó órákban – jött létre a Budai Sashegy Természetvédelmi Terület, amely védett lett. A Sas-hegy teje ma a Duna–Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság látogatóközpontja működik.

Földváry Gergely



A vidám budai szüret mindig alkalmat adtak a mulatozásra

ző mily nagy vonzalmat táplált a budai, elsősorban a sashegyi borok iránt. Beethoven levelezéséből és kortársai emlékezéseiből is kiderül, hogy nem szűkebb hazája – a Rajna vidéke – nedűit kedvelte, hanem a jó sashegyi és egyéb budai fajtákat, amiket barátja, Brunsvik Ferenc küldött neki.

Brunsvik gróf annyira szerette a budai borokat, hogy mindig ott voltak az asztalán, nemcsak akkor, amikor vendégül látta Beethoven Budán, a Mikó utcai családi palotában, hanem akkor is, amikor magával vitte őt a családi birtokra, Martonvásárra. „Valahányszor a borodat iszom a barátaimmal – írja 1806-ban a zeneszerző –, mindig leiszunk téged, vagyis a te egészségedre iszunk.” Egy másik levelét egy újabb küldemény megérkezése után azzal kezdte, hogy „Ezer köszönet, kedves barátom, a nektárt...”

Beethoven nemcsak akkor itta a sashegyit, amikor Magyarországon időzött, vagy amikor Bécsben jutott hozzá a grófi jó barát jóvoltából, hanem kedvelt vendégüljében, a magyarországi származású Jahn Ignácnak a Himmelpfortgassén (egy bécsi utcában) lévő üzletében is. A derék vendéglős szívesen teljesítette előkelő vendége kívánságát, egyrészt azért, mert Beethoven a sashegyi bor mindig muzsikálásra hangolta, ami nagyon népszerűvé tette a helyet, másrészt pedig mert más vendégek is megkívánták a kedvelt „nektárt”, amely így hamarosan igen csak kelendővé vált.

Még fokozottabban népszerű lett, miután Jahn az Augartenben (egy bécsi parkban) nyitott előkelő éttermet a nagyobb igényű helyi és külföldi vendégek számára. A korabeli bécsi újságok sokat foglalkoztak akkoriban a budai borok térdhódításával – és nem a legnagyobb jóindulattal... Ezek a nemes magyar fajták ugyanis háttérbe szorították a vöslauit, a gumpoldskircheni és egyéb híres osztrák borfajtákat.

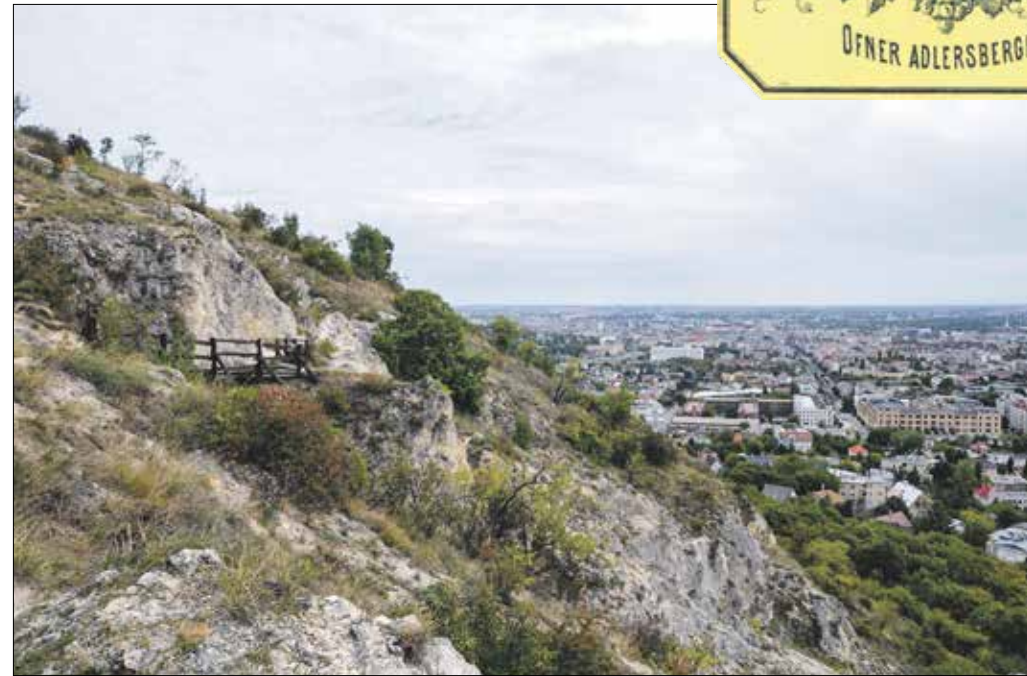
Az elkeseredett hadakozás hiábavaló volt mindaddig, amíg Beethoven élt. Csak 1827 után, amikor a nagy zeneköltő már nem földi nektárt ivott, sikerült fokozatosan kiszorítani a budai borokat – és még akkor sem teljesen. A Budai Krónika 1940-ben úgy zárta a cikkét, hogy „a sashegyi bort akkor már megőrizte Beethoven és ezt a fejedelmi italt vele együtt fogják emlegetni az idők végezetéig”.

A budai bornak mára emléke is alig maradt, pedig évszázadokon át nagy hírnévnek örvendett szerette Magyarországon és Európában.

gyobb erdőirtásokat, hogy szőlőt ültessenek a fák helyére, majd II. András uralkodása alatt a budai hegyoldalak már jeles bortermő vidéknek számítottak. Ettől kezdve szépen fejlődött a szőlőtermelés, olyannyira, hogy a 13–14. században Buda városa már idegen borok kizárásával biztosította saját bortermésének érvényesülését.

A magyar szőlőkultúra alakulásában fontos szerepet játszottak a vallon, olasz és német telepesek. Később a Balkán-félszigetről érkező délszláv népcsoportok teremtették meg az addig ismeretlen kadarka- és a vörösborkultúra alapjait.

Hunyadi Mátyás uralkodása idején is virágzott a szőlőgazdaság, az egész országban híres volt a tüzes és zamatos sashegyi bor. Előszeretettel itták a királyi udvar vendégei is. Ezen fellelkesülve egyre több előkelő uraság döntött



Kilátás a Sas-hegyről napjainkban



A Sas-hegy és környéke egy 1823-as térképrajzon

úgy, hogy földet vásárolt a Hegyvidéken. A 15. században a legtöbb nemesnek voltak itt szőlőbirtokai, ezért a budai német nyelvű polgárság Adelsbergnek, azaz Nemes-hegynek nevezte el a környéket. Az egyik feltevés szerint ebből eredhet a Sas-hegy elnevezés: miután a budai svábok kiejtése idővel torzította a nevet, így lehet, hogy a magyarosítás során az Adelsberg Adlerbergnek (Sas-hegy) értették, és azt ültették át magyarrá.

A török hódoltság korában kisé háttérbe szorult a szőlőművelés, de mivel a törökök nem tiltották a szőlőtermesztést, a boreladást és a kereskedést, a keresztény lakosok folytathatták tevékenységüket. A világhírű török, Evlia Cselebi érdekes történeteket mesélt a török időről, amikor 1666-ban, húsz évvel annak visszafoglalása előtt Budán járt. Akkoriban szőlőskertek sorjáztek a Sváb-

budai hegyekben később elterjedő kékszőlőket. A leggyakoribbak a kaddarkafajták voltak. A budaiak hamar rájöttek, és többen írták is, hogy „a budai borok között legtüzesebb, legdrágább és legkapósabb a sashegyi vörös bor volt”.

Bél Mátyás 1737-ben megjelenő könyvében különösen a Sas-hegy hátán termelt borokat dicsérte, le is jegyezte, hogy a 18. század

nek, és Európa-szerte még keresettebbé vált.

A bécsi Ferner Jakob posztókereskedő 1703-ban 1600 cseber budai és szekszárdi vörösbort szállított Angliába és Hollandiába. A londoniak hamarosan rákaptak a magyar bor ízére, és 3000 cseberrel rendeltek belőle, azonban Ferner, éppúgy, mint Sedgewick Zakariás, a háború miatt már nem tudta teljesíteni a rendelést. Így csak Harley miniszter és Marlborough herceg jutott magyar borhoz.

Már az 1700-as években is Buda igazi jóvedelmét, sőt jórészt Pestét is a bortermés adta. Az 1720-as összeírásakor 33 000 kapás szőlő állott művelés alatt Budán.

A borból, amit a budai szőlőhegyekből kisajtoltak, mint látjuk, jutott idegen országokba is, ám a természet nagyobbik felét maguk a budaiak itták meg, legfeljebb némi részben a pestiekkel osztozkodva a fogyasztásban.

Szőlők borították a Sváb-hegyet, a Kis-Sváb-hegyet, az Isten-hegyet, az Orbán-hegyet és a Sas-hegyet is. Buda városa szinte semmilyen más mezőgazdasági munkát nem végzett a 18–19. században, csak szőlőművelést, Óbudától egészen Budafokig. Nem akadt még egy város Magyarországon, amelyeknek a közvetlen környé-

nek, és Európa-szerte még keresettebbé vált.

A borból, amit a budai szőlőhegyekből kisajtoltak, mint látjuk, jutott idegen országokba is, ám a természet nagyobbik felét maguk a budaiak itták meg, legfeljebb némi részben a pestiekkel osztozkodva a fogyasztásban.

Szőlők borították a Sváb-hegyet, a Kis-Sváb-hegyet, az Isten-hegyet, az Orbán-hegyet és a Sas-hegyet is. Buda városa szinte semmilyen más mezőgazdasági munkát nem végzett a 18–19. században, csak szőlőművelést, Óbudától egészen Budafokig. Nem akadt még egy város Magyarországon, amelyeknek a közvetlen környé-

nek, és Európa-szerte még keresettebbé vált.

A borból, amit a budai szőlőhegyekből kisajtoltak, mint látjuk, jutott idegen országokba is, ám a természet nagyobbik felét maguk a budaiak itták meg, legfeljebb némi részben a pestiekkel osztozkodva a fogyasztásban.

Történeti értékek helyreállítása a kortárs építészetben

Műemlék épületek rekonstrukcióját tekintették át az építészek az Építészet Hónapja alkalmából rendezett előadás-sorozat második estjén, amelyet a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportja rendezett a Hegyvidék Galériában. Képet kaphattunk arról, hogy a közelmúltban milyen előrelépések történtek a Hegyvidék értékeinek megőrzésében. A közönség soraiban helyet foglalt többek között az előadás-sorozat védnöke, Pokorni Zoltán polgármester, valamint Ráday Mihály, a Budapesti Városvédő Egyesület elnöke, aki elmondta, mennyire örül, hogy számos épület esetében mára megvalósult mindaz, ami évtizedekkel ezelőtt csak a vágyaiban élt.

Beöthy-Zsigmond Mária, a Budapesti Városvédő Egyesület elnökségi tagja előljáróban felvázolta a műemléki tevékenységek fogalomkörét. Különböző charták határozzák meg a műemléki beavatkozások típusait, mint például a konzerválást, a restaurálást, a helyreállítást és mind közül a legbonyolultabbat, a rekonstrukciót, mert ez esetben a történeti előzményeken kívül meg kell felelni a kortárs igényeknek, a megrendelő elvárásainak és a kortárs építészet kihívásainak. Mindezek miatt a tervezőket rendkívüli felelősség terheli, hiszen az adottságok, a követelmények gyakran szemben állnak a történeti értékek visszaállításával.

