



BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÚTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

„Az igazi biztonságot a hit adja, az, hogy nem vagyok egyedül”

A Hegyvidék Díszpolgára kitüntető címet olyan személyek kaphatják meg, akik valami maradandót alkottak, és büszke lehet rá a kerületünk. A több mint hetven éve a Hegyvidéken élő **Fekete György** neve már többször felmerült a jelöltek között, de megvolt az oka, hogy miért csak most vehette át a díjat.

Nem kedveli a „munkamániás” szót, de nagyon szeret dolgozni. Olyannyira, hogy meghalni is a műhelyében, alkotás közben szeretne, utána úgy állíthatná ki félbehagyott művét, hogy „még tizenöt óra hiányzott a befejezéshez”. A 87 éves Fekete Györgynek, a Hegyvidék új díszpolgárának bevallása szerint a „hasznosnak lenni az utolsó pillanatig” az ars poeticája. Szerencsésnek tartja magát, hogy gyerekként ültethet Mindszenty József bíboros térdén, fiatal művész korában találkozhatott és beszélgethetett Pilinszky Jánossal, s azért is, mert gazdag életutat tudhat maga mögött, és kiteljesedhetett.

A MOM Kulturális Központ kupolatermében rendezett díszpolgárávató ünnepség kezdetén a művész kedvenc zeneszerzője, Wolfgang Amadeus Mozart két művéből hangzottak el részletek fuvalán és gitáron. Juhász Judit laudációjában azt mutatta be, hogy a refor-

mátus lelkészi családba született Fekete György milyen állomásokon keresztül jutott el a belsőépítész, a szakíró, a politikus, a művész pályáig, lett a Magyar Művé-



zeti Akadémia (MMA) elnöke, s nyert el olyan kitüntetéseket, mint a Nemzet Művésze cím, valamint a Kossuth- és Munkácsy Mihálydíj.

Ezután levetítették azt a rövidfilmet, amit a Hegyvidék Tv készített róla, és amiben a művész a többi között arról beszélt, hogy számára az elégedetlenség jelenti az egyik legnagyobb hajtóerőt. Tipikus hegyvidékinek tartja magát, aki gyakran jár a Normafához és a János-hegyre. Büszke arra, hogy a több évtizede a Kámoni Arborétumból hozott és a kertjében elültetett növényei és fái olyan szépen megnöttek, hogy az egy-egy kom-

legszakszerűben vezetett városi kerületének lakosa. A kisfilmből az is kiderült, hogy számára a levelek a főzélékek, pontosabban a falusi vagy tanyasi életkörülmények között készített ételek a kedvenc főzetei, valamint azok a régi, kemencében sült kenyerek, amik két hét után is ehetőek voltak.

„Azért esik különösen jól nekem ez a cím, mert ha az emberhez minél közelebb állók mondják, hogy köszönjük, jól csináltad, akkor azt nem a protokoll mondatja velük. Számomra az igazi biztonságot egész életemben a hit adta, az, hogy nem vagyok egyedül” – jegyezte meg a művész.

„Nagyrészt az én bűnöm, hogy Fekete György csak most kapta meg a díszpolgári címet, pedig korábban már többször is javasolták” – kezdte köszöntőbeszédét Pokorni Zoltán polgármester.

Mint mondta, Fekete a Magyar Művészeti Akadémia (MMA) elnökeként egy nagyon fontos, befolyásos szervezet vezetője volt, és



azért intette óva képviselőtársait attól, hogy egy aktív, befolyással bíró embert jelöljenek díszpolgárnak, mert abból az emberek többsége óhatatlanul szervilizmust olvasott volna ki. Ám miután tavalyelőtt lejárt Fekete György második ciklusa az MMA élén, nagy örömmel döntöttek úgy, hogy az idei, őszi díszpolgármesteri címet ő kapja.

„A díszpolgári cím nem a pozíciónak, a szerepnek szól, sokkal inkább az emberi, személyes vonásnak, amely értékesebb, mint a nagy titulusok – mondta Pokorni Zol-

tán. – Valakinek az is megadatik, hogy lehet proféta a saját hazájában – úgy, mint Fekete Györgynek. A döntéskor mindenki elismerte, hogy ő létrehozott valamit, ami felette áll a politikai vitáknak és küzdelmeknek. Ritka, ha valakinek az életét nem a meddő viták töltik ki, hanem módjában áll teremteni, létrehozni dolgokat. Részben egy művészi életutat, részben huszonegy könyv szerzőjét, részben pedig a Magyar Művészeti Akadémia alkotóját tüntettük ki a cím által.”

V. K.

Megalakult az új önkormányzati képviselő-testület

A képviselők és a polgármester eskütételét követően megkezdte munkáját a Hegyvidéki Önkormányzat újonnan megválasztott képviselő-testülete. Az első ülésen az alpolgármester, a bizottsági elnökök és tagok, valamint a tanácsnokok személyéről, változtatási tilalom elrendeléséről, továbbá a második világháború XII. kerületi áldozatainak emlékművén található névsor felülvizsgálatáról is döntés született.

