



Nem váltunk hűtlenné 1956 értékeihez

Az igazságnak, becsületnek és a józan észnek hatalmában áll újra és újra megküzdeni – mondta ünnepi beszédében Pokorni Zoltán polgármester, aki szerint a demokrácia az életünket befolyásoló kényszerekkel is együtt jár, de sosem jelenthet olyan brutális erőszakot, amit a diktatúrák idején kellett átélnünk. A Hegyvidéki Önkormányzat október 23-i rendezvénye az '56-os hősről való megemlékezésen túl ezúttal is alkalmat adott arra, hogy díjakat vegyenek át a legkiválóbb hegyvidéki pedagógusok és mindazok, akik kiemelkedő módon segítik a színvonalas oktató-nevelő munkát.

„Az ünnep jó alkalom arra, hogy pár lépéssel hátrébb lépünk, és elfelejtjük a választási időszak indulatait, felfokozott érzelmeit” – kezdte köszöntőjét Pokorni Zoltán polgármester október 23-án. Mint mondta, a választások után majd hogyan elenyésznek a politikai pártok, mozgalmak szereplői közötti különbségek, és ismét a közös ügyek iránti elkötelezettség válik fontossá.

A kerület vezetője a MOM Kulturális Központban rendezett megemlékezésen arról beszélt, hogy október 23-ára, a forradalom és szabadságharc ünnepére különösen szükségünk van, '56 történetei ugyanis a bátorságról, önzetlenségről, önfeláldozásról, hősiességről, a magyarok korábban nem látott összefogásáról szólnak. Legfiatalabb ünnepünkkel kapcsolatban ugyanakkor, bár az egy-

kor résztvevők már nyolcvan felett járnak, sokakban továbbra is eleven indulatok és érzések dúlnak. „1956 még nem teljes közösségi ünnep, de afelé tartunk, hogy egyre inkább közössé válunk az értékei” – tette hozzá.

Mi valósult meg abból, amiért '56 hősei küzdöttek? Pokorni Zoltán úgy gondolja, ha mérleget készítünk, nem is olyan rossz az eredmény. Az oroszok kivonultak,

az elmúlt harminc esztendőben Magyarország újkori történelmének leghosszabb, megszállás nélküli évtizedeit éltük át. Többpártrendszer jött létre, érvényesülnek a polgári szabadságjogok, az országos és helyi hatalomgyakorlás demokratikus választásokon dől el. Noha az ellenzéki sajtó paradox módon a sajtószabadság eltiprásáról ír, ma nyilvánossághoz juthatnak nagyon különböző vélemények. Az életminőség is javult az elmúlt évtizedekben: tíz évvel nőtt a születéskor várható életkilátás, csökkent a szegénységben élő munkanélküliek száma, ami sok százezer ember életét tette teljesebbé.

„A demokrácia nem a földre szállt mennyország, hanem küzdelem, amiért egyaránt vívunk nemes és nemtelen eszközökkel” – jegyezte meg a polgármester. A demokráciában, mint fogalmazott, a hazugság olykor legyőzi az igazságot, a butaság a józan eszt, a gazemberség a becsületet. Az igazságnak, becsületnek és a józan észnek azonban hatalmában áll újra és újra megküzdeni, és a választóknak hatalmukban áll dönteni a versengők között.

(Folytatás a 3. oldalon)



Fonti Krisztina képviselő és Pokorni Zoltán polgármester a koszorúzási ünnepségen



A Németvölgyi iskola 6. osztályos diákjai a Pesti srácok című műsorukat mutatták be

Életrevaló-program az eredményes gyerekekért

Hamarosan a hegyvidéki óvodákban is elindulhat az egyéni és közösségi eredményességet előmozdító Életrevaló-program – erről is szó esett a Budai Oktatási Napokon, aminek központi témája az érzelmi és szociális intelligencia fejlesztése volt.

Az érzelmi és szociális intelligencia fejlesztéséről szóló előadásokat a polgármester azzal a személyes történettel vezette fel, hogy egyik gyermeke meglehetősen

tünk átadásáról szól” – emelte ki előadásában dr. Bagdy Emőke egyetemi tanár. A klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta szerint az ismeretek átadását érde-

lőnek biztatnia kell a gyermekét, nem pedig korlátoznia amiatti aggodalmában, hogy esetleg elesik. Az „érzelmi agy” fejlesztésének legfontosabb időszaka a 3–6 éves kor, amikor az érzelmi képességeket leghatékonyabban játékokon keresztül lehet megmozgítani. Bagdy Emőke a szemkontaktus felvételének jelentőségéről is szólt, ez ugyanis, mint fogalmazott, a nevelés kulcsfontosságú pillanata: ilyenkor jelezzük azt a gyermeknek, hogy csak rá figyelünk.

Dr. Gerberné Farkas Zsuzsanna mentálhigiénés tréner arról beszélt, hogy Stephen R.

Covey A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása című önfelkészítő kézikönyve alapján komplex fejlesztési program készült fiatalok számára. Ezt ma már mintegy ötven országban alkalmazzák, köztük hazánkban is. Itthon eddig hetven óvoda és iskola csatlakozott az Életrevaló-programhoz, amely a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával hamarosan a XII. kerületi óvodákba is eljuthat.

Ennek két fő pillére az egyéni és a közösségi eredményesség előmozdítása. Előbbihez tartozik, hogy a gyerekek tanuljanak meg felelősséget vállalni önmagukért, képesek legyenek célokat tűzni maguk elé, és rangsorolni tennivalóikat. A közös sikerhez a kölcsönös előnyök keresése, egymás meghallgatása, valamint a különbségeinket előnykövéssé alakításra vezet. Mindezen felül a testi-lelki jólét elérésére kell törekedni, hiszen ez az érzelmi stabilitás és az életöröm alapja.

z.



A polgármester nyitotta meg a Budai Oktatási Napokat

nehezen viselte el, amikor kikapott a Gazdálkodj okosan! című társasjátékban. Ám ezeknek a dühöngéseknek végül meglett a hasz-

mes mindig élményekkel összekapcsolni. Az elvont fogalmakat szimbólumokká lehet alakítani, például a szabadság fogalmát képpel, hanggal, mozgással, illatokkal, ízekkel is ki lehet fejezni. Kitért rá, hogy egy gyermek, aki még nem tudja megfelelően szavakba önteni gondolatait, a benne rejlő feszültségekről is leginkább rajzzal, vagy más alkotó módszerekkel tud jelzéseket adni a szakembereknek.

Az előadó elmondta, hogy vannak olyan fontos időablakok, szenzitív periódusok az életünkben, amik alapvetően meghatározzák a fejlődésünket. Ilyen például, amikor járni tanulunk – az első lépések megtételekor ezért egy zú-



A Normafa Óvodába járó gyerekek adtak műsort a fórum résztvevőinek

vidéki óvodapedagógusok ezúttal az ELTE Gyakorló Óvodába, valamint a sajátos nevelési igényű gyerekekkel foglalkozó Gennaro Verolino iskolába látogattak el.

na, hiszen megtanulta: veszíteni is tudni kell.

„A nevelés a gyermek pozitív tulajdonságainak fejlesztéséről, valamint figyelmünk és szeretete-

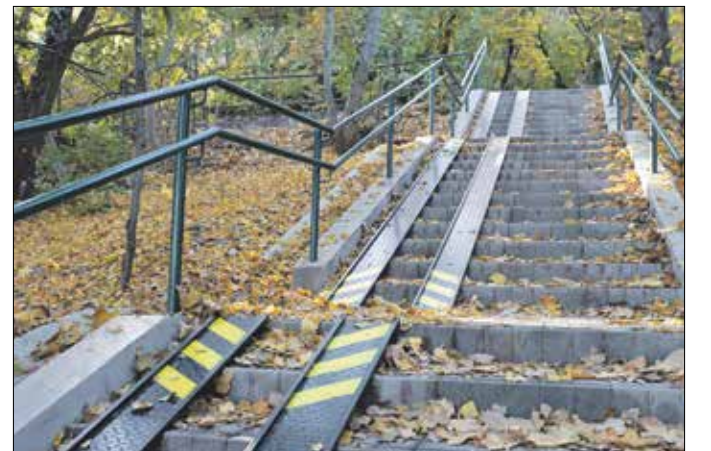
Szépülő közterületek

Kedvezően alakul az időjárás a kültéri építkezések szempontjából, így novemberben folytatódhatnak a járda-, lépcső- és útépitések. Jól haladnak a már zajlő beruházások, több fejlesztés a napokban készült el.

Korábban megépült a Rözse utcát a fogaskerekű-állomással összekötő lépcső, amin most újabb átalakítást végzett a kivitelező. A lakosság kérésére a forgalmas útvonal akadálymentesítése is megoldódott, így babakocsival, vagy gurulós bevásárlótáskával az eddi-

sősorban a kisebb gyerekek igényeinek megfelelően. A Normafához illően a fa játszószerkezet környezetet ütésálló fenyőkéreg borítja majd.

Térköves parkolók épülnek az Árnys úton; a munkálatok idején útszűkületre kell számítani a sebességszabályozó utszakon. Járdarekonstrukció zajlik a Narcisz utcában, ahol a páratlan oldalon, az Ormódi utca és a Tamási Áron utca közötti közel 220 méteres szakaszon dolgozik a kivitelező.



Új rámpa épült a Rözse utcát a fogaskerekű-megállóval összekötő lépcsőn

gínél kényelmesebben elérhető a megálló. Szentén a környéken élők igényeinek megfelelően alakítanak ki az építők gyalogátkelőt az Eötvös úton, a Művész utcánál, valamint az Orbánhegyi úton, a Galántai utca sarkán.

Várhatóan november közepén veheti birtokba a nagyközönség az újonnan kialakított Eötvös parkot. Az egykori Hotel Olimpia helyén, a környéken élők kérésére megfelelően, egységes zöld felületet alakított ki az önkormányzat, a fűvesítés mellett több mint ötven fát, hétszáz cserjét ültetnek a szakemberek, míg az ágyásokba hatszáz évelő virág kerül. Készül az új játszótér is, el-

Megkezdődött az Istenhegyi lejtő lépcsős járdájának rekonstrukciója az Istenhegyi út 101. és a fogaskerekű megállójárhoz vezető lépcső közötti részen. Újak lesznek a szegélyek és a korlátok, a biztonságos közlekedést a teljes felületű aszfaltozás szavatolja majd.

Folyamatosan kátyúznak az útépitők, a következő időszakban a Normafa térségében tüntetik el az úthibákat. Ha az időjárás továbbra is kegyes marad, elképzelhető, hogy még ebben az évben felújítják az Ágnes út középső szakaszának járdáját. Ahol a terepviszonyok megengedik, az akadálymentesítést is elvégzik.

-05

Égbe szálló jókívánságok

„Az élet természetes része a halál. Ideje van a meghalásnak, ezt sem siettetni, sem elhúzni nem szabad [...] A hospice célkitűzése: visszaadni a halál méltóságát, segíteni a beteget és a családot, hogy nyílt kommunikációval tudjanak élni a halál elfogadásában. Segíteni, hogy az ember lehetőleg saját otthonában, szerettei körében töltsön utolsó napjait” – így írt a hospiceszolgálat küldetéséről a magyar hospicemozgalom létrehozója Polcz Alaine.

Az ő útmutatásait követi a Magyar Hospice Alapítvány, amely a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával az idén is nárciszültetést szervezett a Királyhágó téren. A helyszín azonban csak részben volt a megszokott, ugyanis ezúttal a tér közepén lévő, kör alakú, impozáns ágyásba kerültek a palánták, így tavasszal még több gyönyörködhetnek majd a



Hozzájuk szólott Madocsi Dániel, aki elmondta, hogy a hospice szó egyik jelentése: menedék. Ez arra emlékeztet minket, hogy segítsünk a rászorulókon, nyújtsunk számukra támogatást, amibe a

A most földbe kerülő virágokhoz, szára szökkennek, amivel előbb-utóbb mindnyájan szembesülünk.

beszélgetések alkalmával vezetjük a gyerekeket arra, hogyan lehet szavakba foglalni a veszteséget, amivel előbb-utóbb mindnyájan szembesülünk.

„Azért szervezzük meg minden évben a Királyhágó téri nárciszültetést, vagy a Gesztenyés kertben megtartott nárciszfutást, mert ezek olyan szabadidős programok, amikben szívesen vesznek részt a gyerekek. Közben pedig jobban megértik az általunk közvetített üzeneteket. Például azt, hogy mindig lehet valami jót tenni másokért, ami ráadásul nekünk is örömet okoz” – mondta Korda Nikolett.

Mielőtt megkezdődött a kétszáz nárciszhagyma elültetése, még egy nagyon várt feladatot kellett teljesíteniük a kicsiknek: a magukkal vitt környezetbarát, sárga lufik szelnek eresztését. Az összes óvoda és iskola üzenetet is küldött, a vidáman szálló léggömbök zsinórjához erősített papírokon a gyerekek jókívánságai szerepeltek.

mm.



sárga virágokban. Az ültetésben a szokásoknak megfelelően a hegyvidéki óvodák nagycsoportosai, valamint a Németvölgyi Általános Iskola és a Fekete István iskola tanulói vettek részt.

lelki menedék is beletartozik. „Tennünk kell azért, hogy a betegek, elesettek ne maradjanak egyedül a bajban” – hívta fel a figyelmet a Hospice Alapítvány projektvezetője.

megértésük a születést és az elmulást, ami minden élőlény sajátja – fogalmazott Csepreginé Volosinovszki Mária, a polgármesteri hivatal oktatási és köznevelődési irodájának vezetője.

Hogyan lehet egyszerűen energiát megtakarítani?

A XII. kerületben a lakosság mellett a nem önkormányzati kézben lévő állami és kereskedelmi-szolgáltató épületek felelősek legnagyobb arányban az éghajlatváltozásban közrejátó üvegházhatású gázok, elsősorban a szén-dioxid kibocsátásáért. Éppen ezért a Hegyvidéki Önkormányzat szakmai párbeszédre hívta a különböző fenntartású intézmények üzemeltetőit, hogy tapasztalatcserével, egymást segítve találjanak megoldást a fosszilis eredetű energia felhasználásának számottevő csökkentésére.

A Polgármesterek Klíma- és Energiaügyi Szövetségének tagjaként – amelyhez már több mint nyolcezer település csatlakozott Európából, valamint a világ számos részéből – a Hegyvidéki Önkormányzat tavaly fogadta el Fenntartható Energia- és Klíma Akciótervét. Ez célul tűzte ki az éghajlatváltozásban közrejátó üvegházhatású gázok, mindenképp a szén-dioxid kibocsátásának legalább 40 százalékos csökkentését 2030-ig. Mivel ez a XII. kerület egészét érinti, nem elég, ha csak az önkormányzati intézményekben valósulnak meg a klímavédelmi intézkedések.

„Legyen egy olyan fórum, ahol a különböző fenntartásban lévő kerületi intézmények képviselői megoszthatják egymással tapasztalataikat, a jó gyakorlatok mellett akár egymás hibáiból is tanulhatnak!” – szólta az önkormányzat által első ízben meghirdetett épületüzemeltetői találkozó háttéréről Pokorni Zoltán polgármester, aki szerint a tapasztalatcsere kereteinek biztosításán túl

akár jogi, szabályozási eszközökkel is segítséget tudnak nyújtani a klímavédelmi célok megvalósításához.



Az intézmények képviselői a fórumon megoszthatják egymással jó és rossz tapasztalataikat

Kovács Lajos alpolgármester, a Klímabarát Települések Szövetsége elnöke elmondta, hogy az önkormányzat feladata „kovászni a jó kezdeményezéseket”. Mint fogalmazott, „bátor vállalkozás”, a szén-dioxid-kibocsátás 40%-os csökkentése csak akkor válhat valóra, ha szövetséget kötnek az intézményekkel, partneri

kapcsolatot alakítanak ki a közös cél elérése érdekében.

Dr. Pálvolgyi Tamás, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem (BME) környezetgazdaságtan tanszékének vezetője – aki a XII. kerület éghajlatvédelmi akciótervét készítő csapatot is irányította – arról beszélt, hogy a Hegyvidéken az összes szén-dioxid-kibocsátás 1%-a hozható összefüggésbe az önkormányzat tulajdonában lévő épületek fenntartásával. Az egyéb szolgáltatók, azaz az állami, magán- és más, nem önkormányzati

épületgépészeti és gépészeti eljárás-technikai tanszékének vezetője beszélt, aki a TOGETHER elnevezésű, az Európai Unió által támogatott projekt keretében kilenc önkormányzati épület okosmérővel történő felszerelésében, valamint a mérési adatok kiértékelésében vett részt. Mint mondta, az eredmények alapján mindegyik épületben találtak megtakarítási lehetőségeket. Rájöttek például, hogy egyes irodákban a készenléti üzemmódban hagyott készülékek miatt éjszaka is magas az áramfogyasztás, az egyik óvodában pedig a fűtésrendszer rossz programozása miatt pont fordítva kapcsolódott be a kazán, mint ahogy kellett volna.

Az üzemeltetői fórumra az önkormányzati fenntartású óvodák, kulturális és sportlétesítmények mellett több más intézményből érkeztek műszaki vezetők, hogy megosszák egymással gyakorlati tapasztalataikat. Jelen voltak többek között a Közép-Budai Tankerületi Központ, az ELTE, az Országos Onkológiai Intézet és a csillebérci KFKI képviselői, akik együtt több százezer négyzetméternyi

épület működtetéséről gondoskodnak a Hegyvidéken. A fórum zárásaként a koordinátori szerepet betöltő Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője, Rózsa Zoltán elmondta, hogy az összejeveleket rendszeresen akarják tenni, a munkatervet pedig közösen, az intézmények bevonásával állítják majd össze.

Hogyan lehet egyszerűen, odafigyeléssel energiát megtakarítani? Erről dr. Csoknyai Tamás, a BME

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. november 15.

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

Közbiztonsági fórum a rendőrkapitányságon

A BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság „Járásai közbiztonsági egyeztető fórumot” tart, aminek témája a Hegyvidék közbiztonsági és bűnügyi helyzete, a bűnmegelőzés, a lakosság szubjektív biztonságérzetét leginkább javító, a prevenció előtérbe helyező rendőri intézkedések végrehajtása. Az érdeklődők kérdéseire, észrevételeire Sztanyó István kapitányságvezető, rendőr alezredes, rendőrségi tanácsos ad választ.