„Paradigmaváltás zajlik a szakmában, a modernista építészek is bemelegednek műemlékbe, mint például én” – kezdte előadását Zoboki Gábor Ybl-díjas építész, akadémikus. A hajdanvolt

zugligeti lóvasút-végállomás általa vezetett rekonstrukcióját és bővítését bemutatva elmondta, egy épület funkcióváltásakor nehéz eldönteni, hogyan őrizhetők meg az eredeti szerkezetek, anyagok, terek, gépészeti megoldások. Csemegeként a folyamatban lévő rekonstrukciós munkája, a Magyar

egy szaleti egyesül benne” – magyarázta Zoboki Gábor, vetített képekkel illusztrálva.

A házat az eredeti állapotának megfelelően építették újjá, a pincszintet beépítették, új épületrészt alakítottak ki a meglévő műemléki épület mögött, a központi peronrészt beüvegezték, így

kori vendéglő – ezekről dr. Nagy Gergely PhD, Forster- és Podmaniczky-díjas építész beszélt. A Zugligeti Általános Iskola új tömbje a Fácános területén lévő egykori majorság – amiből később Hild József tervei alapján a Fácán fogadó épült – átalakításával, bővítésével jött létre. (A rekonstruk-

ciót épített szárnyban helyezték el, és érdekesség például, hogy mind egyik szint kertkapcsolatos, mint ahogyan az egykori kisvendéglő is csatlakozott a külső környezethez.

„Nincs nehezebb dolga egy tervezőnek, mint amikor egy tornatermet kell terveznie” – indította előadását Hayde Tibor Magyar Művészetért-díjas építész. A tornaterem ugyanis nagy tömeg, óriási ablakainak kell lennie, és hőtechnikailag ki kell találni valamit a levegő minősége miatt. A zugligetinek dupla fedele van, a tetején átszellőztetett légréteggel. A ház építéstörténete izgalmas, veszélyekben gazdag, rémtörténetekkel terhelt – utalt a süllyedésre hajlamos agyagos területre, majd a tetőszerkezettől 12 centiméterre lévő fenyőfa megmentéséről is beszélt.

Mindezek után egy kicsit feljebb a Hegyvidéki épületről esett szó, Eleőd Ákos Ybl- és Podmaniczky-díjas építész két projektjét ismertette. Az Óra-villa Budapest építészeti örökségének egyik kiemelt jelentőségű képviselője, műemlékvédelem alatt álló klasszicista kúria. Jellegzetesége dór oszlopos, timpanonos tornáca, amelynek oromzatát a névadó óra díszíti.

Zárásként Rainer Péter Ferenczy Noémi- és Reitter Ferenc-díjas építész előadása következett. Műve, az Ökológikus-ökumenikus szalmabála-templom kaku-kktojás a korábban említett épületekhez képest; tervezője ugyan műemlékes építész, de ez a templom nem műemlék, és nem is valósult meg, hanem még csak terv.

Sz. D.



Allami Operaház felújításáról is hozott példákat.

De hogyan is lett az 1855-ben a svájci és német építészeti hatású zugligeti nyaralóvillák stílusában épült mesészerű villamosmeglőlől 2017-re a főváros „living roomja” a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont? „Az épület zseniális, semmihez nem hasonlítható; kilátó, villa, ipari épület és

télen-nyáron használható teret alakítottak ki. A külön álló, lapos, kortárs épületben, amely az építészmegfogalmazása szerint „olyan, mint egy vonat”, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény kapott helyet, és onnan rá lehet nézni az újávarázolt öreg házra.

Hatalmas változáson esett át a Hild-féle Fácán fogadóépület és a historizáló stílusban épült egy-

cióról részletes interjú olvasható az építéssel lapunk október 9-i számában.)

A hajdanvolt vendéglőnél néhol új alapok építésére, helyenként megerősítésére, valamint a téglapillérek és vasbetonszerkezetek cseréjére volt szükség, a statikai tervekkel a nemrég elhunyt Schreiber József készítette. Az iskola tornatermet egy újonnan

A művésztelepek mindig új szint hoznak a művészetbe

Budapest legrégebb óta folyamatosan működő alkotótábor a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep, amelyet augusztusban huszonharmadik alkalommal szervezett meg a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ. A tizenöt meghívott festő és grafikus között magyarországi, azon belül budapesti és XII. kerületi alkotók érkeztek, és a határon túli magyar területeket is képviselték művészek. A tíz nap terméséből „élő/világ” címmel nyílt kiállítás a Hegyvidék Galériában.

A megnyitón megjelent Cseke Szilárd festőművész, a magyar származású, Svájcban élő Elisabeth Gregorec, a finn származású, de már régóta Budapesten élő Maria B. Raunio is. Felvidékről, Kárpátaljáról, Erdélyből, a Vajdaságból, a Muravidékről, valamint Oroszországból is jöttek képzőművészek a nyári művésztelepre, hogy a meghirdetett témakörben alkotassanak.

De mit is jelent e két szó kapcsolata? – vetette fel a kérdést a tárlatot megnyitó Körösvölgyi Zoltán művészettörténész. „A fogalom értelmezésének sokszínűsége, valamint a művészek egyéni,

egymástól különböző művészeti felfogása változatos, mégis több ponton kapcsolódó képzőművészeti anyagot eredményezett – idézett a művésztelep vezetője, Kallós Judit művészettörténész tanulmányából. – A legtöbben a természeti tájból indultak ki, foltszerű, elmosódott vagy csurgatott, absztrahált felületekkel kívánták megragadni a hangulatát, vagy kiemelni immanens szerkezetét, de erdőbelső illuzórikus hatást keltő megjelenítése is előfordul, ezeken a képeken izgalmas festői faktúrát hozott létre az alkotó. Élőhelyek tárgyi világával, valamint kultúrtörténeti vonatkozásokkal is találkozhatunk, továbbá a társadalomban betöltött szerep is az érdeklődés tárgyává vált. A kézzelfogható, racionális valóságon túl az álmok és az érzelmek világába is bepillantást nyerhetünk.”

A sokszínűség vitathatatlan jellemzője a tárlatnak – folytatta Körösvölgyi, nem csupán a kolorit használatára gondolva: a sokféle festészeti megközelítés, attitűd, iskola, módszer, a médium időnként sarkosan eltérő értelmezés látható a kiállítótérben. „Ez nem egy kuratori koncepció mentén



összerendezett kiállítás, hanem egy együtt töltött hét, egy együttműködés eredménye. A sokszínűség szükségességét velejőre az élővilágot benépesítő és a képzőművészeti médiumaiban új világokat teremtő, vagy világokat újratemtő alkotói munkájának. A kulcs a sokszínűség értelmezéséhez, nem más, mint a művésztelep. A művésztelepek ugyanis mindig új szint hoztak a művészetbe” – tette hozzá.

Híres művésztelepek szellemiségéről is szólt, például Barbizonról,

amelynek Teodor Rousseau, Corot és Daubigny tájait, Millet-nek a témaválasztásba új szint hozó realista képeit köszönhetjük. De gondolhatunk Nagybányára, a modern magyar festészetet elindító mozgalom színhelyére, amely nélkül Ferenczy Károly Októberének sárga napernyője nem idézhetné fel bennünk az őszi napsütés bizsergető szinesztéziás élményét...

„A művésztelepek mindig is lehetőséget adtak a művészeknek a kimozdulásra, a nézőpontváltásra, a környezetváltozással együtt

járó másként és mást meglátásra, a megszokott műterem helyett az új környezet élményére – fogalmazott Körösvölgyi Zoltán. – Ugyanakkor óhatatlanul nem csupán a természeti környezetben adtak lehetőséget az új, a más szempont felfedezésére, de a találkozásokban, a rácsodálkozásokban, a felismerésekben, az emberi kapcsolatok, a művészi behatások

és a közösség élménye által is megtermékenyítően hatnak az alkotókra.”

Szepesi Dóra

■ A kiállítás megtekinthető: október 17-ig, hétköznap 10.00–18.00 óráig. A belépés díjtalan. Cím: Hegyvidék Galéria – XII., Királyhágó tér 10. Telefonszám: 457-0501, 225-7160.



Pesti Emma: Hídegben



Polina Ilyushkina: Budapesti piacon



Kopriva Attila: Kis öcsi a MOM Parkban



Koszorús Rita: Nyírfá

„Legyetek angyalok!” – harmincéves az Angelica Leánykar

A Magyar Örökség Díjjal is kitüntetett Angelica Leánykarra nemcsak mi, hegyvidékiek, hanem az egész ország büszke lehet. A Városmajori Gimnáziumban alakult kórus a világ számos pontján fellépett már: Japánban, Amerikában, Argentínában és Európa szinte mindegyik országában felejthetetlen koncerteket adott. A sikereken és élményeken gazdag elmúlt harminc esztendőről Gráf Zsuzsanna, az Angelica Leánykar megálmodója beszélt lapunknak.

Mi az Angelica Leánykar sikerének titka? Ez az a kérdés, amit csak azért nem tettem fel Gráf Zsuzsannának, mert egyike vagyok a sokaknak, akiknek már volt szerencséjük hallani a kórust. Van ugyanis valami megmagyarázhatatlan abban, ahogyan a legnagyobb zeneműveket megszólaltatják – a tiszta, angyali ártatlanság hangján, amelybe a szó legpozitívabb értelmében beleborzongunk. Ezt az élményt a Hegyvidéktől Amerikán át Japánig a világ számos pontján megtapasztalhatta a zeneszerető közönség az elmúlt harminc évben.

– 1989-ben alapította az Angelica Leánykart. Milyen volt a kezdet? – kérdeztem Gráf Zsuzsannát, a kórus alapítóját, vezetőjét.

– A Városmajori Gimnáziumot harminc évvel ezelőtt Kálmán Gyula alapította, aki ezzel egy időben lehetőséget adott számomra, hogy elindítsam a zenei tagozatot, amely jelenleg is a Zeneakadémia mintatagozataként működik. Ebből a műhelyből számtalan operanékes, zeneművész, zenetanár és karnagy került ki. Akkoriban alapítottam az Angelica Leánykart, és szinte azonnal hatalmas munkába kezdünk, ami a mai napig tart. Nem

sokkal később megnyertük a debreceni kórusversenyt; ezt az évek során hét másik győzelem követte, köztük az Athéni Kórusolimpia nagydíja, bajnoki címe. Művészimunkámban minden pillanatban

a kodályi-bartóki eszméket követem és közvetítem Magyarországon és külföldön egyaránt.

– Melyik koncertjük a legemlékezetesebb?

– Szinte mindegyik az, de ha mégis választani kell, akkor a Notre-Dame-székesegyházi. Az ünnepi nagymisén énekeltünk, amelyet hat püspök celebrált. A francia televízió élőben közvetítette. Amikor megszólalt a kórus, a lányok arcán is látszott, hogy egészen különleges, emelkedett pillanatokat élünk át. Libabőrös lettem, az érzést nem lehet szavakkal megfogalmazni...

– Honnan kapta a kórus a nevét?