A fórum időpontja:

2019. november 11. 16.00

Helyszín:

1122 Budapest, Maros utca 3–5., I. emeleti tanácsterem

Érdeklő a valós életkora?

Kutatások bizonyítják, hogy az epigenetikai órák (ami az életviteltől függ) pontosabban határozza meg a valós életkorunkat, mint ahogyan azt a naptári életkorunk mutatja. Ennek az új témának a feltérképezésére vállalkozott a Testnevelési Egyetem Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, amihez önkéntesként lehet csatlakozni, és részt venni a 30 percet igénybe vevő kutatásban.

Az első lépés egy kérdőív kitöltése lesz a korról, nemről és a sportolói múltjáról. Ezután elvégzik egy rövid memóriatesztet, szorítóerő-mérést, testösszetétel-elemzést, helyből felugrás tesztet, és kiszámítják a VO₂max-ot (maximális oxigénfelvételi képességet) egy step-teszt segítségével. A vizsgálat során vérvételre is szükség lesz. A vérminták levétele fontos ahhoz, hogy a DNS-t el tudják olvasni a fehérvérsejtektől. Az elválasztott DNS metiláltsági szintjét mérik – ami erősen függ az életviteltől –, ez határozza meg

a vizsgálatban részt vevők epigenetikai korát.

Az epigenetikai kor meghatározása után, figyelembe véve a naptári életkort, a sportolói múltat és az elvégzett funkcionális élettani tesztek eredményeit, összefüggést tudnak keresni a kapott eredmények között. A kutatás eredményei segítenek megérteni az egészséget befolyásoló életvitel hatásait, különösen az öregedés szempontjából. Az eredményeket elküldik a vizsgálati alanyoknak is.

A felmérést november 19-én és 20-án végzik a Testnevelési Egyetem kampuszán (B/3 épület).

Ha szeretne részt venni a vizsgálatban, jelentkezzen a 487-9200/61108 vagy 61300 vagy 61023 telefonszámon, vagy a mekk.tf@gmail.com e-mail-címen. Adja meg elérhetőségét, és a szervezetek felveszik önnel a kapcsolatot (tf.hu/mek).

A kutatásban a 40 év fölöttiek vizsgálgatják. A jelentkezésnél előnyt élveznek a 40–52 év közöttiek, valamint a 62 év fölöttiek.

Pályázat városmajori díszüvegablakok tervezésére

A városmajori templom belsejének rendkívül fontos részét alkotják az Árkány Szehtlo Lili által tervezett gyönyörű üvegablakok, amelyek a második világháborúban zajló bombatámadások során megsemmisültek. A háború után, még a művész felügyelete mellett, lezajlott a szentélyablak rekonstrukciója, majd újra elkészült a Kálvária-ablak. A 2000-es években sikerült rekonstruálni az eredeti térvel alapján a Magyar Szentek- és a Szent Cecília-ablakot.

A Szehtlo Lili Kulturális Egyesület célkitűzése nyomán 2018–2019-ben elkészült az új Erzsébet-ablak is. Felmerült az igény, hogy abba a két fennmaradó ablakba is kerüljenek színes kompozíciók, amelyekre Szehtlo Lili nem készített terveket. Első lépésként ezt egy pályázat kiírásával szeretné elősegíteni az egyesület.

A Szehtlo Lili Kulturális Egyesület pályázati tájékoztatót tart a városmajori plébánián (XII., Csaba utca 5.) november 5-én 16.30-kor, amelyen a művészek a pályázattal és a templom művészettörténeti háttérrel kapcsolatos kérdésekre kapnak válaszokat.

További információk: 06-30/619-2151.

Nem váltunk hűtlenné 1956 értékeihez

(Folytatás az 1. oldalról)

„A demokrácia jelenthet olyan döntéseket is, amelyekkel nem értünk egyet, kényszereket, amelyek befolyásolják az életünket, de sosem jelenthet olyan brutális erőszakot, amit a diktatúrák idején kellett átélnünk” – hangsúlyozta a polgármester. Miközben számos kérdésben joggal lehetünk elégedetlenek, szerinte ez nem ad okot arra, hogy boldogtalanok legyünk, mert „vannak rossz és jó problémák, és amiket mi élünk, azok jórészt jó problémák”.

„Őszintén hiszem, hogy nem váltunk hűtlenné 1956 értékeihez, saját szüleinek vagy elődeink érdemeihez. Abban bízom, hogy egy szabadabb, élhetőbb világot teremtsünk gyermekeink számára” – zárta gondolatait Pokorni Zoltán.

Az ünnepi beszéd előtt és után ifj. Csoóri Sándor és az Ötödik évszak zenekar, valamint Berecz István és néptáncos barátai a Meg-

Az október 23-i ünnepség második felében a hagyományokhoz híven az önkormányzat díjazottjait köszöntötték a kerület vezetői. Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina képviselő Életmű Díjat adott át Iván Lászlónak, a Városmajori Gimnázium matematika–fizika szakos tanárának, Szerdahelyiné Jászberényi Ágnesnek, a Virányos Általános Iskola igazgatójának, valamint Szöllősi-né dr. Vári Zsuzsannának, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye vezetőjének. Mindhárman az idén vonulnak nyugdíjba.

Eötvös József-gyűrűt kapott Borbély Judit, a Kós Károly iskola matematika, magyar nyelv és irodalom szakos tanára, Divényiné Farkas Katalin, a Zugliget Óvoda óvodapedagógusa, továbbá Vizer Lászlóné, a Jókai Mór általános iskola tavaly nyugdíjba vonuló tanítója. A Hegyvidék Ifjúságáért Díjban részesült Bán-

Orbánhegyi Óvodák óvodapedagógusa.

A Hegyvidék Gyermekéért Díjjal ebben az évben Boda Edina

Müller Jánosné, Polónyi Szűcs Dezsőné és Virág Balászné. A hatvan éve végzett Bakonyi Rudolfné Molnár Éva, dr. Dávid Csabáné,

szakvezető és CRM-referens, Gruber Viktor, a ház karbantartását végző szakképzett munkatársa, Herczog Péter, a Shield Security

és játékból gyűjtogatni kezdett, emiatt tűz ütött ki. A tizenegy éves kislány még időben ki tudott menekülni, nyolcéves húga azon-



Díjakat kaptak a legkiválóbb hegyvidéki pedagógusok és mindazok, akik kiemelkedő módon segítik a színvonalas oktató-nevelő munkát

Erzsébetet, a Városmajori Gimnázium iskolatitkárát és Zámbo Eri-kát, a Gazdasági Ellátó Szolgálat titkárságvezetőjét, míg a Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díjjal Brazdilik Orsolyát, a Virányos Általános Iskola igazgatóhelyettesét és Szép Alexandrát, a Süni Óvodák óvodapedagógusát jutalmazták. A Segítő Kéz Díjat Erndt Péternek, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. műszaki vezetőjének és Timár Andrásnak, a Zugliget Óvodában működő szülői munkaközösség tagjának ítélte oda az önkormányzat.

A nyugdíjas pedagógusoknak díszdiplomákkal, díszoklevelekkel köszönték meg a hosszú, fáradtságos munkával eltöltött éveket. Arany oklevelet kapott a diplomáját ötven évvel ezelőtt megszerző Czeglédi Lajosné, Klim Rita (Molnár Bencéné),

Molnár Györgyné, Rehus Gyuláné és Szabó Ferencné Gyémánt oklevelet, míg a tanítóképzőt hetven éve, 1949-ben befejező Kovácsné Seprenyi Anna és dr. Posgay Béláné Rubin oklevelet vett át.

A MOM Sportban dolgozó Bodnár Krisztián recepció-mű-

legrégebben itt dolgozó vagyónőre és Kató Lajos műszaki igazgató polgármesteri elismerést érdemelt ki, amiért példaértékű magatartást tanúsított a nyár közepén történt tragikus tüzesetben. Június 24-én egy kiskorú testvérpár bejutott a sportsarnok tetején álló, használaton kívüli fabódába,

ban nem, őt a kikerülő mentősök sem tudták már megmenteni. A mentésben a MOM Sport dolgozó, állvállalkozói testi épségüket kockára téve próbálták eloltani a tüzet, így megakadályozva, hogy még több áldozatot követeljen a tragédia.

A Hegyvidéki Önkormányzat október 23-i ünnepsége a Gesztenyés kertben ért véget. A szabadság szárnyaló madarát megtestesítő szobornál a pártok, nemzetiségek, egyházak, hagyományörző és bajtársi szervezetek, helyi közösségek, kulturális, oktatási és sportintézmények, valamint a rendőrség képviselői helyezték el virágaikat. Az önkormányzat nevében Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina képviselő koszorúzott.



Részlet a Németszőlgyi Általános Iskola diákjainak ünnepi műsorából



Berecz István és barátai a Megmaradni című produkciójukkal léptek fel

maradni című közös produkciójukkal léptek fel, a Németszőlgyi Általános Iskola 6. a osztályos tanulói pedig a Pesti srácok című, Horváth Judit tanárnő által összeállított műsorukat mutatták be az ünneplő közönségnek.

di Orsolya, a Városmajori Óvodák óvodapedagógusa, Csanády Szilvia, az Arany János iskola angol nyelv és irodalom szakos tanára, Egervári Gábor, a Virányosi Közösségi Ház munkatársa, továbbá Kövesárki Judit, az

Átvették mandátumaikat a képviselők

A fővárosban a hegyvidékiek voltak a legaktívabbak az önkormányzati választáson, az országos átlagot messze túlszárnyalva a kerületi választópolgárok 61,76%-a járult az urnákhoz. Az így megválasztott Pokorni Zoltán polgármester, valamint a Hegyvidéki Önkormányzat és a XII. kerületi nemzetiségi önkormányzatok régi és új képviselői a polgármesteri

elő” – szövege a rendben lezajló szavazásról dr. Völgyesi Miklós, a helyi választási bizottság elnöke. Köszönetét fejezte ki mindazoknak, akik segítettek a zökkenőmentes lebonyolítás, megemlítve, hogy a polgármesteri hivatal dolgozói október 13-án szinte teljes létszámban részt vettek a munkában. Így sikerült másnap hajnali négy órára végezni a szavazatszámolással.

dolognak tartja, hiszen így nem csak négy-ötven éve kap visszajelzést a választópolgároktól.

„Mindenkinek köszönöm a részvételt, annak is, aki nem rám szavazott!” – mondta a polgármester. Bár a választási kampány időszaka ezúttal sem volt érzelmektől és indulatoktól mentes, mégis úgy látja, hogy a különböző politikai nézeteket valló emberek között is



hivatalban vették át a következő ciklusra szóló megbízóleveleiket.

„Szerencsés helyzetben vagyunk, hiszen a tizenkettedik kerületben felelősen és tudatosan gondolkodó választópolgárok élnek. Kedélyeket borzoló megnyilvánulások ezúttal sem fordultak

Pokorni Zoltán, az újraavasztott polgármester arról beszélt, hogy a budai kerületekben hagyományosan magas a választási részvétel, ami összefügg az itt élők képzettségével, tájékozottságával és közéleti aktivitásával. A közügyek iránti élnék érdeklődést jó

sokkal több közös vonás van, mint különbség. Természetesen nem kell mindenben egyetérteni – tette hozzá –, ám hisz abban, hogy néhány meghatározó kérdésben mindenkivel meg lehet találni a közös hangot.

sz.

Generációk játékos vetélkedője

Első alkalommal, ám hagyományteremtő szándékkal hirdett Generációs Vetélkedőt a Hegyvidéki Szociális Központ, az önkormányzat népjóléti irodája és a Hegyvidéki Kulturális Szalon. A verseny kezdete előtt a Szépkorúakért a Hegyvidéken program keretében nyáron kiképzett új önkéntesek vették át okleveleiket. Ezúttal tizenketten csatlakoztak a segítők csapatához, amely így már több mint negyvenfősre bővült.

Róluk is beszélt Varga-Kovács Emese, a népjóléti iroda vezetője, aki elmondta, hogy a Hegyvidéken különösen magas a szépkorúak száma, az önkormányzat pedig kiemelt figyelmet fordít az idős korosztály életminőségének javítására: „Azért dolgozunk, hogy még komfortosabbá tegyük a mindennapjaikat. A többi között erről szól a nagy sikerű Otthon Megöregedni Program is, amely hozzájárul ahhoz, hogy az idősek a lehető legtovább maradhassanak jól megszokott környezetükben.” Mint hozzátette, mostanra már harminc feletti a program keretében átalakított lakások száma a XII. kerületben.

A Hegyvidéki Szociális Központot irányító Druskóczi Tünde

arról beszélt, hogy a Szépkorúakért a Hegyvidéken program 2004-ben indult, azóta minden évben meghirdetik a 32 órás felkészítő tanfo-

neve, hogy „remekül nézel ki”. Az öregkor diadal a szavatossági idő felett, tehát a fiatalok most győzteseket láttak maguk körül. Weö-



lyamot. Ez a feltétele annak, hogy valaki önkéntesként dolgozhasson.

A „végzősök” a saját szabadidejükben foglalkoznak az idősekkel, eljárnak hozzájuk, beszélgetnek, együtt sétálnak, felolvassnak. Elsősorban azokat a pluszfeladatokat látják el, amikre a naponta többeket felkereső gondozóknak nem mindig jut elég idő.

A generációkat egy asztalhoz ültető játékos vetélkedőben az Arany János iskola és a gondozási központok vegyes csapatai mérték össze tudásukat. Előjáróban Nyakas Szilárd „játékmester” Sándor György gondolatát idézte, miszerint van az ifjúkor, a felnőttkor, majd a harmadik, aminek az a

res Sándor írja: „Az esemény jön, és elsuban, az emlékek száz ideje van.” Sokszor időskorban az emberek az emlékeiknek élnek, ezért fontos, hogy a vetélkedő által egy új eseménnyel gazdagodtak a résztvevők – fogalmazott a játékvezető.

Azért, hogy ez az emlék még kellemesebb legyen, mindenkinek járt egy meglepetéscsomag. Rádasként az első helyen végző Arany-Sasok csapat St. Martin-koncertjegyeket, a második Virányosi Aranyasok a Balogi Húsbúrúház, míg a harmadik Arany-Kor a Szamos Marcipán ajándékát is átvehette.

mm.

A siker receptje – 150 éves az Augustz cukrászda

Az Augustzok idestova 150 éve azért dolgoznak, hogy olyan süteményeket készítsenek, amik örömet szereznek az embereknek. Ezek az édességek nemcsak a béke idején, hanem a legnagyobb háborúk közepette is képesek voltak mosolyt csalni a megtört arcokra. Magyarország legrégebbi cukrászdinasztiájának történetéről Augustz Olga mesélt lapunknak.

„Jó napot kívánok!” – üdvözölnek kedvesen a hölgyek (pontosabban, mint később kiderül: kisasszonyok), amikor belépek az Augustz



Augustz Olga

Pavilonba. Augustz Olga, a cukrászda tulajdonosa nagy szeretettel fogad. „Hogyan szereti a kávé?” – kérdezi tőlem azonnal, majd az asztalhoz vezet, és megkér, hogy foglaljak helyet.

Amíg ő a feketét főzi, elmerülök a régi idők eleganciájában. A falon egy 1852-es inasoklevél mesél a múltról, amelyen Augustz Elek neve szerepel. Nem messze tőlem friss virágcsokor és ajándékok – a születésnap ünnepségről maradhattak itt, amit nem sokkal ezelőtt tartottak. Távolabb egy idősebb pár beszélget, miközben süteményeket kóstoltatják egymással. Jönnek az újabb vendégek, mindenkit udvariasan üdvözölnek, sokukat név szerint is ismernek a kisasszonyok.

Augustz Olga közben visszaérkezik hozzám, és a gőzölgő kávé mellett felnyitjuk az Augustz dinasztia történetének képzeletbeli 150 éves könyvét. „Nem is tűnik olyan soknak” – jegyzi meg már az elején.

– *Hogyan indult a „cukrászda” története?*

– A dédapám, Augustz Elek 1869 februárjában jelentette be a cukrászüzlet nyitását, de ezt csak 1870-ben vették tudomásul. Akkoriban mintegy kétezer kérelmet fogadtak be a hivatalban, a kiegyezés után nagy volt a fellendülés. Dédapámat a szerelem tartotta itt Budán. Előtte a Monarchia területén tizenkét helyen dolgozott, a tizenkét kapott oklevéllel igazolta, hogy ért a mesterséghez. Sajnos korán meghalt, ezért özvegye, Strebek Erzsébet vezette tovább a tabáni cukrászatot, mindaddig, amíg fia, Augustz E. József visszatért Londonból, ahol a kor szokásainak megfelelően ő is megszerzte a szakmai gyakorlatot. Később, 1916-ban a polgáriusodó Krisztinavárosban nyílt meg az elegáns, villanyvilágítással felszerelt szaloncukrászda, amelyet a budai Gerbaud-ként emlegettek az emberek.

– *Az elmúlt százötven év olykor igen viharos történelme az Augustz dinasztiát sem kímélte...*

– Édesapám, Augustz Elemér is cukrásznak állt – ő

fiatalemberként Londonban és Lisszabonban is szerzett tapasztalatot. A háború alatt bombatalálatt érte a Krisztina



Régi idők eleganciája

téri házat, a lakásunk és az üzlet is megsemmisült. Nagyapám újraépítette és megnyitotta ezt a

cukrászdát, amelyet édesapám vitt tovább, miután visszatért a három évig tartó orosz hadifogságból. A megpróbáltatások azonban nem érték véget. Édesanyámnak, Resetka Olgának a mai Ferenciek terén volt egy olasz kávékat áruló eszpresszója. 1951-ben minden elveszett: a kávézót és a cukrászdát is államosították, minket pedig kitelepítettek Takaszadára. Mi, a két testvéremmel együtt, élveztük az ott töltött időt, annak ellenére is, hogy egy petróleumlámpás, apró szobában éltünk a családdal. Nagy nehezen visszaköltözhattünk Pestre. Semmink nem maradt, az otthonunk is elveszett. Társbérletben laktunk egy szobában. Sztálin halála után a szülei megnyitották a Fény utcai üzletet, amely akkoriban még csak huszonnégy négyzetméteres volt. Sok idő és energia kellett ahhoz, hogy bővíteni tudjuk. Én is oda mentem tanulónak, hogy segítsen szüleimet a családi cukrászatban. A hetvenes években a maszekok nem tarthattak alkalmazottakat, csak családtag dolgozhatott az üzletben. Akkoriban minden nagyon nehéz volt: nem engedtek növekedni, az áruhiány miatt óriási akadályokkal kellett megküzdenünk. Kakaót, csokoládét és vaját sem lehetett kapni.

– *Őn a gyártásvezetője volt animációs filmtörténetünk egyik legkiválóbb alkotásának, A légynek, ami Oscar-díjat is kapott. Miért döntött úgy, hogy a világraszóló siker ellenére mégis kötényt ölt magára, és inkább a cukrászatot választja?*

– Teljesen véletlenül kerültem a filmiparba. Az egyik volt osztálytársam a Pannónia Filmstúdióban dolgozott, és engem kért meg, hogy segítsen egy marcipánfigurák főszereplésével készülő rövidfilmben. Még mindig emlékszem arra, ahogy az alig tíz centiméteres édességeket mozgatuk a kamerák előtt. Idővel a fiatal művészek stúdiójának lettem a gyártásvezetője. Nagyon tettség az alkotói légkör, és valahogy ott ragadtam. Aztán férjhez mentem, gyerekeket szültem. A rend-

szerváltás után nagyon nehéz helyzetbe kerültek a filmesek, az animátorok is alig kaptak munkát. Ekkoriban kezdtük el átépíteni és bővíteni a Fény utcai üzle-



Ahol minden elkezdődött: Augustz Elek a Tabánban nyitotta meg kis üzletét

– *A százötven év során rengeteg akadállyal kellett megküzdenünk. Hogyan sikerült újra és újra a nulláról felépítenünk a cukrászatot?*

– Ez volt az életünk, ez volt a feladatunk. Az Augustzok között mindig volt olyan, aki korán reggel felkelt, főzte a fagyaltot, sütötte a tortát, tette a dolgát. Ez nagyon drága szakma, a gépek milliókba kerülnek, pedig a mostani szakemberhiányt csak így lehet kiváltani. Látom, hogy a

cukrász kollégák nehezen tudják tovább örökíteni az üzletet. Hiszen mit lát a mi gyerekünk? A szülei reggeltől estig dolgoznak, és akkor van a legtöbb munka – hétvégén, karácsonykor –, amikor mások szabadságra mennek.

– *Mindhárom lánya diplomát szerzett, de ők is azt az utat választották, amit ön: a cukrászatot.*

– A lányaimat egyedül neveltem, a gimnazistaévek alatt sokat segítettek az üzletben. Mindhárom lediplomáztak. Augustzta a Sasadi úti üzletet, a Belvárosit Flóra és a férje, Norbert irányítja. Franciska jogász, ő a család és a vállalkozás ügyvédje. Nyolc unokám van, a legidősebb cukrásziskolába jár. Múltkor bejött az üzletbe egy volt kollégám, akivel még a Pannónia Filmstúdióban dolgoztam együtt. Ő je-

lenleg Észak-Amerikában él, tizenöt éve nem láttuk egymást. Amikor belépett, meglátva Augustzta lányomat a pult mögött, megállt az ajtóban, és azt mond-

– *Nagyon jóleső érzés az a mérhetetlen udvariasság, amivel az itt dolgozók fogadtak...*

– *Mi nem lányoknak hívjuk az alkalmazottakat, hanem kisasszonyoknak. Senkit nem tegezzünk, mindenkinek maximális tiszteletet adunk. A kisasszonyok még a velük egyidős vendégeket is magázják. A minőség nálunk nemcsak a süteményekben, hanem a kiszolgálásban is jelen van. Ez elengedhetetlen!*

– *Mitől ilyen finomak a süteményeik?*

– *A mi bejglink kézzel készül, és huszonnyolc munkafázisa van, minden apró részletre oda kell figyelni ahhoz, hogy a végeredmény egy izes, szaftos, fényes, de repedezett bejgli legyen. A krémet még mindig nagyapám receptje szerint készítjük. Egyszer az egyik cukrászkollégám megkérdezte tőlem, hogy milyen emulgalószert használunk. Mondtam neki, hogy nem hiszed el, de még mindig tojást. A minőség nagyon fontos, az alapanyagokban pedig nem ismerünk kompromisszumot. A ven-*

– *Munkásságát nemrég a Magyar Érdemrend lovagkeresztjével ismerték el a cukrász szakma ápolásáért. Milyen érzés volt átvenni ezt a kitüntetést?*

– *Olyan jó hallani, hogy ekkora lelkesedéssel beszél a mesterségről!*

– *A cukrászat kreatív szakma. Elég csak arra gondolni, hogy a sima nullás lisztből olyan szülinapi torta készül, amitől mindenkinek füligré a szája. Nem beszélve arról, hogy sok olyan vendégünk van, aki gyerekként idekint, az udvaron játszott, ma meg már ide jön randevúzni. Jó tudni, hogy hamarosan az unokáim folytatják majd az Augustz cukrászdák történetét.*

– *Az Augustz cukrászdák nemcsak a híresen finom süteményekről, hanem a vendéglátásról is híresek.*

– *Boussébaa Mimi*

– *Boussébaa Mimi*

Valódi all star csapat a MOM Kulturális Központban

Amerikában üzleti megfontolások miatt gyakran használják az „all star” kifejezést, arra célozva, hogy egy formáció minden tagja az adott műfaj első vonalába tartozik. Ez a sablonos szókapcsolat ritkán kap nagyobb valószínűséget, mint a szerényen csak BLC 5tet-nek keresztelt amerikai jazzegyüttes esetében.

Mind az ötven az amerikai jazzszcéna kiemelkedő képviselői, külön-külön évtizedek óta számos felállásban végigkoncerteztek már a világot, és többtucatnyi sikeres albumot készítettek. A rajongók szerencséjére most egy „válogatotat” létrehozva indultak turnéra, és a GetCloser koncertiroda jóvoltából eljutottak hozzánk, a Hegyvidékre is.

De kik is álltak a MOM Kulturális Központ színpadán ezen az estén? A BLC 5tet név a három szólista kezdőbetűit rejti. A trombitán és szárnykürtön is játszó Randy Brecker talán a csapat legismertebb tagja. Sokszor járt már nálunk, legutóbb, két évvel ezelőtt a Modern Art Orchestra vendég-szólistája volt a Zeneakadémián.

Dave Liebman tenor- és szoprán-szaxofonos az elmúlt évtizedekben kiváló kapcsolatot épített ki a vezető hazai jazzművészekkel, számos koncerten közreműködött, sőt lemezeket is felvett a Budapest Jazz Orchestrával és Gadó Gábor együttesével.

A ritmusszekció sem ismeretlen a hazai jazzkedvelők számára. Szinte misztikusnak mondható, hogy napra pontosan hat évvel e koncert előtt, 2013. október 15-én ők kísérték az időközben elhunyt világhírű gitáros, John Abercrombie-t. Marc Copland zongorista sikeres szaxofonosként tért át a szerinte sokkal kevésbé agresszív pianóra (nomen est omen). Drew Gress (a név az Andrew-ból rövidült) bőgős sem először szerepelt nálunk: Abercrombie kísérete mellett a Ravi Coltrane Quartetben mutatkozott be. Joey Baron pedig a legkeresettebb dobosok egyike, játszott John Zorn együttesében, Jim Hall triójában és a Dave Douglas–Joe Lovano Quintetben is.

Az all star csapat repertoárja nem a Nagy Amerikai Dalos-

könyv sztenderdjei szerint alakult, hanem igazságon mindenkitől egy-egy szerzemény hangzott el. Az egyetlen „hozott anyag” Duke Ellington The Mystery Song című

Randy Brecker tréfás szójátékot viselő – There’s a Mingus a Monk Us – opusálta indult a koncert, amely a nagy elődökre utalt, majd az említett Ellington-szám után

re született Off the Bird című rövid, ám annál hatásosabb kompozícióval zárult.

A zenészek a jazz legmagasabb mércével mérhető artisztikus



A kortárs improvizációs zene magasiskoláját mutatta be az öt kiváló muzsikust

darabja volt, amelyből a zseniális művészek hatalmas jazzkatedrális építettek. Ezzel is bizonyították, hogy ebben a műfajban nem a „mi”, hanem a „hogyan” a lényeg.

Marc Copland Day and Nightja következtet. Ezt Drew Gress Figmentje, Dave Liebman-tól a Man-Child, majd Joey Barontól az In and Out követte. A koncert a jazzikon, Charlie Parker emléké-

irányzatát képviselték, amelyet ma „kortárs improvizációs zene” néven ismerünk. Hangszertudásuk és rögtönzőképességük, lelki összhanggal párosulva, a zeneművészet magasiskolája volt.

Márton Attila

Jól látható hátizsákokat kaptak az elsősök

„Amikor a lámpa piros, az úttestre lépni tilos, amikor a lámpa sárga, maradj csak a járdán állva, de amikor zöld a jel, szabad az út, indulj el!” Ilyen és ehhez hasonló mondatok segítségével sajátítják el a kisiskolások a biztonságos közlekedés alapismereteit a Németvölgyben.

aki rendszeresen tart foglalkozásokat a hegyvidéki iskolákban. A program célja, hogy minden iskolának legyen egy rendőre, akihez a tanárok és a diákok bizalommal fordulhatnak, és aki közreműködik a fiatalok közlekedési ismereteinek bővítésében.



gyi Általános Iskolában. A kerület többi iskolájához hasonlóan az elsősök nemrég az ORFK Országos Balesetmegelőzési Bizottsága által felajánlott hátizsákokat kaptak a XII. kerületi rendőrkapitányság munkatársaitól. A táskák élénk színnel és fényvisszaverő csíkjakkal teszik a közlekedők számára jól láthatóvá a gyerekeket.

„Az iskola rendőre program a 2019–2020-as tanévben is folytatódik” – mondta Beréti Beatrix rendőr főtörzsaszóls, a kerületi rendőrkapitányság munkatársa,

Dimanopulosz Andrea, a Németvölgyi Általános Iskola igazgatója megerősítette, hogy a kapitánysággal közösen rendszeresen szerveznek közlekedésbiztonsági foglalkozásokat, minden alkalmat megragadva, hogy a diákok hiteles emberek segítségével mélyíthessék el tudásukat egy-egy témában. Kitér rá, hogy az alsósok többsége általában még szüleikkel együtt megy iskolába, 5–6. osztálytól azonban egyre többen járnak egyedül, ezért fontos, hogy a gyerekek gyakorlatot szerezzenek. k.

Dzsungelhét az óvodában

A nyulak és a kutyák sem mindennapos látogatók, szakállas agáma és gabonásikló azonban egészen biztosan ritkán bukkannak fel az óvodákban. Talán mégsem voltak annyira váratlanok ezek a vendégek az Orbánhegyi Óvodák Kiss János altábornagy utcai tagóvodájában, mivel ott amúgy állandó lakók a gyerekekkel közösen gondozott bengáli botoskák és óriás achátcsigák is.



Az állatok világnapjához kapcsolódva nemrég Dzsungelhétet tartott az óvoda, amelynek záróprogramjára a szülők az otthoni házi kedvenceket vitték be, míg dr. Kutsch Zoltánné zoopedagógus néhány különleges példányt mutatott be a felelős állattartásról szóló foglalkozásán. „Nagy sikert aratott az állatokhoz kapcsolódó projekthét” – mondta el lapunknak Sziráki Éva óvodapedagógus, aki kolléganőjével, Kocsis Tündével közösen vállalta az előkészítő munka országnézetét. Az énekektől a verseneken át a tornafeladatokig egy héten keresztül minden az állatokról szólt, az utolsó napon pedig rendhagyó foglalkozásokat, mozgásos ügyességi játékokat szerveztek a két-, négy- és hatlábú, valamint lábatlan vendégek közreműködésével. A „bordó csoportban” berendezett miniállatkert a délutáni kutyabemutatóval együtt a szülők is megtekinthették. d.

Diákok elevenítették fel a rendszerváltást

A mai fiatalok számára is átélhetővé tette a rendszerváltás izgalmas időszakát az 1989-es Páneurópai Piknik harmincadik évfordulója alkalmából megrendezett országos középiskolai vetélkedő. A versenyre a hegyvidéki Tamási Áron iskola is benevezett három diákok. A csapat lenyűgözte a zsűrit alaposágával és kreativitásával, a soproni döntőben második helyezést ért el, így jutalomként mindhárom kiutazhatnak a német fővárosba a berlini fal lebontásának jubileumi ünnepségére.

„1987-től kezdve már volt egy olyan »szaglása« az embernek, hogy itt valaminek történnie kell, mert feszegette a korlátait az ellenzék, vagy a változás igénye.”

„Ha nekem valaki '89 őszén azt mondja, hogy '90 tavaszán választások lesznek, és azt az MDF megnyeri, beküldtem volna a bolondokházába.”

Találós kérdés: vajon kiktől származik a két idézet? A meglepő válasz az, hogy az első Medgyessy Pétertől, a második pedig Herényi Károlytól. Míg ugyanis a Lázár- és a Grósz-kormányban pénzügyminiszterként, majd a Német-kormányban a minisztertanács gazdasági ügyekkel megbízott elnökhelyettesként dolgozó MSZMP KB-tag, későbbi miniszterelnök megérezte a rendszerváltás előszelét, az egykori MDF politikus a demokratikus ellenzék aktív résztvevőjeként sem hitte igazán, hogy gyors siker koronázhatja erőfeszítéseiket.

A Medgyessy- és Herényi-idézetek nem archív újságcikkekből, vagy a rendszerváltás történetét feldolgozó szakkönyvekből valók, hanem azokból a beszélgetésekből, amiket a Tamási Áron iskola három 12. a osztályos tanulója, Fried Benjamin, Nagy Bernát és Szalai Géza készített az 1989-es Páneurópai Piknik 30. évfordulója alkalmából meghirdetett országos középiskolai vetélkedőre. Nem mindennapi dolog, hogy a múlt eseményeit alakító politikai szereplő-



Fried Benjamin, Nagy Bernát, Szalai Géza és a felkészítő tanár, Orbán Péter

ket személyesen szólaltassák meg egy iskolai verseny résztvevői – ennek is köszönhető, hogy a Tamási csapata a legjobbak közé jutott.

A soproni döntőre „házi feladatként” kisfilmet kellett készíteniük a versenyzőknek. A hegyvidéki diákok „A szabadság vándorai” című munkája azt beszélte el művészfilmes eszközökkel, mit jelentett a barátság egy olyan történelmi időszakban, amikor senkiben sem lehetett megbízni. A csapatok filmjeit az utolsó forduló-

lóban vetítették le, előtte egyéb kreativitást igénylő feladatokban, például vitaversenyben, zene- és plakátfelismerésben, korabeli öltözködésben előadott szituációs gyakorlatokban bizonyíthatták rátermettségüket a középiskolások.

„Keletnémet menekültet, Stasi-ügynököt és egy magyar kiskatona-t alakítottunk” – mesélték sze-

dukciókban mutatott teljesítmény egyaránt elnyerhette, hiszen dobogós helyen végeztek a hegyvidékiek. Az első helyezettekől mindössze egy ponttal lemaradva másodikkak lettek, így ők is lehetőséget kaptak arra, hogy november elején három napra Berlinbe utazzanak, és a magyar nagykövetség vendégként ott legyenek a határ-

nyitás harmincadik évfordulója alkalmából szervezett nagyszabású ünnepségen.

A Soproni Tankerületi Központ által rendezett verseny döntőjét Hajnal Gabriella, a Klebelsberg Központ elnöke is megnézte. A zsűri munkájában azonban elfoglaltsága miatt nem akart részt venni, ugyanis korábban a Tamási iskola igazgatója volt, négy évig pedig a minálba jutott diákokat tanította. sz.

Óvodakert-avatás és faültetés Bálint gazdával

Fűszernövényekkel, zöldegekkel és almával gazdagodott a Hegyvidéki Mesevár Óvoda. A veteményes kialakításában a gyerekek is részt vettek, míg a „100 fa 100 óvodának a 100 éves Bálint gazdától” program keretében Bálint György és Pokorni Zoltán közösen ültetett el egy facsemetét közvetlenül az új óvodakert mellett.

Abban, hogy a gyerekek mit tesznek a környezetükért, óriási szerepe van a szülőknek. Nekik kell megmutatni elsőként a természet szépségeit, rajtuk múlik, mennyire lesznek fogékonyak a kicsik ezekre a csodákra. Elég csak a fákra gondolni, amiket önmagukban vagy erdőként egyaránt érdemes megfigyelni – beszélt a kisgyermekkor környezeti nevelés hasznáról Bálint György a Hegyvidéki Mesevár Óvodában tartott ünnepségen.

A népszerű Bálint gazda a Kalap Jakab mozgalom „Ültess fát!” felhívására csatlakozva 100. születésnapja alkalmából száz csemetét ajánlott fél óvodák számára. A Mesevárba egy almafa került, ez volt a harminctödik elültetett facsemete. A fajtaválasztásról Bálint György elmondta, hogy a modern gyümölcsfák gyorsan termőre fordulnak, és mivel alacsonyok maradnak, gyerekek, idősek egyaránt könnyedén foglalkozhatnak velük, ami óriási előny. „A most elültetett almafa jövőre lombot növeszt, a következő évben pedig finom gyümölcsöt ad” – tette hozzá Bálint gazda.

Ezeknek az új generációs növényeknek köszönhetően már né-

hány négyzetméternyi földterületen is lehet gyümölcsöt termeszteni. Ezért kéri az ENSZ valamennyi tagállamától, hogy törekedjen az önellátásra: mindenki, aki akár egy talpalatnyi hellyel rendelkezik, ültessen fát, zöltséget, virágot.