– A megalakulás után nem sokkal Iván László professzor azt mondta: „Legyetek angyalok! Angelica!” Ez a név volt az, ami mindenkinek azonnal megtetszett, a magunkénak éreztük.

– Óriási repertoárjuk van. Mi alapján választja ki a műveket?

– Folyamatosan bővíttem a repertoárunkat, amely sok száz zeneműből áll. Elénekeltek már az összes Kodály- és Bartók-művet. Nagy büszkeség, hogy kortárs zeneszerzők folyamatosan komponálnak kórusunk számára. Orbán

György, Csiky Boldizsár, Tóth Péter, Gyöngyösi Levente műveit is elénekeltek már. Természetesen más korszakokból is mindig szívesen meríték, különösen a romantikából.

– Október 26-án a Zeneakadémián lesz a kórus jubileumi koncertje, az Angelica 30. Mivel készülnek?

– Nagy öröm számomra, hogy a Zeneakadémia nagytermében léphetünk fel. Ott is tanítok, az intézmény minden támogatást megad nekünk. Bízunk benne, hogy nagy közönségünk lesz. Áder János köztársasági elnök a fővédnökünk, Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere és Fekete Péter kultúráért felelős államtitkár a védnökeink. Az est díszvendége Kodály Zoltán Pécze Sárolta, akivel a kórus és én is egészen különleges, mély kapcsolatot ápolunk. A Bartók Rádió élőben közvetíti majd a koncertet. Az első részben Kodály és kortárs magyar zeneszerzők műveit szólaltatjuk meg, a másodikban igazi zenei csemegékkel készülünk, olyan kiváló művészek partnereink, mint Bogányi Gergely és Szokolay Balázs.

– Sok más mellett Magyar Örökség Díjat, Junior Prima



Gráf Zsuzsanna

és Prima díjat is kapott már az Angelica Leánykar, ám nemcsak a kórusnak van mire büszkének lennie. Az ön munkásságát a többi között háromszor Artisjus-díjjal, Liszt Ferenc-díjjal, Magyar Örökség Díjjal, Bartók-Pásztory-díjjal, Apáczai Csere János-díjjal és legutóbb Magyarország Érdemes Művésze díjjal ismerték el. Milyen érzés visszatérni a sikereken gazdag elmúlt harminc esztendőre?

– Mindig a jövőbe tekintek, természetesen a jubileumi év számvetés is egyben. Magyarország Érdemes Művésze díjat kapni hatalmas elismerés. Hároméves korom óta szinte állandóan tanulok, fontos számomra, hogy értékes zenét adjak át a fiataloknak. A belső, soha szünni nem akaró lobogás és a lelkesedés az, ami előre visz. De nem én vagyok itt a fontos, hanem az az ügy, amit képviselek.

Boussebaa Mimi



A soul és az R&B nagyasszonya ismét Magyarországon

Dee Dee Bridgewater amerikai énekesnő sokirányú zenei munkásságával, minden kultúra iránti nyitottságával és lebilincselő egyéniségével hallatlan népszerűségre tett szert az egész világon. Csaknem negyed évszázadon át Párizsban élt, így szinte európai művészként tartjuk számon őt.

Lemezek, videofelvételék révén a szerteágazó életút több állomását megismerhetjük a korábbi évtizedekből, az ezredforduló után pedig két ízben személyesen is találkozhattunk vele a Műpában. Az afroamerikaiaknak az őshaza iránti érdeklődése mutatkozott meg a Mali Projektben, majd választott hazája dalkincseit mutatta be francia nyelven. Óriási sikere volt négy éve a VeszprémFest-en, míg tavaly, Quincy Jones 85. születésnapján koncertjének egyik résztvevőjeként, néhány dallal ő is köszöntötte a világ egyik legnagyobb jazzegyéniségét az Arénában.

A GetCloser rendezvényiroda jóvoltából ezúttal a Budapest Kongresszusi Központban lépett fel Dee Dee Bridgewater. Az időközben Amerikába visszaköltöző diva szülőhelye előtt tisztelő, Memphis... Yes, I'm Ready című 2017-es lemezének bemutatására gyűltünk össze egy hívős októberi estén.

Hétévesen Bridgewater már rendszeresen hallgatta a rádióban a fekete amerikaiak zenéjét. Apja zenetanárként dolgozott, olyan később világhírűvé váló jazz-zeneészeket tanított, mint Charles Lloyd, vagy George Coleman, sőt

disc-jockey is volt B. B. Kinggel és Thomas Rufusszal.

Dee Dee a koncerten kedvesen és humorosan konferált, míg a zenekar halk zenével festette alá az éppen soron következő dalra vonatkozó gondolatait. Őszintén beszélt a gyerekkoráról, a tinédzseréveiről, a faji diszkrimináció kemény megpróbáltatásairól, amik még iskolásként is elkísérték őt. Erről a Staple Singers nagy sikere, a polgárjogi mozgalom emblematikus soul-jazzdala, az 1967-es Why Am I Treated So Bad (azaz: Miért bántanak velem olyan rosszán!) előadását megelőzően hallhattunk.

Egymás után következtek az énekesnő fiatalokának kedvencei, a 60-as évek slágerei. A 2017-es al-

temptations is (I Can't Get Next to You), s persze Memphisről nem lehet „hírt adni” Elvis Presley nélkül, akinek rezidenciája, a Graceland, valamint végső pihenőhelye is ott található. El is hangzott egyik legelső slágere, a Don't Be Cruel, még 1956-ból.

Dee Dee hat hangszerrel és két háttér vokalistával érkezett. Curtis Pulliam trombitán és Bryant Lockhart tenorszaxofonon külön kis fúvóskórust alkotott, de szólóik is káprázatosak voltak. A grandiózus gitárszólók sem hiányoztak Charlton Johnson jóvoltából, míg Zedrick „Kurt” Clayton Hammond-orgonajátéka a hiteles soul- és R&B-hangzást mélyítette. A basszust Barry Campbell kezelte mesterien, a

dult, onnan nézte tovább a koncertet. A ráadásdal a Purple Rain volt Prince-től, majd Dee Dee a (Take My Hand) Precious Lord című gospellet vett búcsút lelkes és hálás rajongóitól.

■ A koncert után módomban állt beszélgetni a világhírű művésznővel.

– Elégedett-e a magyar közönséggel? – kérdeztem tőle elsőként.

– Minden itteni fellépés emlékezetes számomra. Ez egy zeneértő ország, Liszt és Bartók hazája. A magyarok érzik a muzsika varázsát, és ki is fejezik ezt a nagyszerű érzést. Szívesen jövök önökhöz!

– A sajtóban különböző találgatások szóltak arról, hogy Amerikába való visszatérése után hol is telepedett le.

– Huszonnégy évet töltöttem Párizsban, ahol természetesen el-sajátítottam a francia nyelvet, és nagyon élveztem az ottani kultúra sokféleségét. Nem véletlen, hogy annyi afroamerikai művész választotta otthonául Franciaországot Josephine Bakertől Sidney Bechetig, Johnny Griffintől Dexter Gordonig. A hetedik ikshöz közelede azonban hazaköltöztem, és hol másutt, mint New Orleansban, a jazz szülővárosában találtam otthonra.

– Sok pályatársához hasonlóan fiatal énekesként a klasszikus amerikai jazz hagyományaihoz kötődött. Mi is elsősorban Duke Ellington és Horace Silver szerzeményeinek, vagy Ella Fitzgerald és Billie Holiday dalainak előadójaként ismertük meg. Hogyan következett mindebből az

afrikai kulturális gyökerek iránti érdeklődése?

– Minden afroamerikaiban fel-támad a kérdés, honnan jöttünk, miért más a mi kultúránk, még ak-

elsajátítanom a nyelvet, így bátran vállalkozhattam arra, hogy előadjam a világhírű sanzonokat, a legnépszerűbb francia szerzők dalait. Charles Aznavour, Gilbert



Dee Dee Bridgewater a szülővárosa, Memphis előtt tisztelő lemezét mutatta be



„Try a Little Tenderness”

bum címadója, aztán a The Thrill Is Gone, B. B. King dala 1969-ből, a Try a Little Tenderness, amit Otis Reading vitt sikerre, vagy Isaac Hayes szerzeménye, a B.A.B.Y. Carla Thomas előadásában, mindkettő '66-ból.

Megidézett Tina Turner (I Can't Stand the Rain) és a

doboknál pedig Carlos Sargent dzsonglorködött. Skyler Gordon és Shontelle Norman vokáljai különösen a balladákban biztosítottak hatásos kíséretet.

A végére már olyannyira oldott légkör alakult ki, hogy a közönség előbb felállva tapsolt a ritmusokra, majd egy része a színpad elé tó-

kor is, ha a nagy amerikai olvasztótégelyben mindig volt törekvés a homogenításra. Szerencsére ez időközben megváltozott. A Franciaországban eltöltött évek csak fokozták bennem azt az igényt, hogy feldolgozzam az afrikai kultúra számomra releváns vonatkozásait. Maliba utaztam, megismerkedtem az ottani emberekkel, zenészekkel, az autentikus afrikai kultúrával. Így született meg a Red Earth projekt, amelyben a hagyományos mali zenét és hangszereket ötvöztük a jazz előadási gyakorlatával, a tradicionális helyi muzsikusok és saját jazztríoim előadásában. Ezt számos koncerten mutattam be, a többi között a Műpában is, és természetesen lemez is készült belőle.

– Választott hazáját is megtisztelte egy dalkollekcióval.

– Nem kell bizonygatnom a francia dalkultúra magas színvonalú mivoltát. Sikerült tökéletesen

Bécaud, Charles Trenet szerzeményeit vettem fel a repertoárra, de a magyar Joseph Kozma Hulló levelek című dalát sem hagytam ki, amely Amerikában is hallatlanul népszerű.

– Végeredményben a Memphishez köthető zenei anyag is a tematikus alkotások sorába tartozik.

– Valóban így van. Régi vágyam volt, hogy ezeket a dalokat előadjam és lemezre vegyem! A jazz New Orleansból indulva a Mississippi folyón felfelé jutott el Memphisbe, majd onnan Chicagón keresztül New Yorkba. A Veszprémben is bemutatott Dee Dee's Feathers program révén New Orleans, a mostani projekttel pedig Memphis következett. Chicagó és New York pedig a jazz kibontakozását jelképezik, amelynek bemutatásából igazán kivettem a részemet évtizedeken át...

Márton Atila



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jancsi és Juliska – a Grimm testvérek híres meséje a Ventoscala Sinfonietta művészeinek előadásában október 19-én 10.00 (Bonbon Matiné Családi bérlet). Dobszay-Meskó Ilona és Lukácsné Gyöngyöz közös meséjátékot írt. A humorral átszőtt előadás a jól ismert történet új oldalát mutatja meg, és észrevétlenül vezeti be a gyerekeket a „kortárs zene”, ezen keresztül a klasszikus zene birodalmába. Kiskovács Eszter rajzművész a koncertet élőben illusztrálja. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózataiban és a MOMkult jegypénztárában. A koncertek kezdő időpontjai minden alkalommal: szombat 10.00. Helyfoglalás érkezési sorrendben. A négy alkalomra szóló bérlet ára: 6000 Ft/fő. Az előadások alkalmankénti ára: 1500 Ft. Bérletvásárlás: <https://momkult.jegy.hu/seasonticket>

Az oroszán és a kisegér – Domi babjátéka október 20-án 10.30.