Ez utóbbira jó példa az a három árvácska, amelyet valaki egy betonoszlop mellé rakott a földbe. Azóta minden arra járó arcára mosolyt csalnak a virágok – osztotta meg friss tapasztalatait a jelenlévőkkel Bálint György, aki szerint a növények nemcsak hasznosak, hanem széppé, emberibbé is teszik környezetünket. „Elegendő oxigénre van szükségünk, amit a szén-monoxidot megkötő fáktól kapunk. Ha ültetünk, egészségesebb lesz az emberiség” – zárta szavait Bálint gazda.

Az ünnepségen részt vevő Pokorni Zoltán polgármester mindenekelőtt annak a reményének adott hangot, hogy két év múlva, az első almászüreten Bálint

György is ott lesz a Mesevárban. A zöld ügyek fontosságáról szólva kiemelte, ezekben a kérdésekben különösen lényeges a társadalom



Bálint György és Pokorni Zoltán közösen ültette el az almfacsemetét

érzékenysége, amihez jelentősen hozzájárulhatnak a környezettudatosságot erősítő akciók. Ilyen a többi között a jelenleg zajló Gyü-

mölcsöző Hegyvidék program is, amelynek keretében a kerületiek kedvezményesen áron kaphatnak őshonos gyümölcsfacsemetétet.

A „Tegy a parlagnál ellen” Közhasznú Alapítvány támogatásával elindított óvodakertprogram első lépésben a Normafa és a Hegyvidéki Mesevár Óvodában valósult meg. Mindkét helyen úgynevezett magas ágyások létesültek, ezekbe Bálint György útmutatását követve különböző fűszernövények, zöldegek, szamóca kerültek. A fakeszál ellátott ágyások kialakításában, a kerti padok és a szerszámok elhelyezésében az óvodások is részt vettek.

Éppen ez az óvodakert legnagyobb erénye! – foglalta össze a környezetvédelmi programok hasznosságát Pokorni Zoltán. – A gyerekek már ilyen kis korban megtapasztalják, mennyire izgalmas lehet a kertészkedés, vagy akár a faültetés. MM.



Az óvodások is segítettek a növények elültetésében

MOMkULT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kiállítás Palyov Péter képeiből
október 31-től december 2-ig a Reich Károly Galériában. Palyov Péter a szentendrei tájat ábrázolja, a szín- és formavilág a prizmikus látó művész tekintete mögül bontakozik ki. A belépés díjtalan.

A kíváncsi kislefánt – Domi bábszínháza november 3-án 10.30. Klasszikus bábkok, klasszikus mesék. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 fő) 600 Ft/fő. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen.

X – Live in Budapest – Daniel Sloss show-ja november 3-án 19.00. Daniel Sloss kölciai, nemzetközileg elismert és díjnyertes humorista két Netflix-sorozata (DARK, Jigsaw) sikere után új, átütő erejű show-jával érkezik. Közreműködik: Kai Humphries. Figyelem! A műsor felnőtt-témákat és durva nyelvezetet tartalmaz, 16 éves kor alatt nem ajánlott a megtekintése. Jegyár: 4900 Ft, 6500 Ft, 7900 Ft, 9900 Ft. Jegyek csak a tixa.hu oldalon kaphatók.

Lyukasóra klub november 5-én 19.00. Interaktív, irodalmi műsor, kalandozás a holt költők világában neves költők, írók, színészek, irodalomtörténészek társaságában. Moderál: Lator László, a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas költő, műfordító, esszéista. Szereplők: Kiss Judit Ágnes József Attila-díjas író, költő, oboista, drámatanár, Várady Szabolcs Kossuth- és József Attila-díjas költő, műfordító, szerkesztő, Ferencz Győző József Attila-díjas költő, műfordító, irodalomtörténész, Kovács Kriszta Jászai Mari- és Artisjus-díjas színművész, énekes, rendező. Jegyár: 1200 Ft, diák-, nyugdíjasjegy 600 Ft. Hegyvidék kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket

hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

Dr. Mészáros László: Az elvek csopordár természeté – előadás november 5-én 19.00. „Léteznek-e egy életen át megdönthetetlen szilárdságú elvek? Mi a célravezetőbb: makacsul ragaszkodni elveinkhez, vagy rugalmasan kell kezelni nézeteinket? Van-e értelme egyáltalán elveket fabrikálni?” Mészáros László legújabb előadásában az elveket veszi górcső alá. Tudományos stand up az igényes szórakozás kedvelőinek. Jegyár: 3400 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a www.tixa.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Killer Queen – Queen Show from London november 6-án, 7-én és 8-án 19.00. Jegyár: 7900 Ft, 9900 Ft, 11 900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

A Sándorgyuri – két óra a Kossuth-díjas Sándor György humoristájával, a Nemzet Művésze november 7-én 19.00. Az est első felében Kocsis Tibor Balázs Béla-díjas filmrendező 50 perces, a sándorgyuri című életműportróját tekinthetik meg a nézők a most 80 éves Kossuth-díjas humoristáról. A rendező egyben az est házigazdája is. Az est második felében Sándor György lép a színpadra, és szípközvetítő egyórást mutat be legemlékezetesebb, embematikus előadástestjeiből, írásaiból ad elő. Jegyár: 3000 Ft.

Triple Bill – táncelőadás november 9-én 19.00 (Revolution, Dry Bodies, Nesama). A fiatal, lendületes csapat a mozgás formanyelvébe ötvete osztja meg a táncosok legrejtettebb vágyait. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

Debussy-est a Solti György Zeneiskola növendékei és művésztanári előadásában november 10-én 17.00. Jegyár: 500 Ft.

Lizz Wright-koncert november 11-én 20.00 (GetCloser Concerts). Lizz Wright pályája elején a neo-soul új csillagként mutatkozott be a kritikusok szerint. Generációjának egyik legismertebb jazzzenekesnéje és zeneszerzője.

Dalaiban különböző stílusok keverednek: R&B, jazz, blues, pop és gospel. A koncerten Grace című albumát mutatja be. Jegyár: 8900 Ft, 11 900 Ft, 13 900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

Páskándi Géza: Furfangos Péter, avagy az egér farkincája – a Zenthe Ferenc Színház előadása november 12-én 10.00 (MOMkult Gyerekszínház, Kippkopp bérlet óvodásoknak). Páskándi Géza népmesei motívumokból merítő mesejátékának hőse Csavaró-Csutorás Péter, a vándor ezermester, aki harcra száll a királylány kegyeért. **A kis habléányból lett éleánya** – mese a halhatatlanságról – az Aranyszámár Bábszínház előadása november 12-én 14.00 (MOMkult Gyerekszínház, Kisiskolás bérlet). Jegyár: 1400 Ft/előadás. A három előadást tartalmazó bérlet ára: 3500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában. Bérletvásárlás: momkult.jegy.hu/seasonticket. Csoportos bérletvásárláshoz előzetes regisztráció szükséges a monikamarko@momkult.hu e-mail-címen. További információk: Markó Mónika, 06-30/700-5318. Helyfoglalás érkező sorrendben.

Kemény Dénes: Pozitív stressz – előadás november 12-én 19.00. Egy edzőnek mindig tudnia kell, hol van az a pont, amikor a stressz még ösztönöz, de nem rombol. Kemény Dénes edzőként és játékosként is tudja, hogy mikor és mivel ösztönözze társait. E tudás az üzleti életben is hasznos lehet, akár alkalmazottként, akár cégutajdonosként. Tudományos stand up az igényes szórakozás kedvelőinek. Jegyár: 2900 Ft, 3400 Ft. Jegyek kaphatók a www.tixa.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Anyatoma 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 kommunikáció 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 gyermekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06-30/950-9137.

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

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1-4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek el-sajátításával, miközben átítatódnak 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 fitneszirányzat, 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 megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szerepével 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 hónapostól 4 évesig. To-

vábbi 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 óvodásokorú gyerekek dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-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 tánc technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre táncoreográfákat. 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”, gátlássaloldó, a kapcsolatleremtés különböző lehetőségeit köstölgető, empátias készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerüljenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat 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!

Kulcsár Edina, Müller Rita, Őri Katalin festményei – kiállítás november 7-től december 1-jéig. „A képzelet köti össze az időbelit az időtlenel” (Weöres Sándor). A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00-19.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A látogatás díjtalan.

Villa.séta november 10-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A sétát vezeti: Csillag Zsófia. A séta időtartama kb. 60 perc. Jegyár: 800 Ft, Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

Villa.berek bábszínház. November 10. 15.00 Hófehér és Rózsapiros – bőröndös játék bunraku bábkokkal a Batyu Színház előadásában. Nagy utazásra indul hősönk, bőröndje csuda dolgokat rejt. Előkerül egy meséskönyv, amelynek szereplője két rózsafából született leánya, egy kedves özvegyasszony, egy jószágos medve és egy gonosz törpe. Mesélő: Gergelyi Júlia. Írta és rendezte: Kontha Nelli. Jegyár: elővételben november 1-jéig 800 Ft, november 2-től 1200 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

SZÜLŐI AKADÉMIA

Időpontok, helyszínek:

- **November 4. 17 óra:** Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német 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.

KÉRDEZZEN A DIÁKOKTÓL!
MIT, MIÉRT, MENNYIT NETEZNEK?
ALKALMAZÁSOK, VLOGOK, BLOGOK, YOUTUBEREK

SZÜLŐKÉNT MIT TEHETEK?

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

Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

WWW.HOP12.HU

3-1-2 meridiántorna szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédező 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.

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

Családi jóga 2 az 1-ben kedden 15.30–16.30. Családi jogázás gyerekeknek és felnőtteknek egy helyen és egy időben a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Gyerekeknek sulijóga 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 gyerekjóra ára 1200 Ft/alkalom, a felnőtté 1600 Ft/alkalom. Nagy-családok és testvérkedvezmény. Felnőtt-, gyermek- és családi bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség. További információk: www.facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizjogamuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.

Hatha jóga és jóga időseknek csütörtökön 8.30–9.30. Jóga felnőtteknek és időseknek a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Miért jógaunk? Kisgyerekként testünk még tökéletes, de a folyamatos ülés, kutyázás és a sok inger hamar elkezd eródlani ezt a tökéletes

rendszert. A jóga egy folyamat, mindeni alkataból és állapotából a legjobbat hozza ki: javítja a tartást, erősíti az immunrendszert és kiegyensúlyozottabbá tesz. Ára: nyugdíjasoknak 1600 Ft/alkalom, felnőtteknek 1800 Ft/alkalom. Bérlet (8 alkalom): nyugdíjasoknak 11 000 Ft, felnőtteknek 13 000 Ft. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség. További információk: www.facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizjogamuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.



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

Schrammel Imre keramikus-művész kiállítása. Megtekinthető: november 14-ig. Schrammel Imre a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas magyar iparművész, keramikus, a Magyar Iparművészeti Főiskola egykori rektora, az MMA rendes tagja, a Hegyvidék díszpolgára. Az ezredévi kerámiaművészet megújítója. Porcelánedényeket, kispasztikákat, agyagfigurákat, monumentális hatású szobrokat mintáz. Művészetének motívumait a természetből, a néprajzból és a mítoszokból meríti. Kutatta az elemi erők, a természeti törvények hatását az agyagra, például porcelánhasábokat égetés előtt fémszállal hasított meg, vagy lövéssel deformált. A múlandóság dimenzióit vizsgálva madárlenyomatokat készített. Mintázott üreges belsejű agyagfigurákat is, amelyeket puha állapotban ütött, hajlítással, összenyomással deformált. 1995–1998 között egy velencei karneváli élményéből született meg a herendi porcelánnyárbán az ún. Karnevál-sorozat. Finisszáz, beszélgetés a művésszel: november 14-én 18.00. A belépés díjtalan. (A kiállításról a 11. oldalon olvashatnak bővebben.)

Egyetemes Művészettörténeti Szabadegyetem III. November 5. 18.30 A barokk szenvedélyes művészet. Az előadás kitér az átmenetnek tartott manierista stílusra, amely összekapcsolja a reneszánszt a barokkal, és szó esik arról is, hogy mik a fő különbségek és ellentétek az utóbbi két stílus között, valamint hogy mi okozta ezt a totális szemlélet- és stílusváltást. A barokk művészet főbb irányait a déli (Caravaggio) és az északi (Rembrandt/Rubens) mesterek közötti különbséggel érzékelteti az előadó, majd a barokk utolsó fázisát, a rokokót is megismerhetik a hallgatók. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus. A részvételi regisztrációhoz kötött. A regisztrációs jegy ára: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörzs utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

„Akármihhez nyúlok, novella kerekedik” – képvetítéssel kísért előadás. Aki-Novák Vilmos (1894–1941) festőművész születésének 125. évfordulója alkalmából november 12-én 18.00. Aki-Novák Vilmos személye már életében is éles polémiát váltott ki, különösen köztéri alkotásai kerültek viták keresztjébe. Halála után egészen a levakoláig jutott műveinek utóélete. Ennek ellenére nagy közönségkedvenc, árvérsek sztárja, hamisított állandó céltablellója. Neve és életműve halála után hetvennyolc évvel is elevenen él, hat, és újabb hívek szerez a „barbár zseninek”. Előadó: Kováts Kristóf, Aki-Novák Vilmos unokája, a hagyatékgondozója. Előadása a sokoldalú művészt mutatja be művein keresztül. Szó esik a mesterről, a grafikusról, a festőről, hatalmas falképek alkotójáról és a tanárról is. A részvételi regisztrációhoz kötött. A regisztrációs jegy ára: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörzs utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

Farkas Anna firmamentuma – kiállítás november 19–21-ig. „Farkas Anna mindig újít és meglep. Szereti a kör alakot, s minden mértani idomot használ. A Goethe-örök lapja Goethe egész színterét sűrítő szerinti a kör fogsa-

gába. Így az összhatás nagyon különös. Éppúgy, mint az égbolt csillagaival lyukasztott lámpabúra. Starry Light lámpa, amely a csillagokat vetíti a falra és a mennyezetre. S a híres, hírhedt Anaptár ismét a kör bravúrával. 2010-től indul. Így már egy teljes sort »rakhattunk« a lakás vagy egy kiállítás falára. Az Anaptár egy különleges Holdadat-ábrázolás, de a mű ennél bonyolultabb gondolatokat idéz, és a világmindenség határait is feszegeti. A művész jelekkel és csillagokkal telehintett munkái elnémitják az értőt, a nézőt, a jelek kedvelőjét, s közben bátran szól a világ gyengéd közönyének” (Jóry Judit). Kiállítás megnyitó: november 19-én 18.00. Finisszáz: november 21-én 18.00. A belépés díjtalan.



XII., TÖRPE UTCA 2.
TELEFON: 202-2509
INFO@KULTURALISSZALON.HU
A szervezők a programváltoztatás jógát fenntartják!

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadások. November 4. 14.00 Kabos Gyula. Előadó: Szabó Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Reformáció 5.2 – előadás-sorozat. November 6. 14.00 Előadó: dr. Szabó János történész, lelkes, pszichológus. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Alzheimer Café. November 6. 16.00 Az Alzheimer Café megalakulása, tevékenysége a Hegyvidéken. Háziasszony és előadó: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes.

Hegyvidéki Családpítő Klub. November 6. 19.00 Motiváció a családon belül és a családon kívül. Előadó: Gyeraj Péter. Vendég: Kőszegi Ágnes.

Derüs percek Dolnával – Mihalekné Kádár Magdolna zenei so-

rozata. November 7. 14.00 II. Rákóczi Ferenc emlékére. Vendégek: Ambrus Károly tárogatóművész és Matus Mihály (tárogató, pánsíp).

Szalon Egészségklub. November 7. 16.00 A cukorbetegség megelőzése. Előadó: dr. Krivanek László belgyógyász, diabetológus, sportorvos. Információ: krivanekdr@gmail.com.

Kalendáriumok – előadás-sorozat. November 7. 18.00 Bicajjal a Duna mentén Németországban 1.: a forrásoktól Donauwörthig. Előadó: Balogh Tamás hidrogeológus-közgazdász-túravezető.

Irodalmi szalon. November 7. 18.00 Sütő András Herder- és Kossuth-díjas erdélyi magyar író. Az irodalmi szalon vezetői: Tamáska Jánosné magyartanár. Prózaíró: Hutter Franciska építész-mérnök.

Rákellenes Liga – Férfi klub. November 8. 13.00 Folytassuk beszélgetésünket a férfiegség fontosságáról! Vezető: Antal László, a Magyar Rákellenes Liga Rákellenes Általános Szolgálatának vezetője.

Kerekasztal-beszélgetés Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs leveleiből a Láthatatlan selyemsalát a számon című könyv alapján november 8-án 18.00. A levelezéskötetből részleteket olvas fel: Takács Katalin Jászai Mari-díjas színésznő. A kötetről a szerkesztők beszélgetnek: dr. Pataky Adrienn PhD, irodalomtörténész, a Balassi Intézet oktatója és az Irodalmi Magazin szerkesztője, dr. Tüskés Anna PhD, irodalom- és művészettörténész, a Pécsi Tudományegyetem Művészettörténet- és Elmélet Tanszékének adjunktusa, Buda Attila irodalomtörténész, az Irodalomtörténet és a Szépirodalmi Figyelő szerkesztője. A program regisztrációhoz kötött.

Borombovits Magda festőtanfolyama. November 9. 9.00 Téma: Avantgárd absztrakció II. rész. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna növendékfestőművész. Festőlapot és festéket a helyszínen is lehet vásárolni, festőállványt, ecsetet és palettát a szervezők biztosítanak. Bővebb információk: www.borombovits.hu. Jelentkezés: mborombovits@gmail.com.

A Keresztülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület, a Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány klubdelutánja november 9-én 14.00. Információ: 06-20/564-7055, devai.eva@ecke.hu.

Kíváncsi Kata ismeretterjesztő sorozata. November 11. 14.00 Híres ebek a nagyvilágból. Előadó: Nagy Katalin önkéntes. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Önképzőkör – könyvképzőkör. A Hegyvidéki Szomszédok Közösségfejlesztő Önkéntes csoport programja. November 12. 13.30 Leonardo da Vinci, a polihisztor. Anchiától Amboise-ig. Előadó: Philippovich Éva. Klubvezető: Elekcs Irén Borbála önkéntes. További információk: Wolf Magda önkéntes, magdaw2017@gmail.com.

5000 éves Egészségklub. November 12. 16.30 A regeneráció filozófiája. Előadó: Barta Edina okleveles életmód-tanácsadó. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Világjáróklub a Hegyvidéki Kulturális Szalon és az Anima Travel közös szervezésében. November 12. 18.00 Izrael – Tel Aviv, Bauhaus és más különlegességek. Előadó: Rokolya Péter utazásszervező és idegenvezető. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szalonegyetem. November 13. 14.00 Múltunk titkai, jövőnk ígéretei. Miért és hogyan győzött a kereszténység az első századokban? Előadó: Szabó János történész.

Pászli István tudományos társalgóköre. November 14. 14.00 Buda neve. Előadó: Pászli István episztemológus.

Hogyan tervezzük meg az élet-pályát B oldalát? Milyen lehetőségeket tartogat az életpályát B oldala? Hogyan készülünk fel a késői felnőttkorra? – november 14-én 17.30. A könnyed és jó hangulatú estén a résztvevők közösen keresik a választ. A programon való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: www.b-oldal.eu/regisztracio.

(Folytatás a 8. oldalon)

CLAUDE DEBUSSY
„HOLDFÉNY...”

a Solti György Zeneiskola növendékeinek és művésztanárainak Debussy-estje

2019. november 10. vasárnap | 17.00
MOM Kulturális Központ – Kupola terem

Előadásunkon Claude Debussy, a zenei impresszionizmus egyik legnagyobb alakjának szülő- és kamara művei szólnak meg.
A művek között a szerzőről és a korabeli művészeti törekvésekről Bolyky Zoltán tart vetítéssel egybekötött ismertetést.
Közreműködnek a zeneiskola növendékei, valamint: Gudor Judit klarinétművész, Németh Viola zongoraművész és Tarjániné Csoma Julianna Cseperke fuvolaművész

Belépődíj: 500.- Ft

Támogatók: Közép-Budai Tankerületi Központ
Hegyvidéki Önkormányzat és az Unisano Alapítvány

Emlékezzünk!

AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC
elhunyt hősei és áldozatai előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit!

A megemlékezés helyszíne:
a Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala előtti kis tér
(Budapest, XII. kerület, Böszörményi út 23-25.)

Időpont:
**2019. november 4.
hétfő, 18.30 óra**

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

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 kísérik végig a tállakkal. 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: november 9., 16. és 30.). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

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

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Böszörményi 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 móka 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 bábos torna 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.



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.
INFO@HEGYTORTENET.HU
WWW.HEGYTORTENETGYUJTEMENY.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Helytörténeti előadás november 11-én 18.00. A Titanic katasztrófa túlélőinek megmentője – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény jelenlegi, Egészségügy a Hegyvidéken című időszaki kiállításához kapcsolódó előadás dr. Lengyel Árpád mentőorvos rendkívül értékes hagyatékáról. Ő irányította a Titanic utasainak mentését, biztosította a több mint 700 túlélő első ellátását és felügyeletét, majd később Budán praktizált. Előadó: dr. Lengyel Árpád unokája, Völgyi Péterné dr. Reich Mária. Az előadás dr. Lengyel Árpád életútját és a híres tengerjáró hajó elsüllyedését követő szerepét mutatja be a túlélők megmentésében, amivel bevonult nemcsak a magyar, hanem az egyetemes egészségügy- és orvostörténetbe. Helyszín: Hegyvidék Galéria – XII., Királyhágó tér 10. Az előadás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a tuske.tamas@hegytortenet.hu e-mail címen lehet.

Családi alkotóműhely november 17-én 10.00. Minden hónapban egy vasárnapon a részt vevő családok kreatív foglalkozás keretében ismerkednek a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek, regisztráció: tuske.

tamas@hegytortenet.hu, 06-70/360-2447.

Egészségügy a Hegyvidéken – időszaki 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
VIRANYSIKH@GMAIL.COM
WWW.VIRANYSOS.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Zene szemeknek – az APS Stúdió fotóillusztrációkból készült kiállítása. „A zene gazdagítja a kedélyt, nemesíti az ízlést, fogékonyabbá tesz más szépségek iránt” – írta egykor Bárdos Lajos zeneszerző, és valóban: ez a fotókiállítás a vizualitáson keresztül, a ritmus, a harmónia megteremtése/megtörése, a stilisztikai tónusok bemutatása által reflektál a hangzás művészetére. Megtekinthető: november 4-ig, előzetes egyeztetéssel. A belépés díjtalan.

Biciklizés és egyéb dalok – Gryllus Vilmos dupla koncertje november 5-én 9.00 és 10.30. Egy egész napos családi biciklis kirándulás története az ébresztőtől az altatóig. Dal született a pity-pangtól sárgálló mezőről, a pocokra vadászó vércséről, az ujjunkra mászó katicabogárról és a zörgő, pöfögő traktorral. Arról, hogy mik laknak egy erdei pocsoltyában, vagy egy kidőlő fában. Hogy milyen édes a szeder, és milyen csipős a csalán. A dalok ugyanolyan könnyen megtanulhatók és énekelhetők, akár csak a korábbiak. Belépődíj: óvodai és iskolás csoportoknak 1000 Ft, egyéni/családos belépő 1200 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges.



Diafilmkuckó november 9-én 10.00–12.00. A belépés díjtalan.

De mit szólna ehhez Zsiráfman? – 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 illusztrátornak a Scola gondozásában magyarul is megjelent az Alexandra Salmela által írt Zsiráfman 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.

XXVIII. Erkel Ferenc Sakk Emlékverseny november 17-én 9.00. Erkel

Ferenc rengeteget tett a főváros és az ország zenei életének felvirágoztatása érdekében, mindezek mellett neves sakkozó is volt. Másokkal együtt ő alapította meg 1864-ben a Pesti Sakk-kört. Utolsó éveiben leginkább a természetben lelte örömet, télen a városban, nyáron pedig a Svábhegyen lakott. Placht József hangszerkészítő és kereskedő klasszicista villájában, amely a mostani Diana utca 7. szám alatt található. Ott halt meg 1893. június 15-én. A Virányosi Községi Ház 1992 óta minden évben megrendezi az Erkel Ferenc Sakk Emlékversenyt, amire a XII. kerület általános és középiskolás tanulói, sakk-szakkörei és klubjai jelentkezhetnek. Nevezési határidő: november 11. 19.00. Részletes felhívás: lapunk 9. oldalán és a viranyos.hu honlapon.

Angol társalgási klub a Washingtonban született Danny Bain vezetésével hétfőn 16.00–17.00 (gyerekek-

nek), 17.00–18.00 (felnőtteknek). A különböző témakörökhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű óravezetővel beszélgetni, a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 12000 Ft/bérlet december 16-ig, vagy 2000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713, viranyosikh@gmail.com.

Kerekítő mondókás móka hétfőn 10.00–10.30. Mondókás baba-mama-foglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra hőcögés, göcögés, kacagás, fél óra jökevű és 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 óvodáskorig várják a szervezők a kicsiket és családjaikat. A foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon ízelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Baba-mama jóga – a tudatos odafigyelés művészete pénteken 10.00–11.00. Otthon is alkalmazható babamasszázs és gyakorlatok tanulhatnak a szülők, amivel színesíteni tudják a közös mindennapokat. A szervezők 6-8 hetes kortól helyelhagyó mozgásig várják a kisbabákat és anyukájukat. Vezető: Kuti Judit mozgásfejlesztő gyermekjogi- és babamama-jógaoktató.

Zsibongóra – játékos mozgásfejlesztés 1–3 éveseknek. Közös szülő-gyermek-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.

(Folytatás a 14. oldalon)

A Nagy Dia Nap alkalmából:

CSALÁDI DÉLELŐTT

November 9. szombat
10.00 – 13.00

DIAFILMKUCKÓ

- A tücsök és a hangya
- Az aranytulipán
- A kicsi dió
- Kismalac meg a farkasok
- Az elefánt reggelije

KREATÍV MŰHELY ÉLŐ ZENÉS TÁNCBÁZ

A belépés díjtalan!



Hazakerkezik a szegény ember a dióval, s bárdi a felesége: – Mát hoztál-e valami emelőt? Mert szinte halunk éhen, úgy odavagyunk!



A lélektől elvigyorodni, és dühöngve odakocogott vagy inkább kocogva odasietni hozzájuk. Tulajdonképpen mindegy, a lényeg, hogy döngött is, kocogott is egyszerre. A kigyó kényelmesebben tekergett, a maga részéről egyáltalán nem kedvelte ezt az otromba földrengést.



De munka végével most is előveszi hegedőjét, és vidám nótára zendít. Vidámabban dalol, mint valaha, mert nem kell a jövőről félnie.



– Most én magmatartom, hogy a szemem élé viszlek, s mégsem lát lápdé. – Megfogta a királyi nyakk, szarvasmóri nyak, s abban a pillanatban aranytulipán lett a királyból. Aztán feltűzte a bulipánt a kalapjára, s berment a királyi városba.

Virányosi Községi Ház

1125 Bp, Szarvas Gábor út 8/C. +36 1 200 8713



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 lezárásától függően döntenek a lebonyolítás rendjéről. A helyezett versenyzők érdemdíjazásban részesülnek, a legeredményesebb iskola csapata serleget kap.

Megőrizni a keresztény Európa sarkköveit

In hoc signo vinces! (E jelben győzni fogsz!) – egy fénylő kereszttel ezt a feliratot látta 312. október 27-én délben Nagy Konstantin a Maxentius elleni győztes csata előtt, amely nemcsak a római birodalom vezetéséről döntött, hanem a keresztényüldözés lezárását is jelentette. A kereszt mint jelkép azonban nemcsak ilyen magasatos formában jelenhet meg – bármilyen is a kidolgozása, a tartalma sohasem változik.

A forma állandóságát és a megfogalmazás sokszínűségét tárja a néző elé Rainer Péter Kereszt(l) ény magyar 70/40 című legújabb kiállítása, amely mindennapi használati eszközök átfogalmazásával közvetíti a kereszt szakrális

építész, vezető tervező, műemlékvédelmi szakember elmondta, hogy gyermekkorától készít keresztet. Újabban leginkább kidobásra váró mezőgazdasági eszközöket és szerszámokat, ásót, lapátot, kapát, gereblyét, gyalut, fűrész, baltát alakít át. Így születik meg a marokba illő dugókereszt, a kézre álló kapakereszt, vagy akár a kis kápolna tetején lévő csúcskereszt. Ezek között a most bemutatott, 3,70 méter magas Deszkakereszt az eddigi legnagyobb.

„Talán műemlékes előéletem okán is előszeretettel használok régi, avított, elhasznált, kopott, sérült, hibás, rozsdamarta, szúrágta anyagokat, tárgyakat, amik szinte mesélnek korábbi életükről, amelyeket némi restaurálás és az új keresztfunkció adása tovább élter, megment a pusztulástól” – fogalmazott Rainer Péter, aki a kiállítást méltató Szokolczay Lajos szerint nemcsak a tervezés, hanem az anyag és kiemelten a fa meg-



Gyalukereszt

tását. A két szám az alkotó életkorára és művészi pályafutására utal.

A Galéria 12-ben látható tárlat megnyitóján a Ferenczy Noémi- és Reitter Ferenc-díjas építész-belső-

munkálásának mestere. Legalább ennyire fontos a tárlat üzenete, hogy magyarságunk csak akkor teljes, ha meg tudjuk őrizni a keresztény Európa sarkköveit.

A művészkritikus arról is beszélt, hogy az alkotó már a kiállítás címével is játszik, amikor egybefolytatja a keresztényt a kereszt-lénnel. Ez utóbbi annak elfogadására sarkall, hogy a mitikusra növesztett tárgyat egyúttal tekintsük élőlénynek. Hiszen a kereszt nem csupán Krisztus keresztthalálára és szenvedésére, hanem a feltámadásra, a halál feletti győzelemre, vagyis az új életre is utal.

A jobbra 2019-ben készült tárgyak, szobrok biblikus meghatározottsága kétségkívül, a fő motívum a munkához, leginkább a paraszti lét eszközeihez, szerszámokhoz kapcsolódik. Drámai



hatást kelt, amikor a művekben a történelem is hallatja hangját. Ilyen a Trianon kapakereszt, amelynek alapja a magyar trikolor, azon foglal helyet a létünkbe,

Magyarország múltjába és jövőjébe vágó, súlyával ránk terpeszkedő kapa, nyelén a figyelmeztető, ugyanakkor óvó kettős kereszttel.

Minden keresztformának ugyanolyan súlya van, ám a változatok élénk teszik a szakrális sugallatot. Az alkotások leginkább a latin vagy Krisztus-keresztet idézik meg, ám a pátriárka- vagy lotharingiai kereszt éppúgy fontos szereplő, mint a pápai kereszt valamely változata – emlékeztetett Szokolczay Lajos, aki végezetül arra kérte a nézőket, hogy a bemutatott szent tárgyakban éljék át a bibliai mélységeket és ezzel együtt a művészen munkálkodó hit koncentrált, meghatározó szerepét.

■ Rainer Péter kiállítása megtekinthető: november 16-ig, hétfőtől péntekig 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00 óráig. Cím: XII., Hajnóczy József utca 21.



Rainer Péter munka közben (dongák összecsavazása)



Perlitzy Géza hegyvidéki festőművész

Tabáni templom, Krisztina körút, Tisza-part, Utcái jelenet, Őszi színek, Falusi napsütés, Téli buszmegálló, Táltos utca – csak

néhány kép címe kedvcsinálóként a polgármesteri hivatal folyosógalériáján látható új kiállításához. Perlitzy Géza hegyvidéki



Szentendrei utca

Tájak és városok napsugaras arca

festőművész akvarell- és pasztellképein a város és a táj lelke tárul fel, és szinte mindegyik alkotásán megjelenik az ember.

„Mindig nagy öröm számunkra, amikor hosszú évek óta a kerületünkben élő alkotót mutathatunk be. Bízom benne, hogy az ügyeiket intéző polgárok közül minél többen megismerik és megcsodálják Perlitzy Géza munkáit” – mondta köszöntőjében Csepreginé Volosinovszki Mária, a hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője.

A kiállítást megnyitó Tamás Enikő festőművész jól ismeri Perlitzy Géza munkásságát, a Tiszaalpári alkotótáborban több éve együtt festenek. Jó szívvel ajánlotta a látogatók figyelmébe a műveket, ahogyan fogalmazott: ezt a csodát, ami felejthetetlen élménnyel ajándékozta meg a szemlélőt. A művész, mint mondta, végtelenül szerény, szinte rá kellett őt beszélni, hogy végre bemutatkozzon alkotásaival a XII. kerületben, ahol él. Képeire úgy viszonyul, mint egy szerető édesapa a gyerekeihez: nem tud lemondani róluk. A festészet örömeért fest.

Perlitzy Géza 1942-ben született, szülői ügyeltek arra, hogy a tehetséges fiúnak meglegyenek a legalapvetőbb eszközei az alkotáshoz. A Könyves Kálmán Gimnáziumban kezdett képzőművészettel foglalkozni, eljárt a Nagybányai Nagy Zoltán vezette újpesti rajzszakkörbe, a Nógrádverőcei művésztelepre, ahol kitűnő társasággal lehetett együtt. Egyszer a család jó barátja egy egész köteg rajzlapot ajándékozott neki, és ő boldogan ölelte magához a csomagot, annyira örült, milyen sokat tud majd rajzolni, festeni.

Többszöri próbálkozás után sem

édesapja kántortanító volt, édesanyja, akitől valószínűleg a tehetséget örökölte, laboráns. Az öttagú család szerényen élt, de a

sikerült bejutnia a Képzőművészeti Főiskolára, mivel az akkori elvek szerint nem volt megfelelő a származása. Tehetsége mégis

felszínre tört, megindult a művészet felé vezető úton: beiratkozott a kirakatervezői iskolába, grafikusként dolgozott, majd az Iparművészeti Főiskolán elvégezte a felsőfokú tipográfus szakiskolát. Később kiállítási grafikus lett, illusztrációkat és „olyan csodálatos könyvborítókat tervezett, hogy aki kézbe vette a kötetet, egyből kedve támadt, hogy elolvassa a művet is” – emlékezett Tamás Enikő.

Iskoláiban és munkaköreiben kialakult biztos rajztudása, s amióta nyugdíjba vonult, újabb és újabb technikák elsajátítására is

jutott ideje. Első nagyobb önálló kiállítása a Budaörsi Művelődési Központban volt. A művészta- borban fiatalokkal együtt alkot, a belőle áradó tudás és szerénység őket is magával ragadja.

„Perlitzy Géza tipikus városi ember, ugyanakkor, ha kiszabadul a városból, és ezt gyakran teszi, tökéletesen megtalálja a vidék lelkét is – ahogyan a kiállított képeken látható. Gazdag témaválasztása, ritka, hogy valaki így meg tudja mutatni a nagyvárosnak azt a napsugaras arcát, amiért szeretünk itt élni” – fogalmazott Tamás Enikő, akinek kedvenc képe a Havas domboldal: szerinte olyan hangulatot teremt, hogy a néző szinte érzi a hó illatát, hallja a patak csörgedését.

■ Perlitzy Géza festőművész kiállítása október 31-ig, ügyfélfogadási időben tekinthető meg a polgármesteri hivatal első emeleti folyosógalériáján (XII., Bősörményi út 23–25.).



Órás talicska



Zamárdi tájház

„Az agyag jobban tudja, milyennek kell lennie”

Egy közel hetvenéves művészi pályafutás és egy barátság története elevenedett meg Schrammel Imre keramikumművész Föld és fény című kiállításának megnyitóján a Hegyvidék Galériában. Az időutazást a művész régi barátja, Fekete György, a Magyar Művészeti Akadémia (MMA) tiszteletbeli elnöke, a víznek, a levegőnek és a tűznek a megszállottja.

Megújító. Kísérletező. Öntörvénnyű. Ez az a három jelző, amivel Schrammel Imre keramikumművészt jellemezni szokták. Aki meg-

gármester köszöntőjére teljesen megtelt a Hegyvidék Galéria.