Csányi Sándor színházi estje október 22-én 18.00 és 20.15, október 31-én 18.00 és 20.15. Hogyan értsük félre a nőket? „Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba ajtajában döbben rá, hogy nemcsak a gyerekekkel nem tud bántani, de a nőkkel sem?” Az előadás az együttélés nehézségeit és szépségeit boncolgatja. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózataiban és a MOMkult jegypénztárában.

Dr. Kürti Sándor: Épít brandet! Kürti Sándor előadása brandépítésről, vállalatfejlesztésről humoros stílusban október 22-én 19.00. Kürti Sándor szerint a kis- és középvállalkozások tulajdonosainak számos feladattal kell szembenézniük, amin belül a brandépítés elengedhetetlen a sikeresség érdekében. Előadásában

Kürti Sándor az e területen szerzett tapasztalatait, tanácsait osztja meg a közönséggel. Tudományos stand up – az igényes szórakozás kedvelőinek. Jegyár: 3400 Ft. Jegyek kaphatók a www.tixa.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Biciklizés – Reggeltől estig – Gryllus Vilmos koncertje október 27-én 9.30 és 11.30. A műsort két lemez dalából válogatta Gryllus Vilmos: az egyik arról szól, mit lehet látni biciklizés közben, milyen a tiszta forrás és az erdei pocsoya, hogyan pöfögött a traktor, és zakatolt a dízelmozdony. A másik annak bizonyítéka, hogy a kevésbé szórakoztató dolgokról is lehet jókedvűen énekelni: a reggeli ébresztőről, vagy éppen a fogmosásról. Jegyár: 2300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózataiban és a MOMkult jegypénztárában. Jegy személyesen a Kaláka Zeneboltban váltható: V., Deák tér 4.

Szécsi Pál-élméket Mujahid Zoltán előadásában október 27-én 19.00. Sztárvendég: Tóth Vera. Az idén van Szécsi Pál születésének 75., halálának 45. évfordulója. A kettős évforduló jegyében nagyszabású koncert emlékezik a hazai könnyűzenei élet emblematikus alakjára, amely az énekes munkássága előtt tisztelget, és a magyar nyelvű tánczenei kultúra hagyományait ápolja. A dalok nagyzenekari kísérettel, fúvósok, vokalisták közreműködésével szólnak meg. Az est szöveglistája: Mujahid Zoltán. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft, 14000 Ft. Jegyek kaphatók a www.eventim.hu oldalon.

Cross Currents Trio október 29-én 20.00 (GetCloser Concerts). A virtuozitás új dimenziójába enged betekintést Dave Holland, Zakir Hussain és Chris Potter közös játéka. Zenei párbeszédüknek az alig egy éve létrejött Cross Currents projekt teremt keretet, amelyben a hagyományos indiai zene és a nyugati jazz találkozik. Jegyár: 9900 Ft, 13900 Ft, 15900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózataiban és a MOMkult jegypénztárában.

Babakoncert október 31-én 10.30. Koncert babáknak, zenei fejlesztés. A



FIGYELEM!

AFRIKAI SERTÉSPÉSTIS MIATT KÜLÖNÖSEN ELLENŐRZÖTT TERÜLET

Ha elhullott vaddisznótetetemet talál, kérjük, hívja a Nébih Zöld számát:

06-80/263-244

Ez a rendkívül ellenálló vírusos betegség emberekre nem veszélyes, de a fertőzés terjedésének megállításában a felelős emberi magatartásnak jelentős szerepe van!

nébih

gyerekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is. Ezáltal érzékenyebbé, kreatívabbá, kitartóbbá, fegyelmetesebbé, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. Közreműködik: Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kisérő. Hegyvidék kártyával 500 Ft/gyerek, 100 Ft/kisérő. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózataiban és a MOMkult jegypénztárában.

Mi a te történeted? – A történetmesélés ereje a munkahelyen és a magánéletben október 31-én 18.00. „A birtokodban van valami, ami senki másnak a világon. A saját történeted.” A személyes történetek egyedi és

utánozhatatlan erejéről – Györfly Kinga, a storytelling hazai úttörőjének előadása. Játékos interaktivitás és inspiráció másfél órában. A rendezvény producere a Personal Brand Institute Kft. Jegyár: 3900 Ft. Jegyek hamarosan kaphatók.

Jazz-funk-soul zenészpörtrék – Sós Gábor grafikusművész kiállítása megtekinthető: november 1-jéig. A belépés díjtalan.

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

Beszélgő Babakezek. Pillants bele babád gondolataiba! Hatékony kom-

munikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. 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-balet-tanfolyamok hétfőn 16.00, szerdán 16.00. Korosztályos megfigyelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06-30/994-3118, info@mmstudio.hu, www.mmstudio.hu.

Csiri-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 tánclepek el-sajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. E-mail: tucsoktanc@gmail.com. Telefon: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene. <http://www.tucsok-zene.hu>

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszírányzat, hozzásegít a test–szellem–lélek 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 megszeretetésére 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.

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.tucsok-zene.hu>, e-mail: tucsoktanc@gmail.com. Telefon: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene.

Modern tánc hétfőn 16.30, pénteken 16.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ez a kurzus csak 12 éves kortól ajánlott, de előkészítő csoport indul 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngéi Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művész-torna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művész-torna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

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

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

Gyermek-táncterápia (Tündértánc) kedden 15.45. „Léleksimító”, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátiás készséget és tudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



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 kezelés, modern segédeszközök használata, otthonápolás
2019. október 31., 17 óra
Mit és hogyan mozogjunk otthon biztonságosan 30 percen, 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

A mi méheink



PROGRAMOK, ELŐADÁSOK A MÉHEKRŐL GYEREKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK

2019/09/29 10:00 Miért jó, ha ismerjük a méheket? ✓

2019/10/19 10:00 A méhek - nézzük meg őket közelebbről!

2019/11/23 10:00 Aki a virágot szereti...

2019/12/14 10:00 Hegyvidék, a méhek paradicsoma

2020/01/25 10:00 Ki lakik a kaptárban odabent?

2020/02/29 10:00 Méhek, porzók, beporzók!

2020/03/28 10:00 Vadvirágok és beporzó rovarok közös élete

2020/04/25 10:00 Zümmögő segítő társaink

2020/05/16 10:00 Darazsak, méhek és rokonságuk

Helyszín | MOMkult, 1124 Budapest, Csörsz utca 18.

További információ | www.momkult.hu

Facebook | A mi méheink / Méhbarát programok a MOMkultban és társintézményeiben

A programok 200 Ft regisztrációs jeggyel látogathatóak.



nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. 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; Vetier Panni, panniv@gmail.com.

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

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.berek mesekuckó október 27-én 11.00. A Vincellérház gyerekbirodalommal alakul, a mesekuckó várja lakóit! Az elmesélt történet megnyugtat, tanít a világról, gazdagítja a képzelőerőt. A diavetítés mellett egy-egy interaktív mesével, játékkal várja a kicsiket Dömök Edina. A program a 3-6 éves korosztálynak ajánlott. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

Irodalmi kertelő október 27-én 15.00. A kert költői növényeinek megismerése Gadó György Pál erdőmérnök, természetfilmes vezetésével. A séta során kiderül, hogy a kertben megtalálható növényfajokról hazai és külföldi költők nagyszerű verseket írtak. A séta időtartama kb. 90 perc. Jegyár: 800 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

Környezetbarát háztartás október 29-én 18.00. A vegyszermentes takarítás és háztartásvezetés fortélyai! Szélid, természetes, régóta bevált anyagok használatával az agyonreklámozott, agresszív vegyszerek és ezek káros hatásai könnyedén elkerülhetők. A foglalkozást Tóth-Zerényi Kata,

a Zöldbolt korábbi vezetője tartja, akit kislánya is elkísér. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

HORRORfelolvasó október 29-én 21.00. A rémcsemegékben bővelkedő irodalmi hullámvásút mindig új témával és időről időre új színesekkel örvendeztetni meg a borzongani vágyó közönséget. Klasszikus és kortárs írók tollából számos novella, vers és regényrészlet kerül teretükre, ezáltal megidézve borsorkányokat, kísérteteket, vagy éppen megtört elméjű nőket és férfiakat. A Vincellérház pincéjében kellemesen bizarr utazásnak lehet résztvevője minden néző. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

Útkeresés – Gáspár Zoltán kiállítását megtekinthető: október 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-19.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjait is igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

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

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

Artistikus 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 jogászs gyermekeknek 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 ára 1200 Ft/alkalom, a felnőtté 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 Nikó.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Bauhaus 100. Magyarok a Bauhausban október 29-én 18.00. Világszerte ünneplik az idén a modern művészet egyik bölcsőjének számító németországi főiskola, a Bauhaus (1919-1933) megalapításának 100. évfordulóját. Mái hat új vizualitást hirdető, a művészet és a technika korszerű egységét kereső összművészeti programja, sokoldalú egyéniségeket kibontakoztató oktatási rendszere. Még mindig nem eléggé ismert, hogy több mint harminc magyar kapcsolódott hozzá. A képekkel gazdagon illusztrált előadás a híres magyar tanárok, Moholy-Nagy László és Breuer Marcel újításain kívül bemutatja a többiekét is, a Molnár Farkas vezette pécsi magyar konstruktivista csoporttól a magyar fotónövendékek frissen kutatott munkásságáig. Előadó: Bajkay Éva művészettörténész. A részvételi regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegy ára: 200 Ft. Jegyek kaphatók

a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

Hegyvidéki kortárs építészet – előadás-sorozat az Építészet Hónapja alkalmából. Az Építészek Nemzetközi Egyesülete (UIA) 1986-ban hozta létre az építészet világnapját, amelyet minden év október első hétfőjén ünneplünk. Az október így lett az Építészet Hónapja, amikor számos szakmai téma kerül előtérbe, és különböző építészeti programok várják az érdeklődőket. A Budapesti Városvidéki Egyesület XII. kerületi csoportja és a Hegyvidék Galéria közösen szervezett építészeti előadás-sorozatának célja, hogy a kerületben élő ismert építészek hegyvidéki munkáinak ismertetése mellett lehetőséget adjon a fiatalok bemutatkozására is. Október 30. 18.00-20.00 Kortárs középületek a Hegyvidéken. A részvételi regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegy ára: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

Hegyvidéki tudósklub. Október 22. 13.30 Magyarországi természeti értékei. Előadó: dr. Dezsény Zoltán. A klub alapítója: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász.

5000 éves Egészségklub. Október 22. 16.30 A regeneráció filozófiája. Előadó: Barta Edina okleveles életmód-tanácsadó. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Október 24. 13.30 Mi fontosabb az időseknek: a mozgékony vagy a

stabilitás? Előadó: Mészáros Lászlóné gyógytornász, MGYFT Geriátriai Munkacsoport-vezető.

Szalon egészségklub október 24-én 16.00. Előadó: dr. Krivanek László belgyógyász, diabetológus, sportorvos.

Mi van a rovásunkon? – rovásírás-tanfolyam október 25-én 18.00 (5 alkalom). Klubvezető: Tamáska Jánosné magyartanár. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj.

A PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója. Október 25. 18.00 Utak és tévutak 1918-1919. Előadó: dr. Salamon Konrád történész.

Tanuld meg a Nia nyelvet! – workshop október 26-án 15.00. Nincs korhatár, nem kell előképzettség! Aki tudni szeretné, mi az a Nia, aki elmélyítené a tudását, annak szól ez a workshop. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (Maryss) Nia Black Belt, Nia Moving to Heal-, Nia 5 Stages-oktató, modern koreográfus. Információ: mari.maryss@gmail.com. Ár: 4000 Ft (Magyar Nia Egyesületi tagoknak 3500 Ft).

Iván Mestrovic és szobrászművészete (2. rész) – Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanárának előadása október 28-án 14.00. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Egészség megőrzése, betegség kezelése október 29-én 18.00. Előadó: Dr. Prof. Papp Lajos Széchenyi-díjas szívbézs, a Pécsi Tudományegyetem nyugalmazott egyetemi tanára, valamint a PTE-AOK Szívgyógyászati Klinika korábbi igazgatója. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció: antal.magdi@rakliga.hu vagy info@kulturalisszalon.hu.

Szalongyermek. Október 30. 14.00 Vukán György, a szalon termének névadója. Előadó: Juhász Zsuzsa zenetörténész.

Óvári Árpád előadás-sorozata. Október 30. 17.30 A Sziklás-hegység tűzhányói közül a szép fekvésű Crater Lake Nemzeti Parkba látogatnak, majd a Lassen Vulkán Nemzeti Parkban kalandoznak a résztvevők. Oregon állam-ba érve a Csendes-óceán partvidékén,

a Redwood Nemzeti Park óriási között felkeresik a világ legmagasabb fáját, a 114 méter magas óriásfenyőt. Innen az út az óceán partján, változatos tájakon folytatódik, Eureka–Monterey–Santa Barbara útvonalon.

Pászli István tudományos társalgókör. Október 31. 14.00 Budapest hegy-víz rajza. Előadó: Pászli István episztemológus.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Október 31. 17.00 Mit és hogyan mozogjunk otthon biztonságosan 30 percben, oktatóanyaggal.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék kártyával vagy XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

Éj 100 évét egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 8.30. Vezeti: Haide Éva. Novembertől kezdés: 9.00 órától. A részvétel ingyenes.

Széktánc senioroknak hétfőn 9.00. Vezeti: Tóth Sára táncterapeuta. **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 (legközelebb: október 28., november 25.). Tanácsadó: Dorogi András (Budapesti Békéltető Testület, tanácsstag).

Szakrális körtánc Istenes Emília képzőművészettel hétfőn 10.30. Részvételi díj: 1000 Ft.

Mozgásfejlesztő gyerekjoga hétfőn 16.00 (4-6 éveseknek) és 17.00 (6-9 éveseknek – BETELT!). Ár: 6000 Ft/hónap. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Földes Fanni pszichopedagógus, gyerekjoga-oktató – fannifoldes@gmail.com, facebook.com/tudorkamuhely, 06-30/426-6932. (Folytatás a 14. oldalon)

INGYENES ÖNVÉDELMI OKTATÁS NŐKNEK A HEGYVIDÉKEN

Időpontok:
2019.10.20. (vasárnap) 14-16 óra között
2019.11.17. (vasárnap) 14-16 óra között

Helyszín: Testnevelési Egyetem "D" épület (1123 Győri út 2-vel szemben)

Az oktatásokat tartja:
Mezei György muaythai/taibox szakoktató, kickbox sportedző, a Magyar Muaythai Szakszövetség Birói Bizottságának tagja, országos vezető- és pontozóbíró
Topánka Szilárd Krav Maga Global Civil instruktork, kickbox sportedző, sportszervező menedzser

Amennyiben Ön is szokott egyedül futni, sportolni, mindenképpen jól jöhet néhány tipp, hasznos tanács, hogyha bajba kerül, mit tehet.

Az oktatásokon való részvétel **ingyenes**, de regisztrációhoz kötött.

Regisztrálni az **ingyenesonivedelem@gmail.com** e-mail címen tudnak a képzéseket megelőző nap 12 óráig.

Amennyiben a foglalkozásokkal kapcsolatban kérdése van, lépjen velünk kapcsolatba az **ingyenesonivedelem@gmail.com** e-mail címen.

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

FIGYELEM!

Ideiglenes változás a Kiss János altábornagy utca 38. szám alatti háziorvosi ellátásban!

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

A felújításban következő a Budapest XII. kerület Kiss János altábornagy utca 38. szám alatti háziorvosi rendelő, amely a felújítás ideje alatt 2019. október 14-étől 2020. január 17-éig ideiglenes helyen, a Budapest XII. kerület Bőszörményi út 42. szám alatt (volt gyermekrendelő) várja betegeit.
 Megközelíthető: az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105 autóbusszokkal (Kiss János altábornagy utcai megálló).

A költözés napjain 2019. október 14-15-én, valamint a visszaköltözés napjain, 2020. január 16-17-én a betegek folyamatos ellátását a háziorvosok rendelési ideje alatt a Központi Háziorvosi Ügyelet biztosítja a Budapest, Városmajor utca 33. szám alatti ügyeleti rendelőben (telefonszám: +36 (1) 212-6636)

Kérjük Önöket, hogy a költözés napjain az Ügyeletet lehetőség szerint csak sürgős esetben vegyék igénybe.

Az ideiglenes orvosi rendelőben az érintett háziorvosok rendelési ideje és telefonszáma az alábbiak szerint változik.

1. Ideiglenes Háziorvosi Rendelő
2019. október 16-ától 2020. január 15-éig

dr. Komáromi Zoltán háziorvos
 telefon rendelési időben: +36 (30) 316-6628
Rendelési idő:
 hétfő-szerda: 16.00-19.00
 kedd-csütörtök: 8.00-12.00
 péntek: változó

dr. Hufnág Ágnes háziorvos
 telefon rendelési időben: +36 (30) 521-2177
Rendelési idő:
 hétfő-szerda: 8.00-12.00
 kedd-csütörtök: 16.00-19.00
 péntek: változó

2. Ideiglenes Háziorvosi Rendelő
2019. október 16-ától 2020. január 15-éig

dr. Rezsényi Bálint háziorvos
 telefon rendelési időben: +36 (30) 316-3717
Rendelési idő:
 hétfő-szerda: 16.00-19.00
 kedd-csütörtök: 8.00-12.00
 péntek: változó

dr. Tessényi Ildikó háziorvos
 telefon rendelési időben: +36 (30) 316-3717
Rendelési idő:
 hétfő-szerda: 8.00-12.00
 kedd-csütörtök: 16.00-19.00
 péntek: változó

Budapest Hegyvidék, 2019.

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

(Folytatás a 13. oldalról)

Angol tanfolyam, tini angol
11+ és 13+ hétfőn 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

Lymphoedema (nyirokódéma) klub hétfőn 18.00 (öt alkalom). Október 28.: A perifériás nyirokódéma felismerése, osztályozása, tünetei, szakorvosi ellátás lehetőségei. További időpontok: november 11., 25., december 9. Előadó: Bartha Éva gyógytornász.

Kezdő hatha jóga hétfőn 18.30. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Jógaközpont: 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: október 22-én, november 5-én és 19-én. A Margitszigeten: november 12-én és 26-án.

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

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

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

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

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

SZÍVSN Klub kedden 14.00 (legközelebb: november 19.). Téma: Pacema-

keres lettem. A SZÍVSN Klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas, diplomás ápoló, a SZÍVSN Országos Betegegyesület vezetője. Érdeklődni és regisztrálni a www.zivsn.hu honlapon lehet. Jelentkezés: Takách Ilona, 06-30/281-1886.

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

Angol nyelvvizsga-felkészítő kedden 16.00 (legközelebb: november 5., 12., 19. és 26.). Érdeklődés: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

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

Fiatal Cukorbeteg Klubja kedden 18.00 (legközelebb: november 12.). Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06-30/279-5219, sce.klub@gmail.com, facebook.com/sportosucukros.

Ozoana jóga kedden 19.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 18 000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukács Nóra (06-30/645-9332).

Szeniortorna Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. Regisztrációs jegy igényelhető: november 25-én.

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 kéthetente, szerdán 8.30 (legközelebb: október 30., november 13.). Lokálpatrióta? Vannak történetei? Ossa meg az olvasókkal! Legyen szerkesztőtárs! Telefon: Márkon Erzsébet önkéntes, 06-30/504-2184. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

Kreatív Alkotóműhely Virág Szilviával – kézműves foglalkozás havonta, szerdán 10.00 (legközelebb: november 6.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

Ozoana jóga szerdán 11.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 18 000

Ft/10 alkalom. Oktató: Lukács Nóra (06-30/645-9332).

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

Budai Lisztérzékeny Klubja szerdán 17.00 (legközelebb: november 13.). Klubvezető: Súrúné Elek Ildikó (06-30/911-2803, suruneildi@gmail.com).

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

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi 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. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi 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. Regisztrációs jegy igényelhető: november 25-én.

Urak tornája csütörtökön 11.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. Regisztrációs jegy igényelhető: november 25-én.

Szenior Örömtánc csütörtökön 10.00. Táncosok: Tóth Krisztina. Részvételi 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.

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

Rozi szalon. Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: október 24., november 7. és 21.). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06-30/570-9730.

Szupernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00 (legközelebb: október 17., 31.). Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó.

Szívívány show-tánc 7 éves kortól csütörtökön 16.00. Részvételi díj: 13 000 Ft/hó. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06-30/409-2400.

Angol tanfolyam, tini angol 11+ és 13+ csütörtökön 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

Emlékeztető Önségitő csoport demenciával élők hozzátartozóinak csütörtökön 17.30 (legközelebb: október 17., november 7. és 21.). A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskozpont.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.

Nia Tánc csütörtökön 19.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi 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: Besseney Johanna. A részvétel ingyenes.

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

Papírfontás Szabó Ica önkéntessel pénteken 11.00 (legközelebb: október

25., november 22.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja pénteken 13.00 (legközelebb: október 25.).

Kortárs Alkotó Kör pénteken 13.00 (legközelebb: október 18., november 8. és 22.). 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: október 25., november 15. és 29.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Angol tanfolyam, tini angol 11+ és 13+ pénteken 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

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

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

Ottthon Segítünk Alapítvány – segítőszolgálat kisgyermekes családoknak minden hónap harmadik péntekén 16.00 (legközelebb: október 18., november 15.). Információ: Bereczkiné Bodnár Klára, 06-20/386-6958.

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

Mesél a hangtál – interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére szombaton 10.00 (legközelebb: november 9.). Javasolt korcsoport: 6-12 évesek. A foglalkozás elején a résztvevők megismerkednek a hangtálakkal, megtapasztalják a rezgéseket, majd egy mesét kísérnek végig a

tálakkal. 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.

Angolklub szombaton 10.00 (legközelebb: október 26., november 9., 16. és 30.). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhász, 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 Bőszörményi út 24. szám alatti új rendezvényhelyszínén tartandó programok.

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

Kerekítő mondókás moka 3 éves korig pénteken 10.15. Részvételi 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. Részvételi díj: 1700 Ft/alkalom/család, 8000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

Ozoana jóga pénteken 14.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

D30 hallókészülék akció november közepéig



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. 11. 15-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.

CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

MOM SPORT ÚSZÓTANÓDA

Csoportos oktatások
hétköznap
16.00-19.00 óra
között

UV technológiával
előtisztított és
antibakterizált vízű
medencéinkben élme-
ny az úszás

5 csillagos
uszodánkban 4 hetes
tumasokat indítunk

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

Szakképzett oktatóink
mosolygósak és kedvesek

Magán oktatás időpont
egyeztetéssel

MOMSPORT
www.momsporthu



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.

INFO@HEGYTORTENET.HU

WWW.HEGYTORTENETGYUJTEMENY.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Családi alkotóműhely október 20-án 10.00. Minden hónapban egy vasárnapon a részt vevő családok kreatív foglalkozás keretében ismerkednek a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. Volt-e szülő a Hegyvidéken? Mi mindent készítenek szőlőből? Mi az a must? Hogyan lesz a szőlőből bor? Októberben a szőlészek, borászok munkáját ismerik meg a vendégek, sőt egyedi címkeket is terveznek és készítenek saját boros-, mustos vagy mazsolás üvegeikre. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek, regisztráció: info@hegytortenet.hu, 06-70/429-9448.

Egészségügy a Hegyvidéken – időszakos 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!

Zene szemelvények – az APS Stúdió fotóillusztrációkból készült kiállításának

megnyitója a zene világnapja alkalmából október 19-én 16.00. „A zene gazdagítja a kedélyt, nemesíti az izlést, fogékonyabbá tesz más szépségeket iránt” – írta egykor Bárdos Lajos zeneszerző, és valóban: ez a fotókiállítás a vizuálisan keresztül, a ritmus, a harmónia megteremtése/megtörése, a stilsztikai tónusok bemutatása által reflektál a hangzás művészetére. Megtekinthető: november 4-ig, előzetes egyeztetéssel. A belépés díjtalan.

APS Stúdió. Október 18. 18.15 Jeges lencsék – 10 nap a befagyott Bajkál-távon. Vendég: Niksz Gyula (Biatorbágyi Fotóklub Egyesület). Klubvezető: Aboonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak díjtalan.

Foltmodern klub október 30-án 18.00–20.30. A modern stílusú foltvarrók állandó klubja. Tagsági díj: 2500 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak a klub tagjai, ennek ára: 600 Ft/klubnap.

Biciklizés és egyéb dalok – Gryllus Vilmos dupla koncertje november 5-én 9.00 és 10.30. Egy egész napos családi biciklizés kirándulás története az ébresztőtől az altatóig. Dal született a pity-pangtól sárgálló mezőről, a pocokra vadászó vércséről, az újjunkra mászó katicabogárról és a zörgő, pöfögő traktorról. Arról, hogy mik laknak egy erdei pocsolóban, vagy egy kidőlt fában.

Hogy milyen édes a szeder, és milyen csipős a csalán. A dalok ugyanolyan könnyen megtanulhatók és énekelhetők, akárcsak a korábbiak. Belépődíj: óvodai és iskolás csoportoknak 1000 Ft, egyéni/családos belépő 1200 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges.

Diafilm kuckó november 9-én 10.00–12.00. A Nagy Dianaphoz kapcsolódóan ismét együtt néznek vetítést kicsik és nagyok. Közben lesz kreatív kézműves műhely, utána az élő zenével kísért tánccházban mozgathatják meg a vendégek az elszibadt lábaikat. A program a Diafilmgyártó Kft. támogatásával jön létre. Közreműködik a Napra-forgó Mulatság. A belépés díjtalan.

De mit szólna ehhez Zsiráf-mama? – szakmai tárlatvezetés Martina Matlovicová illusztrátorral november 9-én 16.00. Az első Budapesti Illusztrációs Fesztivál kapcsolódó programján az

egyik legismertebb szlovák illusztrátor, Martina Matlovicová mutatja meg munkáit, kedvenc könyveit. Az illusztrátor-nak a Sclar gondozásában magyarul is megjelent az Alexandra Salmela által írt Zsiráf-mama és más agyament felnőttek című mesekönyve, amely számos külföldi fordítást megélt már. Egy nem hétköznapi illusztrátor nem hétköznapi képeit láthatjuk. A programot a Szlovák Intézet támogatja. Szakmai partnerek: Budapesti Illusztrációs Fesztivál, Magyar Gyermekirodalmi Intézet. A belépés díjtalan.

Angol társalgási klub a Washingtonban született Danny Bain vezetésével hétfőn 16.00–17.00 (gyerekeknek), 17.00–18.00 (felnőtteknek). A különböző témakörökhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű órávezetővel beszélgetni, a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 12000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Előzetes jelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713, viranyosikh@gmail.com.

Kerekítő mondókás moka hétfőn 10.00–10.30. Mondókás baba-mamafoglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra hűség, göcögés, kacagás, fél óra jókedv a népi mondókáknak, ölbéli játékoknak és népdaloknak köszönhetően. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

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

Baba-mama jóga – a tudatos odafigyelés művészetét pénteken 10.00–11.00. Otthon is alkalmazható babamasszázst és gyakorlatokat tanulhatnak a szülők, amivel színesíteni tudják a közös mindennapokat. A szervezők 6-8

hetes kortól helyelghagyó mozgásig várják a kisbabákat és anyukájukat. Vezető: Kuti Judit mozgásfejlesztő gyermekjógász és babamama-jógaoktató.

Zsibongóra – játékos mozgásfejlesztés 1–3 éveseknek. Közös szülőgyermek-foglalkozás pénteken 9.00–9.45. Vidám gyakorlatok, amelyekben szabadon, játékosan fejlődhetnek a gyerekek. Változatos eszközök, ügyességi kalandpálya építése rövid masszázssóra végén. A gyerekeket egyéves koruktól várják a szervezők. A foglalkozásba több fejlesztő-, ölbéli játékot is beépítettek.

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

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatók Helen Doron módszerrel, 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: 12000 Ft/hó.

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 16.30–19.00. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Információ: Mikusik Márta, 200-0138, 06-20/946-0848. www.omisk.hu

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 13.30–14.30. Részvételi díj: 15000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 14.30–15.30. Versenytánc: vasárnap 15.30–17.00. Részvételi díj: 7000 Ft/fő/hó.

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

Hangszervarázs 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 fejlesztőmódszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06-30/936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekgyakorlatok játékmestere (06-30/936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

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

Preventív gerinctrénning hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, csütörtökön 19.30–20.30. A gerinctrénning segít megelőzni, megszüntetni a hátfájást, miközben kitűnően kikapcsol. A gyógyító-, fejlesztőgyakorlatok tetőtől talpig átmozgatnak mindenkit. Erősít, karcsúsít, javítja az egyensúlyt, fejleszti a koordinációt. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Előzetes jelentkezés szükséges.

Gerinctorna csütörtökön 19.30–20.30. A gerinctrénning segít megelőzni, megszüntetni a hátfájást, miközben kitűnően kikapcsol. A gyógyító-, fejlesztőgyakorlatok tetőtől talpig átmozgatnak mindenkit. Erősít, karcsúsít, javítja az egyensúlyt, fejleszti a koordinációt. Minden korosztály számára ajánlott. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap

második keddeje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

Karantartó 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.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddeje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 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.

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

(Folytatás a 16. oldalon)

DE MIT SZÓLNA EHHEZ ZSIRÁFMAMA?

Szakmai tárlatvezetés
Martina Matlovicová
illusztrátorral

2019. november 9. szombat, 16.00

Virányosi Közösségi Ház
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.

FELHÍVÁS

XXVIII. ERKEL FERENC
SAKK EMLÉKVERSENY

2019. NOVEMBER 17. 9.00

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1125 BP., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

Várjuk a kerület általános és középiskolás tanulóinak, sakk szakköreinek és klubjainak az előzetes jelentkezését e-mailben a viranyos@viranyos.hu címre.

Nevezési határidő: november 11. (hétfő) 19.00

Kérjük feltüntetni a versenyző nevét, iskolája vagy klubja nevét, osztályát, születési dátumát, valamint a szervező tanár nevét és elérhetőségét.

Felnőttek, kísérők a helyszínen nevezhetnek.

Kérjük a versenyzőket, hogy a rendezvény napján 8.30-ig jelentkezzenek Rollinger Károly sakk-bírónál!

A verseny szervezői a nevezések létszámától függően döntenek a lebonyolítás rendjéről. A helyezett versenyzők éremdíjazásban részesülnek, a legeredményesebb iskola csapata serleget kap.

(Folytatás a 15. oldalról)

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. Zeteti: Mézváros 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. Segítséget nyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Zeteti: Vadasné Tóth Mária (06-30/280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A részletek mesterei – a Magyar Képzőművészeti Egyetem Grafika tanszék tervezőgrafika-spezializáció oktatóinak és diákjainak közös kiállítása. Megnyitó: október 25. 18.00. A kiállítás a tanszék mestereinek és diákjainak 2019-ben készült munkáiból mutat be válogatást, betekintést nyújtva napjaink grafikai irányzataiba. Közben a vizualitás, a vizuális kommunikáció – a piktoagramoktól a termékek arculatáig – egyre nagyobb hangsúlyt kap mindennapi életünkben, egyúttal egyre természetesebbé is válik. Ki gondol a boltban vásárolva, az interneten böngészve a tervezőre? Mi a különbség betűtípus és betűtípus között? Mi rejlik a grafikai tervezés sikere és kudarca mögött? A kiállítás megtekinthető: november 6-ig, szerdán, csütörtökön és pénteken 14.00–19.00 óráig, hétfőn a rendezvényekhez igazodva. A belépés díjmentes.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztáncélményes

október 19-én 18.30. A transztánc-rituáléban bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva, a test önkéntelen mozdulatai felerősíthetik azokat az eltemetett érzéseket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk. Olyan megváltozott tudatállapot jöhet létre, amin át könnyebbé válik átélni lényünk egészét. Miközben a természetközeli népek tapasztalataihoz nyúlunk vissza, a ma emberének kérdéseire is segít választ találni. A kurzusokat Magyarországon egy évtizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezeti a Jókai Klubban. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu/

Bran-klub október 26-án 18.00.

1993-ban, a zenekar alakulásakor fantasztikus alternatív klubok és kocsmák, az ír zenei divat magyarországi beszivárgása és a szinte mindenkire jellemző lelkesedés segítette a Bran ismertté válását. Koncertjein ezt a világot szeretné megidézni: az itthoni, írországi és Bretagne-ban szerzett élményeket, a zenekart érő zenei és kulturális hatásokat és a zenében megfogalmazódó töretlen, bár árnyaltabb optimizmust. Képek, mesék, sok-sok zene, aki kedveli az ír-kelta kultúra világát, feltétlenül itt a helye! 18.00 Diavetítés. 19.00 A Bran együttes koncertje. Belépődíj: 1200 Ft.