Megújító. Kísérletező. Öntörvénnyű. A három jelző ott van minden művében. De ott van a négy őselem is. Ahogy Fekete György, a Magyar Művészeti Akadémia (MMA) tiszteletbeli elnöke, a művész régi jó barátja is kiemelte a megnyitón, Schrammel a földnek, a víznek, a levegőnek és a tűznek a megszállottja.

„A kerámiát az ember a földből csinálja, és én olyan dolgokat próbáltam legalábbis az utolsó időkig alkotni, ami magáról a földről szól. Végigjártam, hogy mi mindent jelent számomra a föld. És azt az egészet,

Ilyen értelemben az öblös edényhez hasonlít. Sőt, szerintem az építészethez is: hiszen az épületeknél is van egy belső tér, amit körbe kell venni fállal, hogy megvédjen bennünket.”

Fekete György szavaival élve Schrammel Imre „elképesztő kézműves technikája” és tudása visz életet a művekbe. Két test találkozását nem megminta, hanem a testek maguk hozzák létre a találkozást az anyagban – hívta fel a figyelmet az MMA tiszteletbeli elnöke. Alakjai nem tökéletesek, mégis élettel telik. Erőt sugároznak, mint a mondák fogságából kiszabadított Minótaurusz-figurák, amelyek egyszerre félelmetesek és esendők, kedvesek. Vagy a nőalakok, amelyek kemények, ám éppen úgy lágyak, hajlékonyak, kecsesek is. De nem tökéletesek! Ezért állnak annyira közel az ember szívéhez.

„A görögök, ugye, megformálták a női szépségideált, és ez a mai napig meghatározza az embernek a szépség felé vonzódását. Amikor a főiskolán tanultam a szobrászatot, mindig szólt a tanár, ha eltértem az ideális vonaltól. Ha megformáztam egy torzulást, ami egyébként a modellen is ott volt, azt mondta, az nem kell oda, javítsam ki. Ez lényegében azt jelentette, hogy állandóan idealizáltuk az embert, a formákat. Nekem például leül valaki, és összegyűrődik az oldala, akkor látszódnak azok a gyűrődések. Ez tetszett meg, amikor elkezdtem a kerámiával foglalkozni: hogy ezek az esetleges ségek benne maradjanak. Talán ettől mások az én figuráim, mint a megszokott szobrok.”

Fekete György a megnyitón elmondta, hogy Schrammel Imre „fűtül a divatra”. Hetvenéves művészi útja alatt egyik munkájáról sem lehet megmondani, melyik évben készült, mert mind teljesen független attól, hogy a hazai vagy a külföldi képző- és iparművészet épp milyen divat után rohan. Ő nem ült fel ennek. Majd őt lesz divat szeretni egyszer – tette hozzá Fekete.

Schrammelt azonban már most is „divat” szeretni, hiszen alkotásaiba belefeledkeznek a nézők, és nem tudják elfelejteni a szobraikat.

„Nem hagyom magamat befolyásolni másoktól. Egy biztos: az, amit csináltam, nem máshonnan ered, hanem a saját fejből. Az egyik megoldásból, vagy mondjuk úgy, egy felfedezésből tudtam át lépni a következőbe, majd a következőbe, így van egy csomó olyan, amit rajtam kívül nem is tud más megcsinálni. A kerá-



Romantika

mia agyagából mindig készítettek szobrot. Elsősorban az etruszkok, de a görögök is, tehát nem idegen területhez tartoztam. Jóllehet, tanítottam az úgynevezett edénykészítést, főleg az első időkben, ám én magam nem csináltam, talán csak a lelegején, Hollóházaán egy-kettőt, de azok is rendhagyók voltak. Azokhoz az edé-

Márpedig Schrammel az állandó kísérletezések és újítások nyomán nemcsak művész, de egyben tudományos kutató is. Úgy munkálja meg az anyagot, hogy közben kíváncsi arra, mi lesz belőle.

A kiállításon belül bemutatott kisebb tárlat Schrammel Imre '56-ot idéző munkáiból állt össze. Itt láthatók azok a művei is, amik rendhagyó módon születtek, például puskagolyó segítségével.

„Itt van ez a szobor, ezt a véletlen hozta létre. Ha belelő az ember, nagyon meglepő képződmény keletkezik. Tehát egy szigorúan geometrikus, racionális forma organikusává válik. Ez vezetett rá engem arra, hogyan csináljam meg a figurákat. Mert azok is lényegében ugyanennek a törvénynek a következtében lesznek

olyanok, amilyenek. Egy lövés durva? Igen, az. De van itt egy olyan figura, amit búszkilós kalapáccsal püfölttem. Na, ha valami durva, az elég durva... Sokszor dolgozom annak az elvnek az alapján, ami az autógumi-nál is megvan: hatalmas terheket visel el az a gumitömlőbe befújított levegő... Ugyebár, a kerék üreges, ahogyan a szobráim is. Az üreget én belülről is megminta, és ez lényeges dolog, majd utána a bezárt anyagot nagyon nagy erővel lehet nyomni. Szépen alakul a nyomás következtében, és olyan formákat ad ki, amiket én nem tudok csinálni.”

A kísérletezést soha nem hagyta és hagyja abba. A kiállításon látható irizáló és színpompás alkotásai is ennek köszönhetőek.

„Megpróbáltam, hogy visszahozzam valahogy a Zsolnay ezüztülvilágát, de még csak a tervekkel jutottam előre, magával az ezüztülvilággal nem. Egyszerre Halmos Ferenc vegyészernök barátommal a



Eozin vázlat

lúsztermázzal igyekeztük ugyanazt a hatást elérni. Az eozin olyan típusú máz, ami másképpen színeződik a különböző felületeken. Például egy mélyedésben más színe van ugyanannak a színek, mint a magas ponton. Egy kicsit irizál, tehát színjátékos, és emiatt az, amit bevonok ezzel a bizonyos eozinmázzal, másnak látszik, mint valójában. Tulajdonképpen hazudik, és ez benne a gyönyörű...! Azért még nem mondtam le az eozinról. A tervek megvan, de remélem, nem úgy sikerülnek majd, mert akkor nem lesznek jók.”



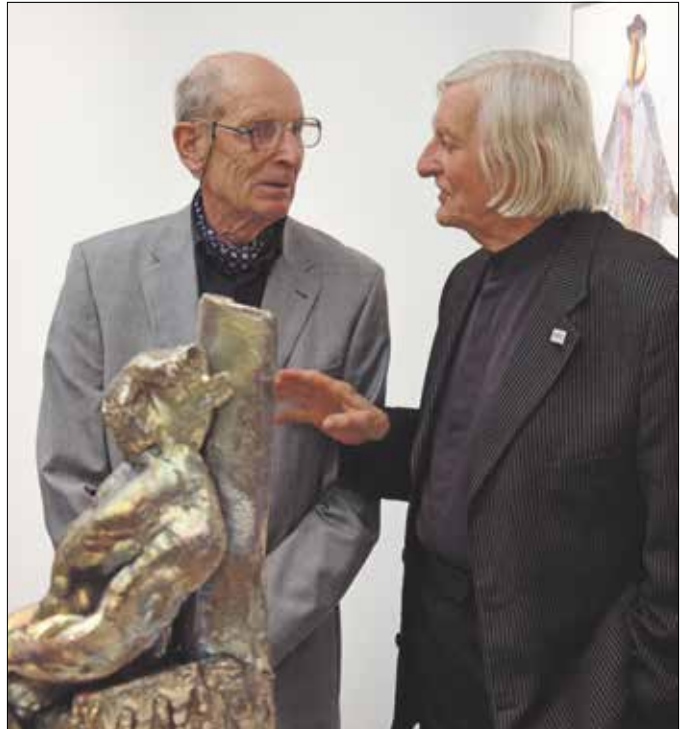
Eozin-terv

nyekhez képest, amiket a porcelántól elvár az ember, mind más volt.”

Schrammel Imre életműve főiskolákra óta azon alapszik, hogy tagadja azt a nagyon rossz mondatot, miszerint van az organikus élő természet, és van a holt anyag. Hát, kérem, az anyag nem holt! – fogalmazott Fekete György. Az anyag él, és egyfolytában arra vár, hogy a művész az a tudományok kibányásszák belőle a lehetőséget, és hozzanak létre önálló műveket.



Agg Minótaurusz



Schrammel Imre és Fekete György a kiállítás megnyitóján

nézi a Hegyvidék Galériában nemrég megnyílt kiállítását, megéri, hogy miért.

Ő az, aki a kerámiát meghagyta a maga valójában. A földből vett anyag a földre hasonlít megmunkálás után is, nem takarta el fényes, színes mázzal, nem készített belőle edényt, kancsót vagy népies figurákat. Készített helyette szobrokat.

ami abból visszasugárzott, nem akartam semmilyen mázzal, vagy egyéb kozmetikai eszközzel bekenni. Azok tehát szürkek, vagy a földszínnek a tartományában vannak.”

Talán ennek is köszönhető, hogy munkái sokszor inkább hasonlítanak kifaragott kő- vagy megminta agyagszobrokra, mint kerámiára. Pedig főiskolai tanára, Bor-



Ecce homo

Erős, energikus, kis méretükben is hatalmas, feszültséggel és érzelmeikkel teli szobrokat.

Akkora a tudása a kerámiáról, hogy azt tehet vele, amit akar. És ő folyamatosan azon gondolkodik, mit lehet még... Megrepszti, belől, lenyomatot készít, erővel kényseríti az anyagot, vagy formázza, hogy megidézze az elmúlást, a szerelmet, a szenvedést, a szabadságot, az elnyomást, a hatalmat, vagy éppen a bukást.

Munkái nem egyszerű dísz tárgyak, nem használati eszközök, hanem elgondolkodtató alkotások. Nem úgy használja a kerámiát, ahogyan azt megszoktuk, vagy ahogyan elvárják tőle. Nem lehet beskatulyázni, avagy épp-izmusok, stílusok, irányzatok, keretek kordájába kényszeríteni. Ilyen bátran, ilyen szabadon agyag még nem létezett, mint az ő segítségével. Schrammel Imre jelenség. Nemcsak a munkái, de ő maga is. Nem véletlen, hogy Pokorni Zoltán pol-

sos Imre tanácsára – aki szobrászatot tanított neki – ment át az ötvösről a kerámia szakra, merthogy nem a keményebb, hanem a lágy, kézzel munkálható anyagok állnak közelebb hozzá. A kiállításon látható művei, bár elférnek kézben, súlyosnak tűnnek. Épp ezért meglepő, amikor kiderül: nem tömör alkotások.

„A kerámiánál szükséges technikai megoldás, hogy belülről üregesnek kell lennie. Ha vastag, tömör valaminek látszik is, az tulajdonképpen ki van üregelve, másképpen ugyanis nem lehet kiegészíteni. Ennek megfelelően a figurák is üregesek. A szobrászok másbogy dolgoznak. Ők is használják a kerámiát, de ők először megminta az agyagszobrot, aztán utólag üregelik ki. Michelangelónak tulajdonítják azt a megállapítást, hogy a szobor tulajdonképpen benne van a kőben, csak le kell vésni róla a felesleget. A kerámiában viszont nincs benne a szobor, egy üreg van, azt kell körülvenni az anyaggal.

■ A kiállítás november 14-ig tart nyitva. Finisszás, beszélgetés Schrammel Imrével: november 14-én 18.00. Cím: Hegyvidék Galéria – XII., Királyhágó tér 10.

Kálmán Alida

Harcok a Hegyvidéken az 1956-os forradalom idején

Hatvanhárom év telt el az 1956-os forradalom és szabadságharc óta, de még mindig újabb és újabb részletek látnak napvilágot az akkori történésekről. Tavaly jelent meg Eörsi Lászlónak A „budai srácok” 1956 című könyve, amelyből a pontos leírásoknak köszönhetően szinte utcáról utcára haladva kapunk bepillantást a történésekbe. Az alábbiakban a Hegyvidéken, azon belül is leginkább az Alkotás utca környékén zajló harcokat idézzük fel.

Az 1956-os forradalom és szabadságharc kirobbanása után a XII. kerületi hatalmi szervekre a passzív volt a legjellemzőbb a rendőrkapitányságon (Maros utca 6/a), a pártközpontban (Királyhágó utca 18.) és a tanácsházán (Böszörményi út 23–25.) egyaránt. Néhány napon belül azonban megkezdődött a mozgolódás, és október 26-án a tozong már a Maros utcai BM-kormányórság lakatnyájánál (Maros utca 3–5.) készült a politikai foglyok kiszabadítására.

Képviselőtükben dr. Szabó András kerületi tanácsstag a kapitányság vezetőjével, Virág László alezredessel tárgyalt. Felszólította a lakatnyát, hogy a fegyveres összetűzés elkerülése érdekében engedje el a politikai foglyokat. Három rabot szabadon is bocsátottak, aminek híre azonnal eljutott a Széna térre.

Az emberek közben benzines-hordókból barikádokat építettek, de amikor két harckocsi megjelent, szétfutottak. Szabó András ezután jelezte a kerületi tanácsnak, hogy harcolni akar az államvédelmi szervek és a rákosista Központi Vezetőség ellen. Javasolta a kerület legnagyobb üzemét, a MOM fegyverezést, amit a tanács durván követelődöznek minősített.



Dr. Szabó András

Másnap, 27-én Szabó már a kerületi nemzeti bizottság megalakításáról tárgyalt a tanácsházán, és 29-én kezdeményezésére létre is jött a nemzeti bizottság, valószínűleg elsősorban korábbi tanácstagokból. Ekkor már megtörtént a politikai félfordulat, a szovjet csapatok megkezdtek kivonulását a fővárosból. A közhangulat a Maros utcai lakatnyá elfoglalását kívánta.

Szabó ismét bement oda, és megadásra szólította fel a vezetést, tízezer ember felvonulásával fenyegetőzve. Lantos Mihály elhárítótiszt nem akart engedni, de Adorján Gyula alezredes, a lakatnyá új parancsnoka végül belátta, hogy nincs értelme az ellenál-

lásnak, és kiadta az utasítást az állomány lefegyverezésére. A Bem lakatnyából kértek katonákat, hogy vigyázzanak a lakatnyára és a 90-120 immár fegyvertelen kormányőr biztonságára.

Pallós Ferenc őrnagy a Mátyás lakatnyából három harckocsit is rendelkezésre bocsátott a „fasiszta ávosok” lefegyverezésére. Október 30-án késő este átadták az objektumot, és a 90 főnyi, civilek öltözött ÁVH-s személyzetet három teherautó kíséretében elszállították az I. kerületi DISZ-központba (a DISZ a későbbi KISZ elődje volt). A Széna téri felkelők másnap berendezkedtek a lakatnyában.

Ekkor már országsszerte, így a XII. kerületben is zajlott a nemzetőrség szervezése. Virág alezredes 400 főnyi nemzetőrségi egység felállítására kapott utasítást Kopácsi Sándor főkapitánytól. Ezt is dr. Szabó András hajtotta végre Szabó Józseffel, a XII. kerületi IKV igazgatójával és Révész Bence gépkocsivezetővel közösen.

A kerületi nemzeti bizottság a MOM nemzetőrségének megszervezését is megkezdte. A nemzetőrség a XII. kerületi tanácsházán székelt, a civil jelentkezőkkel 148 főre nőtt a létszáma. Egy-egy rendőr mellett járőrként teljesítettek szolgálatot a rendőrőrsökön is.

Dr. Szabó elvileg az egész kerület nemzetőrségét vezette, valójában nemigen diszponált a tanácsépületen kívül. Annál is kevésbé, mert hamarosan lemondott, mivel úgy érezte, hogy túlságosan radikális forradalmárok veszik át a hatalmat. Ebben tévedett, a körzetben – különösen addig – nem is igen akadt említésre méltó esemény.

Helyét Alberti László vette át, aki 1945 előtt századosi rendfokozattal szolgált. A nemzetőrségparancsnoksághoz tartozott Szászky László főhadnagy, Ruzsók Aurél korábbi rendőr és további hat katonatiszt. A Böszörményi úti rendőriskolában volt a székhelyük, ahogy a nemzetőrség egy részének



A forradalmárok vagonokat toltak ki a Déli pályaudvarról az Alkotás utcába

is. Innen, valamint a Maros utcai kapitányságról szereztek fegyvereket.

Berzsenyi György parancsnoksága alá tartozott két négyfős, úgynevezett riadócsoporthoz, Jakab Béla és Kallós János irányításával. Fő tevékenységük az ÁVH-sok és pártfunkcionáriusok előállításai, valamint a lakásokon található fegyverek és kincstári holmik beszállítása volt. Ám mindössze Kabók János és Szatmári István ÁVH-s tiszteket fogták el, és Angyal István ÁVH-s tiszt lakásából vittek el egy telefont. A két foglyot hamarosan bántódás nélkül szaga-



badon engedték. Akadt tévedés is: „...október 30-án behoztak egy rendőrt a feleségével, mint ÁVH-s-t. A tömeg követelte az agyonlövésüket. Megállapítottam, hogy rosszakaratú szomszédai bejelentés volt” – vallotta később Jakab Béla osztagparancsnok.

A kapitányságon az objektum új vezetője, Miklós Béla százados vonta irányítás alá a nemzetőrséget. A rendőrőrsökön szintén nemzetőrségi csoportok szerveződtek. Ezek közül a Bors utcai (Bors utca 9.) volt a legaktívabb, ahová bevittek Nóti Károlyt, a XII. kerületi vendéglátóipar vezetőjét, valamint egy honvéd törzsőrmestert és egy Közértellenőrt is. Voltak, akiket minden további nélkül elengedtek.

A tüzszünet idején, amikor állítólag egy városmajori ház tetejéről három államvédelmi beosztott rálőtt egy kenyereskocsira, az itteni nemzetőrök is bekapcsolódtak a lövöldözésbe. A Maros utca 5. szám alatti házból is tüzeltek, valószínűleg ekkor foglalták el



A BM pártközlője, a későbbi szabadsághegyi nemzetőrség bázisa

civil fegyveresek a Városmajor utca 43. alatti rendőrőrsöt.

A helyi nemzetőrségi csoportok közül a Törpe utcai rendőrőrsről, majd a Nagyenyed utcai rendőrkerületi irodából (Nagyenyed utca 9.) irányított egység tevékenysége emelkedett ki, amelyet Menyhárt Sándor törzsőrmester vezetett. Itt létrejött egy 15-20 fős fegyveres csoport, amely az Alkotás utca, Márvány utca, Böszörményi út, Nagyenyed utca határolt területet vonta ellenőrzése alá. Este 11 órától reggel 7-ig mindenkit igazoltattak.

A Szabadsághegyen is alakult nemzetőrség, ez először a Hollós úti párthelyiséget (Hollós út 5.) foglalta el, majd október 31-én átköltözött a BM pártközlőjébe (Eötvös út 2.). Itt az ÁVH-sok kénytelenek voltak átadni a pincében rejtgetett fegyvereiket. A szabadsághegyi nemzetőrök, akár-



Fegyveres nemzetőrök ÁVH-sokat kísérek

csak más hasonló fegyveres erők szerte a városban, őrszolgálatot, járőrőrszolgálatot láttak el, és az ÁVH-sok begyűjtése, felkutatása is a feladatuk volt. Mindezek ellenére az itt működő katonai ellenállócsoport nem vállalt fegyveres konfliktust a szovjetek előrenyomulásakor.

November 4-én hajnalban az Alkotás utcai csoport Menyhárt törzsőrmester vezetésével tűz-előállást foglalt el az Alkotás utca 13. III. emeletén, egy orvos lakásában, ahonnan jó kilátás nyílt a Nagyenyed utcára. Sok férfi mellett két lány is a helyszínen volt. Csók őrmester utasítása értelmében csak az ő vezényszavára indíthattak támadást. E ház tetején Pópa (Papp) József és két légvédelmi tüzérszázados, a szomszédos Alkotás utca 15. (Buda cukrászda)

II. és III. emeletén Zelenay János és Sztankovics Béla tucatnyi katonája társaságában foglalt tüzelőállást.

Az Alkotás utca 2. szám alatti földszintes házban szintén légvédelmi tüzekek készülődtek a harcra. Egy hatfős csoport az Alkotás utca és a Ráth György utca sarkán, négyen az Alkotás utca és a Schwartzter Ferenc utca sarkán, továbbá nyolcan-tizen a pályaudvar északi oldalánál, az IBUSZ-trafik mellett készültek feltartóztatni a szovjet alakulatokat. Ezek az osztagok géppuskával is rendelkeztek. Egy másik verzió szerint Pópa, Sztankovics és Zelenay az

Molotov-koktélt dobáljanak a forradalmárok. Ehelyett az említett bázisokon lévők a kézifegyvereket használták, amelyekkel természetesen nem sok kárt tehettek a páncélosokban.

Ám az utolsó harckocsi tetején öt szovjet katona ült, akik a lövések hallatán leugrottak, és a pályaudvar elé korábban kitolt vagonokhoz rohanna kerestek fedezeteket. Ezt követően heves, 15-20 perces tüzharc alakult ki, miközben a harckocsik továbbhajtottak. Végül Kokics Béla megközelítette a szovjet katonákat, és szlovákul megadásra szólította fel őket, bántatlanságot ígérve. Ők azonban folytatták a lövöldözést, mire Kokics mintegy tíz méterrel kézigránát dobott közéjük. Három szovjet valószínűleg azonnal meghalt, kettő pedig megsebesült. Állítólag volt, aki le akarta löni őket, de a többiek nem engedték. A sérült katonákat a Ráth György utcai Országos Onkológiai Intézetbe szállították.

Az Alkotás utcában, szintén a Márvány utca felől, egy zárt teherautó haladt, a visszaemlékezők többsége szerint szerelőkocsik volt. Ennek a harckocsikkal ellentétben, le kellett fékeznie az utakadályok előtt. A rádobbott kézigránától vagy Molotov-koktéltól a



Ausztriából érkező segély kiosztása

Alkotás utca 4. legfelső emeletén építettek ki tüzelőállást.

A haditervet Menyhárt, Csók és Zelenay beszéltek meg egy tüze századosal mindazok alapján, amik már az októberi harcok idején beváltak, vagyis hogy benzines

jármű lángra borult a Velence éterem (az egykori Délivásút Kávéház, ma bank) előtt. A kiugró katonákra rálöttek a környező épületekből, néhányan pedig a kocsiban égetek meg.

Még 1958–60-ra sem derült ki, mekkora veszteségeket szenvedtek itt a megszállt erők. Két szemtanú (Ladányi István és Gattyán Antal) elmondása alapján öt-hat, tehát a tankosokkal együtt összesen hetnyolc halottat és két sebesültet, majd később öt-hat halottat és két sebesültet könyveltek el, alaposabb bizonyítékok hiányában.

A tüzharcot követően a szovjetek megszállták a Vérmezőt, és ágyútűzrel zúdították a Déli pályaudvar környékén lévő házakra. Belövés érte az Alkotás utca 13. szám alatti épületet is, ahol Grófék tartózkodtak. Ők, valószínűleg a gyalogsági rohamtól tartva, a háztetőn keresztül elhagyták a bázist. Később visszatértek, de már nem mertek harcra szállni a megszállt erőkkel. Ennek ellenére Gróf agyonlövélssel fenyegette mind azokat, akik távozni készültek.

November 7-én vagy 8-án a csoport feloszlott. A későbbi perekben az „ellenforradalmárok” által okozott kárt 1 352 316 forint végösszeget állapították meg. Ebben beleszámították a vasúti kocsik megrongálását és a fosztogatásokat is. Bár az Alkotás utcai ruhabolt, valamint a Buda cukrászda és egy kitolt postavagon megkároztatásáról néhányan beismerő vallomást tettek, nyilvánvaló, hogy nem a szabadságharcosok okozták a nagyobb károkat az épületekben.

A forradalom bukását máig nem hverte ki a nemzet, a forradalmárok tettei azonban örök útmutatásul szolgálnak a későbbi nemzedékek számára.

F. G.



Nyomozati rajz a Déli pályaudvarnál lezajló harcokról (perirat)

(Folytatás a 9. oldalról)

Csillagszemű Táncgyűttes – néptánc 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 oktatás 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: 12 000 Ft/hó.

Művészi 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: 15 000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny tánc-előkészítő: vasárnap 14.30–15.30. Verseny tánc: vasárnap 15.30–17.00. Részvételi díj: 7 000 Ft/fő/hó.

Felnőtt-társastánc. Haladó: vasárnap 17.00–19.00. Kezdő: vasárnap 18.00–19.00. Részvételi díj: 2 500 Ft/fő/alkalom Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

Hangszerverzés Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játékban megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06-30/936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere

(06-30/936-2040, hangszerverazs@gmail.com). www.hangszerverazs.hu

Ifjúsági sakkzakkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 2 000 Ft/hó, 7 000 Ft/fél év.

Preventív gerinctréning hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, csütörtökön 19.30–20.30. A gerinctréning 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: 1 500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddeje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alapítvány lépésekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1 300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsú 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 édesanyját, 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: 1 300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Művészi torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján 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 akaratunkat. Vezető: Ruff Annamari (06-20/205-9918). Előzetes jelentkezés szükséges.

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1 300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

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

Asperger Kortárs Klub autizmus-sal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításátogatás, túrák. Segítség nyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06-30/280-3779). Tagsági díj: 1 000 Ft/fél év. Következő alkalom: november 10.

Színházjegy-árúsítás havonta egy szerdán 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06-20/213-0479. Következő alkalom: november 13.

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

FELKÉSZÜLNI VIGYÁZZI! NETEZZ!

WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI VÉDELEM

LÍVIA-VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284
A szervezők a programváltoztatást jogát fenntartják!

A részletek mesterei – a Magyar Képzőművészeti Egyetem Grafika Tanszék tervezőgrafika-specializáció oktatóinak és diákjainak közös kiállítása. A kiállítás a tanszék mestereinek és diákjainak 2019-ben készült munkáiból mutat be válogatást, betekintést nyújtva napjaink grafikai irányzataiba. Miközben

a vizualitás, a vizuális kommunikáció – a piktogramoktól 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, hétvégén a rendezvényekhez igazodva. A belépés díjtalan.

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

Lakossági elektronikai és veszélyes hulladék gyűjtése

A veszélyes hulladékok megfelelő elhelyezésére és ártalmatlanítására adódó lehetőségeink viszonylag korlátozottak, ugyanakkor azok szakszerűtlen tárolása, elhelyezése jelentős kockázatot jelent a környezeti elemekre és az élővilágra. A kommunális hulladéktól elkülönítetten gyűjtött veszélyes hulladékok ártalmatlanítása kémiai, biológiai vagy fizikai úton történik, a környezet veszélyeztetése nélkül. A szintén veszélyes hulladéknak minősülő, elhasznált elektronikai eszközök

esetében pedig a begyűjtést követően kézi és gépi bontáson nyeri ki a hasznosítható anyagfajtákat, amelyek ezután a hazai feldolgozóknak kerülnek, a tovább már nem használható anyagfajtákat pedig ártalmatlanítják.

Kérjük, hogy járuljon hozzá környezetünk megővéséhez, és a háztartásában feleslegessé vált, működésképtelen elektronikai eszközöket és egyéb veszélyes hulladékokat hozza el, és adja le

a **Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Irodája** által szervezett gyűjtés során,

2019. november 16-án, szombaton 8 és 12 óra között

a **Tamási Áron utca 51. szám alatt található parkolóban.**

(A helyszín a Thomán István utca felől is könnyen megközelíthető, a Thomán István utca és Súlyom utca kereszteződésétől.)

Az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

- elektronikai hulladékok (olyan gépek, készülékek, amik árammal, akkumulátorral vagy elemmel működnek),
- festékmárak, ragasztók, csiszoló- és korrodáló anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok), ecset, rongy stb.,
- bőrhulladékok,
- szerves oldószerek, hígítók,
- olajos szilárd hulladékok (rongy, szűrő/felitató anyagok),
- fémvázas olajsűrők,
- növényvédő és rovar-, rágcsálóirtó szerek, fakonzerváló anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok),
- kiürült hajtógáz sprayflakonok (légfrissítők, hajlakkok, csavarlazítók, gyógyszeres, festékes stb.),
- használt akkumulátorok,
- „szárazelem” (kis kapacitású galván áramforrások: gombelem, lúgos akku),
- fáradtolaj és használt étolaj,
- emulzióhulladék, kondenzvíz,
- gyógyszerhulladék,

- klf./vegyes, kis kiserelésű háztartási, fotó- és finom vegyszer (savak, lúgok, fertőtlenítő- és tisztítószerek, kozmetikumok, hívó, fixír stb.),
- egyéb szennyezett csomagolási hulladékok (kivéve: hajtógáz sprayflakonok),
- fényforrások (klf. higanytartalmú izzók, fénycsövek),
- egyéb higanytartalmú eszközök (lázmérő stb.),
- használt gumiabroncsok (legfeljebb 8 db/fő mennyiségben).

Figyelem! Azbeszt tartalmú hulladékot (pl. azbesztpala, szigetelőanyag), hungarocell- és papír hulladékot a gyűjtés során nem tudunk átvenni!

Felhívjuk szíves figyelmüket továbbá, hogy az akció keretében **kizárólag hegyvidéki lakosoktól, háztartási mennyiségű hulladékot** áll módunkban átvenni!

További információk a 06-70/953-1852-es vagy a 224-5961-es telefonszámon kérhetők.

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

MOM SPORT
USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

2019. október 1. - december 31. között érvényes BELÉPŐK a MoM Sport-ba

- Nyugdíjas Hegyvidék Kártyás 2 órás Hétközi jegy, hétköznap 8-13h között váltható, **1 300 Ft**
- Hétfégi Családi Csobbanás: hétvégén 12h-18h között váltható 2 felnőtt+2 gyerek **6 000 Ft**
- Hétfégi Családi Csobbanás: hétvégén 12h-18h között váltható 2 felnőtt+3 gyerek **7 000 Ft**
- Hétközi 10 alkalmas 2 órás nyugdíjas bérlet 30 napig felhasználható **12 000 Ft**

www.momsport.hu www.facebook.com/MomSport

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 szerezhettek a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. A sorozat kététhetes 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezet: Lukács Zoltán és Auer Péter (06-30/536-2576). Ára: 24000 Ft.

Játék és tanulásfoglalkozás szombaton 9.30–10.30. A vegyes korosztályt és nemzetiséget foglalkoztató csoportban a 0–5 éves korú gyerekeket arra ösztönzik, hogy lépjenek kapcsolatba egymással, tanuljanak egymástól. A foglalkozások mókás új kihívásokat jelentenek bármilyen fejlődési szakaszban. A játéskörnyezet felfedezése, a mozgásos játékok, a finommotoros játékidő, a mesélés és az éjtörtémes játékok támogatják a gyerekek fizikai, társas és nyelvi fejlődését. Információ: 06-30/752-4221, Darók Szilvia.

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 balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. 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 örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejezőkészségük. Vezet: 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 19.00–20.00. 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. Vezet: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ára: 13000 Ft/hó.

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

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett okta-

tása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezet: Kiss Stefánia balettművész (06-20/269-2314).

Művészi 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. Vezet: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, 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: 15000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérdíjmentes: 50%.

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

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezet: Barta Sylvia zumbaftnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezet: Barta Sylvia zumbaftnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14500 Ft/10 alkalom.

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszhetők 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. Vezet: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16000 Ft/10 alkalom.

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

Ju-jitsu hétfőn 17.30–19.00, szerdán 16.30–18.30 és 19.00–20.00. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen elnyel. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezet: 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 a jelentkezési lehetőség. Vezet: Horváth Attila 2 danos mester (06-20/945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

Etka-jóga erőtújító módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezet: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőtújító 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 más adnak. Vezet: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06-20/952-4685). Ára: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes.

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcső Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-éneke, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitott, barátságos, 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 korosztályt elkülönítve), (néptánc 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. November 7.: A tudománytól a vallásig – dr. Hege-dűs Miklós előadása. A programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. Múzeumlátogatáskor, kiránduláskor a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban találkozik.

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

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



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

Rainer Péter építész-belsőépítész, ipar- és képzőművész kiállítása: Kereszt(I)ény Magyar – 70/40. A kiállítás november 16-ig látogatható, hét-köznapokon 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. (Részletek a 10. oldalon.)



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.



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

JOAKARATAVILAGBAN.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Olvasókör november 4-én 18.00. Jókai Anna Ne féljetelek! című könyvének megbeszélése. Házigazda: Fekete Balázs.

MARISKola november 5-én 18.00. (Folytatás a 17. oldalon.)

ANTIK and ART SZALON

Régiség és Kortárs
Művészeti Vásár

Larus
Rendezvényközpont

2019.11.29 – 12.01.

www.facebook.com/antikandartszalon

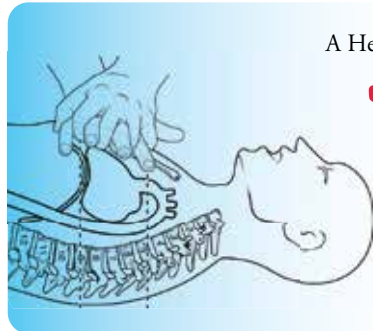


ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZÉKÉNT



Magyarországon évente több mint huszonezer – naponta körülbelül hetven – ember hal meg hirtelen szívhalál következtében. Az első percekben még visszafordítható az állapot, ezért fontos az újraélesztés mielőbbi elkezdése. A hirtelen halál tünete az eszmélet elvesztése, a pulzus, illetve a légzés azonnali leállása. A túlélés érdekében a szívet működtető elektromos hálózat rendellenes működését kell helyreállítani egy elektromos sokkot előidéző készülék, a defibrillátor segítségével.

A XII. kerületben nyolc „ÉLETMENTŐ PONT” került kialakításra: beltéri Életmentő Pont a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban, a MoM Sportban, a Városmajor utcai uszodában, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, a Budai Középiskolában, a BM Nemzetközi Oktatási Központban, valamint kültéri Életmentő Pont a Királyhágó téren és mobil Életmentő Pont a 24 órás szolgálatot teljesítő Hegyvidéki Rendészet autójában. Így a nyolc „ÉLETMENTŐ PONT”-on található defibrillátorok hirtelen keringésleállás esetén életet menthetnek. A gyors beavatkozás ilyen helyzetekben különösen fontos: minden segítség nélkül eltelt perccel 10%-kal csökken az életesély.



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával

- ✓ **2019. október 17-én 15.00-kor,**
 - 2019. november 21-én 15.00-kor** és
 - 2019. december 5-én 15.00-kor**
- laikusok részére újraélesztés oktatása és elsajátítása tanfolyam indul, amelyre önkéntes alapon várjuk a jelentkezőket az aktuális oktatást megelőző két hétben.

Az Egészséges Hegyvidék alprogramjának célja, hogy minél több civil ember ismerje meg a hirtelen halállal járó tüneteket, és a mindennapokban bátran merje használni a defibrillátor készüléket, segítve a bajbajutott embertársaikon.

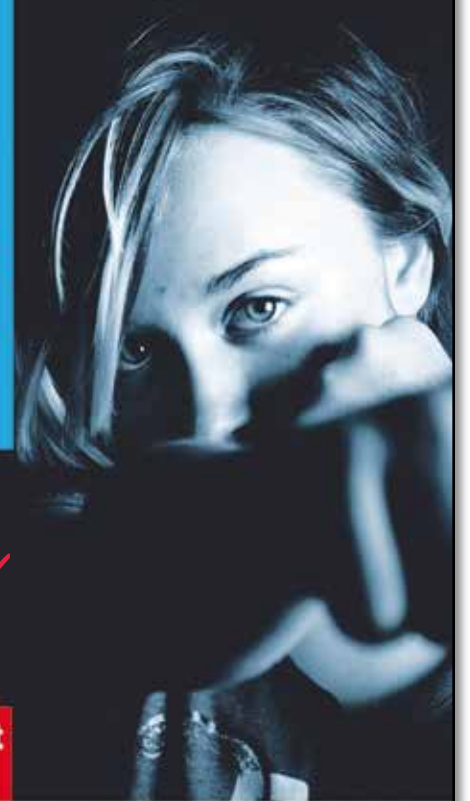


A tanfolyamok állandó helyszíne:

Hegyvidéki Kulturális Szalon, 1126 Budapest, Törpe utca 2.,
A megadott időpontokra jelentkezni a (06-1)224-5987-es telefonszámon
(hétfőn: 12-17 óráig, kedden, szerdán, csütörtökön, pénteken: 8-tól 13 óráig)
vagy a esze.dora@hegyvidek.hu e-mail címen lehet.