Mesés Képek sorozat – Horváth Ildikó mesekönyv-illusztrációi. Horváth Ildikó grafikus a Magyar Képzőművészeti Egyetem képzőgrafika szakán végzett. Alkotásai nem ismeretlenek a

Jókai Klub látogatói előtt, mivel a Talált szív című mesekönyv illusztrátorként már kiállított itt. Képeire jellemző az akrillal való festés és a szabadkézi rajzolás modern számítógépes grafikával történő kombinálása. 2013-ban az Aranyvackor Pályázat harmadik díját nyerte el. Mostani kiállítása anyagát eddig megjelent mesekönyveinek illusztrációiból válogatta. Megtekinthető: október 31-ig, előre egyeztetett időpontban.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00–11.00 kezdőknek, 11.00–13.00 haladóknak. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, és távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A tanfolyamot vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, 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.

Gombászsakkör kedden 18.00.

A könyvekből sok ismeretet szereztünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az ékezesi céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 héthévi kirándulásból áll. Zeteti: Lukács Zoltán és Auer Péter (06-30/536-2576). Ára: 24 000 Ft.

Budapest Musical Iskola. Hétfőn 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Hétfőn 17.00–18.30 Haladó tánc: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Hétfőn 16.00–17.00 Ének: Foki Veronika – manzárd. Kedden 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Szerdán 16.00–17.00 Haladó tánc: Finta Gábor. Csütörtökön 16.00–17.30 Kezdő tánc: Haraszti-Zwiep Adrienn táncpedagógus. Pénteken 16.00–19.00 Dráma (haladó): 16.00–17.30, kezdő: 17.30–19.00): Hollai-Heiser Anna drámapedagógus. A szervezők

olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06-20/549-0893.

Zumba gyerekeknek pénteken 15.00–16.00. Tini Zumba pénteken 16.00–17.00. A Zumba Kids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejezőkészségük. Zeteti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ára: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06-20/549-0893. www.krisztinanemeth.zumba.com

Felnőttbalett hétfőn 18.30–19.30, kedden 18.00–19.00. Ára: 2000 Ft/alkalom. Mester: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus.

Szivárvány Táncszínház – formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.30–18.30. Fiúk jelentkezését is várják a szervezők. Zeteti: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ára: 13 000 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. Zeteti, információ: Bori Martina, 06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu.

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

Művészeti torna szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 12.00–13.00 (óvodásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 11.00–12.00 (kisiskolásoknak). Felső (haladó): 9.30–11.00. Zeteti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15 000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérdíjmentes: 50%.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Zeteti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06-20/549-0893). Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Zeteti: Barta Sylvia zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Zeteti: Barta Sylvia zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 500 Ft/10 alkalom.

A Galéria 12 Egyesület és a Gadányi Alapítvány szeretettel meghívja Önt, Családját és Baráit

Rainer Péter építész-belsőépítész ipar- és képzőművész KERESZT(L)ÉNY MAGYAR • 70/40 CÍMŰ KIÁLLÍTÁS-MEGNYITÓJÁRA



2019. október 21-én (hétfő) 19 órára
RÖVID KÖSZÖNTŐT MOND
Borza Teréz elnök és Rainer Péter kiállító
MEGNYITJA
Szakolczay Lajos irodalomtörténész, kritikus
G12 KIÁLLÍTÓHELY ÉS KÁVÉZÓ
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 21.
A tárlat 2019. november 16-ig látogatható
Nyitva H-P: 14-22-ig, SZ: 16-22-ig, V: zárva

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 derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Zeteti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16 000 Ft/10 alkalom.

Meridiántorna kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. A torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Zeteti: 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 tanulmányozhat. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Zeteti: Derkényi László (06-20/323-8160).

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

Etka-jóga gyógyító módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiánkat? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Zeteti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyógyító Módszer oktatója (06-30/354-4399). Ára: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes).

Hatha jóga hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00 és csütörtökön 18.30–20.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga 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. Zeteti: Pazonyi Mónica jógaoktató, rekreációs sportoktató (06-20/952-4685). Ára: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes.

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcsi Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonnyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-éneklés, háromfajta hangszert használat. 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 ovis korosztály elkülönítve), (nép)tánc-tanár vezetésével, gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

Babám és én – foglalkozás szerdán 14.00–14.45.

Pici kezek művészete szerdán 15.00–16.00.

Nyugdíjasklub Október 24. A Szamos Csokoládé Múzeum megtekintése. A programok csütörtöki napokon 13.30-kor kezdődnek. Múzeumlátogatás, kirándulás, a csoport találkozója előre egyeztetett helyszínen és időpontban történik.

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 november 20-án 16.00–18.00 óráig Bódi Évánál (06-20/213-0479).

MOMSPORT
★★★★★

TÖBB MINT
RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsporthu





XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.
TELEFON: 06/30-210-4244
BORZA.TEREZ@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Törékeny fény/2 – Szel Ágnes fotóművész-építész kiállítása Botos Péter üvegszobrai ürügyén. Megtekinthető: október 19-ig, hétköznapokon 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.

Rainer Péter építész-belsőépítész, ipar- és képzőművész: Kereszt(l)ény Magyar – 70/40 – kiállítás megnyitóját október 21-én 19.00. A kiállítás november 16-ig látogatható, hétköznapokon 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós. A 20. század két nagy formátumú, korszakos művésze az idén lenne 100 éves. Részletes programok: www.oszmi.hu, www.facebook.hu/oszmiibp. A kiállítás megtekinthető: 2020. január 19-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Székely György Színháztudományi Szabadegyetem – doktori hallgatók tudományos-ismeretterjesztő előadásai október 24-én 16.00. Az illúzió értelmezése – az értelmezés illúziója? Kihívások Molnár Ferenc drámaírói életművének újraolvasása során. Előadó: Muntag Vince (Eötvös Loránd Tu-

dományegyetem, Irodalomtudományi Doktori Iskola). A belépés díjmentes.

Villaséta Bajor Gizi egykori otthonában október 25-én 18.00. Belépő: 2000 Ft/fő. A program regisztrációhoz kötött: szebényi.agnes@oszmi.hu. A Múzeumok Őszi Fesztiváljához kapcsolódó program.

Látta Fedák Sárít?! – rendhagyó beszélgetés október 26-án 16.00. Fedák Sári 140. születésnapján emlékeznek a 20. század egyik legnagyobb hatású művésze, legellentmondásosabb személyisége. A vendégek felidézik azokat a színházi produkciókat, amik megörökítették Fedák Sári alakját. Választ keresnek az örök kérdésre: vajon jogosan bűnhődött-e a második világháború után a színésznő? Végül bemutatnak néhány Fedák-relikviát, amik nemrégiben kerültek a gyűjteménybe. Az est házigazdája: Gajdó Tamás színháztörténész. Vendégek: Bíró Kriszta, Szűcs Nelli színművész és dr. Miklós János jogász. Belépő: 1000 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 500 Ft/fő.

Filmklub. Október 30. 14.00 A 9-es kórterem (1955). Rendező: Makk Károly. Főszerepben: Gábor Miklós. A beszélgetést mindkét alkalommal Czirkák Pál filmtörténész vezeti. A Magyar Nemzeti Filmalap Filmarchívumával közös programok. Belépő: 1200 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 800 Ft/fő.



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY
UTCA 26.
FB: KÖZ-ÉP-PONT
WWW.KOZEPPONT.
JOAKARATAVILAGBAN.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programokon való részvétel hozzájárulásos. Ennek ajánlott minimumösszege: 300-400 Ft.

OM ZENGETÉS október 22-én 18.00–19.30.

Emlékezés az '56-os forradalomra október 23-án 16.00. Házigazda: Illés Gergely.

Örzs – GYŰJTÉS – óvás – érték. Eszmecsere négy részben október 25-én 18.00. Tárgy: a tárgyak megtárgyalása. Házigazda: Szabó Béla István (szbi) régész-muzeológus.

Napvirág alkotóműhely felhívásoknak. Október 30. 17.30–19.00 Zoknilénykészítés. Házigazda: Kovács Annamária (Panni).

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

XII., VÁROSKÜTI ÚT 2.
TELEFON: 269-8690, 06-30/314-4879
OFFICE@MAKOVECZ.HU
WWW.MAKOVECZ.HU

Vedres Csaba és Heinzinger Miklós zenei programja október 18-án 18.00.

Hétorony Fesztivál sajtótájékoztató és KKE30 kiállítás megnyitóját október 21-én 13.00.

Beruházások 6. Október 29. 18.00 Fülöp Tibor építészeti előadása: Gébarti-tó, kápolna.

Ég és Föld között II. November 14. 18.00 Herczeg Ágnes tájépzés.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Izland, a tűzben született föld – Kozma Cecília fotókiállítása megtekinthető: november 29-ig.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu



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

A programok ingyenesek!

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

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

Nordic walkingos túrák a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

MURMO Szülő Klub. Október 18. 18.30 Ritmus, mozgás, gondolkodás: figyelem és végrehajtó funkciók fejlesztése a Ronnie Gardiner Módszerrel. Vezető: Kovács Petra RGM-mesterterapeuta, zeneterapeuta, komplex művészterapeuta. Cím: XII., Győri út 2/c.

Múzsák kertje – Sediánszky János (rádiós-televíziós kulturális szerkesztő-riporter) és Matula Ágnes (a Duna Televízió Kazinczy-díjas szerkesztője) előadása a Keresztény Értelmiségi Fórum következő alkalomán, október 28-án 18.30. Helyszín: Budahegyvidéki Evangélikus Templom (XII., Kék Golyó utca 17.).

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítását, akik

nél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni Nyitrai Zoltánnál lehet minden hónap 20. napjáig: 06-30/335-4720.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félzsíziget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Félzsíziget 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.



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

Gerinctorna 50 év felettieknek. Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figyelembe veszik az egyéni adottságokat és a terhelhetőséget. Időpontok: hétfőn 11.00–12.00, csütörtökön 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Helyszín: a MOM Sport Uszoda és Sportközpont (XII., Csörsz

utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlone@t-online.hu, 06-30/306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

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



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÚZDÓSPORT 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. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00; kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-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 (felnőtt): 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 Kali (edző: Abonyi Zsolt) kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

SZÜLŐI AKADÉMIA

Időpontok, helyszínek:

- **November 4. 17 óra:** Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium (1124 Budapest, Mártonhegyi út 34. szám alatt)
- **November 6. 17 óra:** Németvölgyi Általános Iskola (1126 Budapest, Németvölgyi út 46.)
- **November 7. 17 óra:** Zugligeti Általános Iskola (1121 Budapest, Béla király útja 59-61.)
- **November 20. 16 óra:** Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium (1124 Budapest, Meredek u. 1.)

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Regisztrálni az időpont elküldésével tudnak a hop12@hegyvidek.hu e-mail címre, az eseményt megelőző munkanapon 14 óráig.

HINTALOVON
Gyermekjogi Alapítvány

WWW.HOP12.HU

KÉRDEZZEN A DIÁKOKTÓL!

MIT, MIÉRT, MENNYIT NETEZNEK?
ALKALMAZÁSOK, VLOGOK, BLOGOK, YOUTUBEREK

SZÜLŐKÉNT MIT TEHETEK?

A beszélgetést **DR. GYURKÓ SZILVIA** gyermekjogi szakértő vezeti

AKTÍV PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedd 18.30–19.30 Városmajori futópálya.

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtök 18.30–19.30 Norma-farkó.

AEROBIK
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi idő-

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

Csütörtök 17.30–18.30 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).