A KEZED ÉLETET MENTHET!

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 Bírói Bizottságának tagja, országos vezető- és pontozóbíró
Topánka Szilárd Krav Maga Global Civil instruktorként, 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

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



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

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍV SN Országos Betegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek). A szűrésekre olyan pácienseket várunk, akiket nem kezelnek kardiológiai és érproblémákkal más intézményben. A szűrések eredménye az értékelések után lesz átvehető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorral történnek, folyadékként vizet lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők enni- és innivalót hozzanak magukkal.

A szűrőnapok időpontjai:

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

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni az aktuális szűrést megelőző két hétben.

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

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



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

RENDSZERES SZŪRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN



PREVENCIÓS SZŪRŐSZOMBATOK



- **2019. február 23., 10-től 14 óráig** ✓
Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás),
helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3.,
Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211
- **2019. március 30., 10-től 14 óráig** ✓
Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),
helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3.,
Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211
- **2019. április 27., 10-től 14 óráig** ✓
Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak
Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211
- **2019. június 1., 10-től 15 óráig** ✓
Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MOM Kulturális Központ, Budapest, Csörz u. 18.
Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.
- **2019. szeptember 28., 10-től 15 óráig** ✓
Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenékvizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás),
Csontritkulásszűrés (ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: MOM Kulturális Központ, Budapest, Csörz u. 18., *Hegyvidéki Ősz – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*
- **2019. október 26., 10-től 14 óráig** ✓
Kardiológiai szűrés (EKG, szükség szerint echokardiográfia, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., *jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*
- **2019. november 30., 10-től 14 óráig**
Diabetológiai (anyagcsere) szűrés (10 éven belüli diabetes kockázat FINDRISK kérdőív vizsgálata, testtömegindex mérés/meghatározása, vércukor- és koleszterinszűrés, bioimpedancia készülékkel a testsírszázalék meghatározása, étrendi terv készítése)
helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., *jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

(Folytatás a 15. oldalról)

Gyógynövényeink sorozat november 6-án 18.00. Zetesi: Baki Szilvia.
Napvirág Kézműves Műhely gyerekeknek. November 7. 11.00–12.00 Rongyliba. Házigazda: Kovács Annamária.

Örzs – gyűjtés – ÓVÁS – érték – eszmecsere négy részben. Tárgy: a tárgyak megtárgyalása november 8-án 18.00. Házigazda: Szabó Béla István (szbi) régész-muzeológus.

Játszunk! – Társasjátékklub november 9-én 15.00. 16.00 órától Inspire – társasjáték-bemutató.

2 éves születésnap – a baráti kör találkozója november 16-án 15.00. Program: 15.30 Kékési Judit tanítványainak koncertje. Műsoron: Schumann: Fisz-moll Novellette. Előadja: Pál Zsigmond (zongora). Glinka: Patetikus Trió. Előadja: Kusztos Olivér (klarinét), Vajda Vince (zongora), Szováti Kitti (cselló). Muczinsky: Szonáta. Előadja: Balázs Péter (zongora), Pusomi Viktória (szaxofon). 16.00–17.30 Az elmúlt két év, tervek. 18.00 Béres Eszter és Timothy Rose ének-gitár duója. Jazzes örökzöldek. 19.00 Kötetlen együttlét, koccintás, süztész.



BAJOR GIZI SZÍNHÁZ
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 225-3161, 375-1184
WWW.SZINHAZIIINTEZET.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.

Kulisszák mögött – Bessenyei Ferenc – beszélgetés vetítéssel november 5-én 14.00. Vendég: Keleti Éva fotóművész. Belépő: 500 Ft (Hegyvidék kártyával 250 Ft).

Páger Antal – a festőművész november 7-én 18.00. Vendég: Nagy Szabasztián történész. „Argentínában csodaszép folyó a Parána. Ott töltöttem sok-sok napot. Buja növényzet a folyó két oldalán, ha képzeletben elhagytam a pálmákat, akár azt is hihettem, hogy a holt Tisza-ágban hajózik... és hittem is. A víz, az égen úszó felhők, a levegő fénytörései azonosak, bárhol nézi is az ember. Ki nézi – ez a lényeg” (Páger Antal). Miért került a színészkirály Argentínába? Hogyan kezdett el festeni? Melyik telekszomszédja lett Buenos Airesben ismét szomszédja? Miért szaggatta össze borotvával a festményeit? A kutatás a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával jöhetett létre. Belépő: 500 Ft (Hegyvidék kártyával 250 Ft).

Esti filmklub beszélgetéssel. November 8. 18.00 Éjfélkor (1957). Vendég: Hirsch Tibor filmtörténész. A Bajor Gizi Színház múzeumban látható Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós című időszaki kiállítás-hoz kapcsolódó esti filmklub vetítése azoknak ajánlott, akik szeretnék többet tudni az adott filmről, annak keletkezési körülményeiről. Belépő: 1200 Ft (Hegyvidék kártyával 800 Ft). A program a Magyar Nemzeti Filmalap – Filmarchívum közreműködésével valósul meg.

Bajor Gizi-szeánsz – szobaszínházi előadás Bajor Gizi levelezése és szerepei felhasználásával november 9-én 19.00. Az érdeklődők bepillantást nyerhetnek a kor ünnepelt divánjának, a körülrajongott színésznőnek színpad mögötti életébe, a villa egykori háziasszonyának privát szférájába: miként gondolkodott életről, szerelemről, színpadról. Bajor Gizi szerepében: Papp Kinga Lívia. Előadásában megelevenedik a két háború közötti magyar színházi élet legendás alakja. Rendező: Spolarics Andrea. Belépő: 1000 Ft.

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

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

Beruházások-7. November 26. 18.00 Bata Tibor építészeti előadása: Temesvár, Templom-együttes.

Ég és Föld között II. December 4. 18.00 Ambrus Lajos író.

Makovecz Kávéház. December 9. 16.00 Csernyus Lőrinc.

Eklér Dezső előadása december 12-én 18.00

Makovecz Imre szellemi öröksége a Szentföldön – dr. Vörös Győző előadása december 19-én 18.00.



(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 (Városműt megálló, onnan két-három perccel).

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

Nordic walkingos túrák a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

Edzési lehetőség a Testnevelési Egyetemen. Hat hónapon át tartó edzési lehetőséget biztosít a Mole-

kuláris Edzésélettani Kutató Központ a Testnevelési Egyetem kampuszán. Olyan 55 és 70 év közötti egészséges érdeklődők jelentkezését várják, akik nem rendelkeznek sportolói múlttal, és elszántságot éreznek magukban ahhoz, hogy fél éven át heti háromszor felügyelt körülmények között járjanak edzésekre. Az ingyenes, személyre szabott edzésprogram lehetősége mellett a jelentkezők dietetikai tanácsadón is részt vehetnek. Jelentkezés: a mekk.tf@gmail.com e-mail-címen vagy a 06-70/658-2914 telefonszámon.

A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Hegyvidéki Szervezete klubdelutánt tart minden hónap harmadik szerdáján 14.00–16.00 óráig a Normafa út 1. szám alatti gondozási központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk, közös programok, színház-, operalátogatások, beszélgetések, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Információ: Veronika Berger Mezei mozgáspszichológia-terapeuta, 06-30/609-9369.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családszolgálat és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélése és egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

A XII. kerületi Családszolgálat és Gyermekjóléti Központ szabadidő-klubja 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 Tanulószoja 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: meszaroslaszlonet-online.hu, 06-30/306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

Lendülyformálat! 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 KÜZDŐSPORT AKADÉMIA

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

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



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

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujsag.hu

Kamatoztasd a sikered!

MAGYAR ÁLLAMPAPÍR PLUSZ

EHM
4,95%*

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

allampapir.hu



Magyar
Állampapír
Plusz

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

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

AKTÍV
ŐSZI
PROGRAMOK
HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedd 18.30-19.30 Városmajori futópálya.
NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtök 18.30-19.30 Normaafa-parkoló.

AEROBIK
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.00-19.00 Jókai Mór Iskola (XII., Diana utca 4.), 19.30-20.30 Tamási Áron Iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Kedd 18.00-19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 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., Mérédek utca 1.).

KÍMELŐ TORNA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.), 19.00-20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.30-19.30 Zugljeti Általános Iskola (XII., Zugljeti 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., Mérédek utca 1.).

ZUMBA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30-19.30.
Szerda 17.00-18.00.
XII., Városmajor utca 29.

USZÁS
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Vasárnap 8.00-12.30.
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
November 9.: Őcsa. Túravezető: Sütő-Nagy István.
Találkozó: 8.00 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok (Jegyvet Őcsáig kell venni). Indulás: 8.18-kor Dabasca.
Útvonal: Őcsa, végállomás-református templom, tájház-pincesor, borkóstoló. Táv-szint: 10 km, +/- 0 m.
Érkezés: 17.00 óra körül Budapestre. Költség: 1300 Ft + 750 Ft belépő + borkóstoló.

November 16.: Vértes-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.00 Déli pályaudvar, pénztárcsarnok. (Jegyvet Szárig kell venni). Indulás: 8.20-kor Tatabánya. Útvonal: Szár, végállomás-Szár község-Porkoláb alja-Fáni-völgy-Ördög-szorosok-Fillér-völgy-Bodzás-árók-Várgesztes. Táv-szint: 14 km, +/- 190 m, -100 m. Érkezés: 18.00 óra körül Budapestre. Költség: 2510 Ft.

Szakosztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján 18.00 órakor a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.).
A menürendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a szabadsagvandor.fw.hu honlapon jelennek meg.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (2022-7849, 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 időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 20.00-21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSÉ Aerobik Szakosztály vezetője.
Oktatók: a Torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói, a TFSÉ edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX
Szabadidős sportelutáni alsó tagozatos diákoknak.
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Péntek 15.30-16.30.
XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA
Szerda 19.45-21.00.
XII., Kiss János altábornagy utca 31-33.

MUDITAYOGA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 17.30-19.00.
Csütörtök 17.30-19.00.
XII., Györi 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: 9.00-10.00.
XII., Városmajor utca 29.

A programok – a többszámú 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.

Motiváció az életmódváltáshoz és a testmozgáshoz

Koppenhága, Frankfurt, Párizs, Sao Paulo, Barcelona, Róma és Birmingham után az idén a Hegyvidék adott otthont a MOVE Congressnek, a világ egyik legnagyobb szabadidősporttal foglalkozó konferenciájának. A Budapesti Kongresszusi Központban tartott előadások meghallgatása mellett a hatvan két országból érkező közel ötszáz szakember különleges mozgásformákat is kipróbálhatott a Városmajor utcai sportközpontban.

Nemcsak a sport, hanem az oktatás, az egészségügy, a nemzetközi kapcsolatok, a várostervezés is szóba kerültek a Nemzetközi Sport és Kulturális Szövetség (ISCA) által két évente megrendezett MOVE Congress idei programjában. A világ egyik legnagyobb szabadidősporttal foglalkozó

információcsere az előadások mellett workshopok és projektmunkák segítettek. Eljötték Budapestre kevésbé ismert sportágakat és szabadidős sporteszközöket bemutató kiállítók, és a felvonultatott mozgásformákat a bátrabbak ki is próbálhatták.

A rendszeres mozgás – mint az egészséges életmód egyik alapja – társadalmi és gazdasági szempontból egyaránt nagyon fontos. Elég csak arra gondolni, hogy az OECD-országokban a túlsúlyosok aránya meghaladja az ötven százalékot, ráadásul a lakosság negyede egyáltalán nem mozog. Évente legalább félmillióan az ülő életmód és a megfelelő mennyiségű testmozgás hiánya miatt halnak meg.

Különösen rossz a helyzet Magyarországon: a 2018-as adatok szerint hazánk a negyedik legjobban „elhízott nemzet” a világon. A kedvezőtlen folyamatok megállítását a MOVE Congress egyik célkitűzése, amit szlogenre, a

zeti Diák-, Hallgatói és Szabadidősport Szövetség elnöke köszöntötte a vendégeket, majd Navracsics Tibor, az Európai Bi-

és megerősítését, ami napjainkban különös jelentőséggel bír. Ebben kapnak kitüntetett szerepet a többi között a nemzeti kezdeménye-

egészséges életmódváltásban, valamint az is, mire van szükség egy fitneszterem sikeres működtetéséhez.



Mediball-bemutató

zottság kulturális, oktatási, ifjúságpolitikai és sportügyekért felelős biztosa beszélt a mozgáskultúra

zések, a rendkívül szerteágazó európai Erasmus program és a MOVE Congress is.

A szakmai előadásokban szó esett a sportolásra motiváló digitális eszközökről, az edzésekről a fantaszyjátékok világában, a szabadidős tevékenységeket támogató városfejlesztésekről, az iskolások fizikai aktivitásának növeléséről és a finanszírozási lehetőségekről.

A háromnapos konferencia „aktív csütörtök” programjába a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. is bekapcsolódott. Az önkormányzati tulajdonú céget vezető Móczán Mónika elmondta, hogy a Városmajor utcai sportközpontba látogató vendégek a szabadidős, a munkahelyi és a szenior-sporthoz tartozó mozgásformákat próbálhatták ki, s megismerked-



A kongresszusra érkezők különleges mozgásformákat is kipróbálhattak a Városmajorban

z konferenciájának fókuszában a fizikai aktivitás előmozdítása állt.

A szabadidősport és a fitnesz-ipar vezető szakemberei és innovátorai a legújabb és leghatékonyabb fejlesztéseket, módszereket, kezdeményezéseket ismertették, máshol már kipróbált, működő ötleteket osztottak meg egymással és a hallgatósággal. Az

„Change the game – it’s your move!” is kifejez. Arra keres válaszokat, hogyan lehet megadni másoknak az életmódváltáshoz és az élethosszig tartó testmozgáshoz vezető motivációt.

A Budapesti Kongresszusi Központban tartott hivatalos megnyitón Mogens Kirkeby, az ISCA vezetője és Balogh Gábor, a Nem-

programokon.

A sport, kutatás, innováció és táplálkozás egységére, valamint a máshol meglévő társadalmi jó gyakorlatok átvételére buzdított a bizottsági biztos. Hozzátette: a mozgás a legjobb módszer a testi és a kognitív egészség megőrzéséhez, a sport pedig segíti a társadalmi együttműködések kialakítását



Lufipukkasztásban is összemérték ügyességüket a vendégek

ről. Bemutatkozott a gyerekeket megmozgató izlandi Lazy town sorozat. Kiderült, hogyan tudják egymást ösztönözni a nők az

hetek a teqball, a NIA, a bowls és a lábtoll-labda sportággal, továbbá az Alexander technikával.
sm.

Hegyvidéki sikerek az IKF Kempo Európa-bajnokságon

Három heggyvidéki sportolóval a soraiban ért el szép eredményeket a magyar válogatott az IKF Kempo Európa-bajnokságon. A Portugáliában megrendezett háromnapos kontinensviadalról a harmadik helyért járó díjat hozta el a csapat, emellett a remek egyéni teljesítményeknek köszönhetően összesen huszonöt éremmel tértek haza a harcosok.

Négy arany- (semi és full kempo, submission, knock down) és egy bronzérmével (kata) Ódor Lili lett az Eb legeredményesebb női kempós, a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia versenyzője megvédte a tavalyi bajnoki címét. Ugyanígy tett klubtársai, a szintén a Hegyvidéken pallérozó Dániel Ábel és a pomázi Ditchen Dániel is, akik Bukarest után ezúttal is felállhattak a dobogó legfelső fokára, méghozzá mindketten három számban. Lacza Ábel semi és full kempóban, valamint knock down kategóriában győzött, submissionben pedig második lett. A helyezések tekintetében szinte lemaradta őt Ditchen Dániel, aki a full kempo, knock down és submission versenyt megnyerte, míg semi kempóban a második helyen végzett.



A csapatverseny első öt helyezettje közül a magyar volt a legkisebb létszámú, így nagy bravúr a 3. hely elérése

A heggyvidéki klub hírnevét öregbítette Karácsonyi Krisztián is, aki a –65 kg submission kategóriában első, a –70 kg-ban második helyen zárta a viadalt, míg

semi kempóban ezüstöt, full kempóban bronzot nyert. Rajtuk kívül Szabó Tibor Benedek (2. hely: semi kempo, knock down, 3. hely: submission), Horváth Se-

bestyén (3. hely: submission, full kempo) és Franyó Botond (3. hely: semi kempo –40 kg, –45 kg és submission) alkotta a sikeres csapatot.

Érthetően elégedetten beszélt az eredményekről Lacza Ádám Illés, a Magyar Kempo Szövetség elnöke, aki szerint ismét nagyszerűen teljesítettek a magyar harcosok. Ennek értékét növeli, hogy évről évre egyre erősebb és magasabb színvonalú mezőnyben állják meg a helyüket. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia sportigazgatója külön kiemelte, hogy a csapatverseny első öt helyezettje közül a magyar volt a legkisebb létszámú, így még nagyobb fegyvertény a harmadik hely elérése.

Sem az ünnepelésre, sem a pihe-nésre nem marad sok idő, az Európa-bajnokságon induló versenyzők közül ugyanis többen ott lesznek a szentpétervári nemzetközi bajnokságon november közepén. A hazai pontvadászat a Hegyvidék Kupával zárul decemberben.

Nemcsak kempóban, hanem ökölvívásban is jól szerepelnek a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia versenyzői. Néhány napja Árpás Laura ezüstérmes lett a junior ökölvívó országos bajnokságon. Nagy „Csonttörő” János tanítványa 46 kg-ban érte el a dobogós helyezést.

M.

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL:
H 9-13, K 10-14, SZ 13-16, CS 9-16 óráig

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA • Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujzag.hu>. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujzag.hu. Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Ujlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. • Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujzag/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-kerulet-lapok/hegyvidek/> • Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem ösztönöz meg és nem küldünk vissza!