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

KIMÉLŐ TORNA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi idő-

szakban 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 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).

Szerda 17.00–18.00 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.). 18.00–19.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi idő-

szakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30.

Szerda 17.00–18.00.

XII., Városmajor utca 29.

USZÁS
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi idő-

szakban 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
November 9.: Ócsa. Túrávezető: Sütő-Nagy István.

Találkozó: 8.00 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok (jegyet Ócsáig kell venni). Indulás: 8.18-kor Dabasca. Útvonal: Ócsa, végállomás-református templom, tájház-pince-sor, borkóstoló. Táv-szint: 10 km, +0 m. Erkezés: 17.00 óra körül Budapestre. Költség: 1300 Ft + 750 Ft belépő + borkóstoló.

Szakosztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján 18.00 órakor a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.).

A menetredek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

A programok és az esetleges változások a szabadsagvador.fw.hu honlapon jelennek meg.

Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN
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 idő-

szakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 20.00–21.00.

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

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

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

Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX
Szabadidős sportdelután alsó tagozatos diákoknak.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi idő-

szakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Péntek 15.30–16.30.

XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA
Szerda 20.00–21.00.

XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi idő-

szakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 17.30–19.00.

Csütörtök 17.30–19.00.

XII., Győr út 2/b.

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

NIA
Szerda 18.00–19.00.

Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).

ASZTALITENISZ
Hétfő 17.30–18.30.

Szombat: 9.00–10.30.

XII., Városmajor utca 29.

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

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

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

Ismét izmosra sikerült a Fitparádé



Óriási érdeklődés kísérte az immár tizenhetedik alkalommal megrendezett Fitparádét, amelynek ezúttal is a MOM Sport adott otthont. Közép-Európa egyik legnagyobb nemzetközi multisportfesztiválján nemcsak a versenyzés, hanem az egészséges életmód népszerűsítése is főszerepet kapott.

Bárkiből lehet testépítő – vallja Molnár Péter, a sportág egyik nagyját, a tavalyi Louie Konz Classic abszolút nyertese, aki mindenkit arra buzdít, hogy merjen nagyot álmodni: „Ha valaki edzeni szeretne, vágjon bele, adjon esélyt magának! Az edzőteremből senki nem nézi ki; mindenki tudja, honnan indult.”

Ez volt a tizenhetedik alkalommal megrendezett Fitparádé egyik legfontosabb üzenete is. A látványos show-elemekben gazdag kétnapos multisportfesztiválra ugyanis sokan azért látogattak el, hogy motivációt gyűjtsenek.

„Egyszer én is testépítő szeretnék lenni, de tudom és látom, hogy nagyon sokat kell még dolgozni a célomért. Boldog vagyok, amiért a példaképeimmel is találkozhatom, és remélem, egyszer én is ott leszek velük a színpadon” – mondta a tizenhét éves Dániel, aki a közönség soraiból figyelte a versenyeiket.

„Az első pillanattól reméltem, hogy sikerül kialakítani egy olyan programot, ami sokakat érdekel. Külön öröm, hogy sporttörténelmi lehetőséget kaphattunk, hiszen

tizenöt év után haza tudtuk hozni a kerületbe a fitness és a testépítés Forma 1-es versenyét, az IFBB Pro kvalifikációs versenyt” – fogalmazott Buranits Ildikó, a Fitparádé megálmodója, a MOM Sport ügyvezető igazgatója.

„Tizenhat éves koromban kezdtém el komolyabban foglalkozni a

fitnesszel. Minden vágyam az volt, hogy egyszer elhozhassam a bajnoki címet a Fitparádéről. Csak harmadik nekifutásra sikerült, de azóta teljesen megváltozott az életem” – mesélte Lengyel Vivien, a tavalyi FitModel World fitnessszépségverseny bajnoka. „Az idén is gyönyörűek a lányok, a versenyzők több-

ségének az az álma, hogy abszolút győztes legyen” – értékelte az indulókat Vivien.

A Fitparádén ezúttal sem volt hiány programokból: kilenc helyszínen hatvan sportág és mintegy kétezer versenyző képviseltette magát. Sokan kísérték figyelmével a Szervdonációs és Transz-

plantációs Európa- és Világnap sportrendezvényét, a szervátültetett sportolók, olimpiakonok és egészségügyi dolgozók úszóváltóját, valamint a Karate Fight Game versenyt és a háromtusakupát, míg a kicsik kedvence a Nickelodeon Játszópark volt.

A szkandervilágkupán kiválóan szerepeltek a magyarok. „Rengedet készült a megméretésre, eddig bal kézzel sikerült aranyat szereznem. Két hét múlva világbajnokság, remélem, szép eredményt tudok majd elérni!” – mondta a tizenhét esztendőes Verbóczki Luca, akinek a junior 18, –60 kilogramm kategóriában sikerült lenyomnia nemzetközi ellenfeleit.

„Nagyon sikeresen zártuk az idei Fitparádét – összegzett Buranits Ildikó. – A legemlékezetesebb pillanat talán az volt, amikor Oczella Eszter a Bikini kategóriában megnyerte a profi kártyát, valamint a Men's Physique kategóriában Vörös Máté kezébe adhattuk a profi kártyát.”

BM.

Történelmet írt a Svábhegy FC

A negyedik fordulóig jutott a labdarúgó Magyar Kupa idei kiírásában a Svábhegy FC, ami a heggyvidéki labdarúgás eddigi legnagyobb sikere. A Budapest I. osztályban vitézkedő csapatot a legjobb 128 között az NB II-es Kazincbarcika búcsúztatta. Az alig néhány éve létező egyesület kapusával, Nándori Márton Lászlóval beszélgettünk.

– Mikor alakult meg a Svábhegy FC, és miért döntöttek úgy, hogy kell egy csapat?

– A Hegyvidéki sportélet szervezésében már akkor is aktív magánszemélyek alapították az egyesületet 2012-ben. Elsősorban azért, hogy alternatívát biztosítsanak a kerületi és a környékbeli sportszerető lakosoknak az amatőr versenysport műveléséhez. A Hegyvidék SE 2018-ban úgy döntött, a jövőben nem támogatja a felnőtt nagypályás labdarúgást, így a HSE és szakosztálya átlépett a Svábhegy FC-be.

– A Hegyvidéken régi hagyománya van a labdarúgásnak. Hogyan illeszkedik ebbe a klub?

– Valóban, a Hegyvidéknek 2008 óta szerepel labdarúgócsapata Budapest legmagasabb osztályában, és az utánpótlás-nevelésben is jeleskedik. Mi ezt a hagyományt igyekszünk folytatni. Úgy látjuk, egyre több kerület, cég és magánszemély lát fantáziát az amatőr versenysportok támogatásában, és jó lenne, ha ebből a Hegyvidék sem maradna ki. Büszkék vagyunk arra, hogy elért ered-

ményeinkkel öregbíteni tudjuk a tizenkettedik kerület „sportos” hírnevét.

– Milyen célokkal indultak, és eddig mi valósult meg ezekből?

– A Svábhegy FC alapvető célja, hogy lehetőséget biztosítson minden heggyvidéki és nem heggyvidéki lakosnak az amatőr ver-

talokat is a tagjaink között tudhatunk. Van közöttünk az államigazgatásban magas tisztséget betöltő játékos, állami cégben vezetői pozícióban dolgozó labdarúgó, vannak ügyvédek, orvosok vagy a labdarúgás egyéb területein jeleskedő emberek. S persze vannak, akik még érettségi előtt állnak,

– Mi az eddigi legjobb eredményük?

– Ha a jogelőd Hegyvidék Sportegyesület eredményeit is figyelembe vesszük, a 2010–2011-es szezonban a Budapest I. osztályban a legjobb helyre kerültünk – mindössze egy pont hátránnyal maradt le a csapat a dobogóról. Érdekes-

– A Hegyvidéken mindig gond a megfelelő nagypálya. Önöknel mi a helyzet?

– Sajnos a nagypálya hiányát napi szinten érezzük. Még HSE-ként a Csörsz utcai sportközpontban zajlottak az edzések és a bajnoki meccsek, az a pálya azonban átépítés miatt jó pár éve bezárt. Az elmúlt két évben edzettünk a második és a harmadik kerületben, jelenleg pedig a BEAC tizenegyedik kerületi, Mérnök utcai sporttelepén tartjuk a foglalkozásokat. A meccseinket régóta a kilencedik kerületi Goldball Parkban játszunk. Rendületlenül keressük itt, a Hegyvidékben azt a helyet, ahol otthonra lelhetnénk. Vannak és voltak tárgyalások, reméljük, ezek idővel eredményre vezetnek.

– Miből finanszírozzák az egyesületet?

– Az egyesület fenntartása – pályabérlés, versenyengedélyek, eszközök – évi több millió forintba kerül, éppen ezért nagyon hálasak vagyunk azoknak a támogatóknak, akik mellettünk állnak. Ahogyan korábban említettük, egyre többen látják fantáziát az amatőr versenysportban, azonban a Svábhegy FC jelenleg szerény ellenszolgáltatást tud nyújtani a támogatásokért cserébe. Szeretném külön kiemelni a mezzszponzorunkat, a Market Zrt.-t, amely lehetővé tette, hogy 2019-ben tovább küzdhesünk a céljainkért.

– Kik csatlakozhatnak önhöz?

– Mindenkit szeretettel várunk, kortól és játéktudástól függetlenül, aki egy inspiráló, remek közösség tagja kíván lenni.

sm.



Ebben a szezonban először feljutott a Magyar Kupa 128-as főtáblájára az alig néhány éve létező labdarúgócsapat

senysportban való részvételre. Sajnos jelenleg kizárólag nagypályás labdarúgócsapattal rendelkezünk, így a merítés viszonylag szűk, de a középtávú tervek között szerepel egyéb szakágak beindítása is. Ehhez jóval több anyagi erőforrásra lenne szükség. Amennyiben ez meglesz, akkor majd a nagyobb álmainkat is meg tudjuk valósítani. Továbbra is szigorúan ragaszkodunk viszont az amatőr jelleg megtartásához!

– Kikből áll a csapat?

– Vegyes a társaság, örülünk, hogy a magánéletben sikeres fia-

seg, hogy az akkori keret közel fele jelenleg is a Svábhegy FC játékosa. Már Svábhegy FC-ként talán ennel is nagyobb sikert értünk el azzal, hogy az idei szezonban először feljutottunk a Magyar Kupa 128-as főtáblájára. Nem volt szerencsénk a sorsolással, hiszen az NB II-es Kazincbarcikkal találkoztunk, búcsúztunk is a sorozattól. Mégis örök élmény marad a meccs a csapat minden tagja számára, igazi futballünneppé várszultuk azt a vasárnapot. Ezúton is köszönjük mindenkinek, aki eljött és szurkolt nekünk!

– Melyik bajnokságban játszanak?

– Jelenleg két csapatunk van. Az egyik a Budapest I. osztályban lép pályára hétről hétre olyan nagy múltú gárdák ellen, mint a Csepel FC, a Pénzügyőr SE, a REAC vagy a BVSC. A másik csapatunk a Budapest III. osztály 3. csoportjában szerepel. Ez azért is fontos, mert így a Svábhegy FC-ben mindenki a képességeinek, lehetőségeinek megfelelő tudásszinten focihozhat.