„Bízom benne, hogy ez a testület is a választópolgárok érdekében folytatja tevékenységét, a képviselők olyan döntéseket hoznak majd, amiket évek múltán is tudnak vállalni” – fogalmazott dr. Völgyesi Miklós, a hegyvidéki helyi választási bizottság elnöke az új képviselő-testület alakuló ülésén. Kitért rá, hogy az önkormányzati választás

ter munkáját, valamint újonnan megalakul a közbiztonsági és közlekedési, továbbá a zöld bizottság.

Az alpolgármesteri feladatra – 17 igen szavazattal, 1 tartózkodás mellett – Fonti Krisztina képviselő kapott megbízást. Az egészségügyi és szociális bizottság elnöke dr. Harmos Andrea, képviselő tagja Menyhárt Éva, dr. Bernyák

Adrienn, Vágó István és dr. Vincze Géza tölti be, vele Mikó Gergely, Menyhárt Éva, dr. Gámán Gábor és Élő Norbert dolgozik együtt. Az oktatási és kulturális bizottság elnöke dr. Gidófalvy Dénes, tagja Sikota Krisztina, dr. Harmos Andrea, Kovács Gergely és Vágó István, míg az összeférhetlenségi és vagyonnyilatkozatellenőrző bizottság vezetője Kovács Gergely, tagja pedig Mikó Gergely, dr. Péchy László, dr. Gámán Gábor és Vágó István.

A pénzügyi bizottság elnökének Élő Norbertet, tagjának dr. Bernyák Adrienn, dr. Péchy Lászlót, dr. Péczely Attilát és Matisz Károly Istvánt nevezték ki. A tulajdonosi és városfejlesztési bizott-

Pethényi köz–Pethényi út–Pethényi út 11/b számú ingatlan telekhatára által közrefogott területre. Erre azért van szükség, mert a területre vonatkozóan új építési szabályozás készül, és az önkormányzat szeretné megakadályozni, hogy ennek elfogadásáig a környezetre negatív ható, túlzott léptékű építési tevékenység kezdődjön.

A 2019-es költségvetés első hét havi teljesítéséről szóló beszámoló kapcsán Élő Norbert (DK) kérdéseire Szűtsné Kiss Zsuzsanna polgármesteri tanácsadó elmondta, a korábbi képviselő-testület elvi döntést hozott a kerület OTP-résvényeinek értékesítéséről, ez azonban még nem kezdődött meg. Pokorni Zoltán polgármester válaszában kiemelte, hogy nincs napirenden a Kútvölgyi úti parkoló és tornaterem tervezése, az erre vonatkozó feltételes közbeszerzést korábban visszavonták, és az üresen álló üzlethelyiségek minél gyorsabb, hatékonyabb kiadására törekednek.

A testület határozata alapján az önkormányzat nem él elővásárlási jogával a Királyhágó utca 1–3. szám alatti, mindeddig állami tulajdonú kórházépület értékesítése során. Élő Norbert szerint meglehetősen alacsony, nagyságrendileg 200 ezer forintot négyzetméterenkénti áron értékesíti az állam az épületet, Pokorni Zoltán azonban arra hívta fel a figyelmét, hogy nem egy szabadon felhasználható ingatlanról van szó: ott csak egészségügyi intézmény működhet, ráadásul 2025-ig bérlővel terhelt a terület. A polgármester azt is megemlítette, hogy a jelenlegi üzemeltető nagyszabású fejlesztést, egy új szárny kialakítását tervezi, amelyvel együtt közútra is használható parkolót kellene építenie, és pedig előnyös lenne a környéken élők számára.

(Folytatás a 4. oldalon)

Járdák újulnak meg

Jól haladnak a hegyvidéki járda-felújítások. Hamarosan újabb helyszíneken kezdődik meg a munka, míg a közlekedés biztonságát javító fejlesztések közül többel már végeztek a kivitelezők.

Önkormányzati beruházásban térköves parkolók épültek az Árnys uton. Ezeket úgy tervezték,

hanem megújítják a szegélyeket és a közlekedést segítő korlátokat is.

Az utolsó simítások zajlanak az egykori Hotel Olimpia helyén kialakított Eötvös parkban, ahol rengeteg zöld felület, frissen ültetett fák, cserjék, több száz évelő virág, szökőkút, kényelmes padok,



A parkolási problémák megszüntetése volt a cél a Dolgos utcában

hogy ne vegyenek el helyet az útest szélességéből. Elkészültek az új felfestések, és a helyükre kerültek a parkolásgátló pollerek a Dolgos utcában, amik hozzájárulnak a parkolási problémák megszüntetéséhez.

Folyamatban van a Nárcisz utcai járda rekonstrukciója. A páratlan oldalon az Ormódi utca és a Tamási Áron utca közötti mintegy 220 méteres szakasz újul meg. A teljes átépítés eredménye egy esztétikus és könnyen járható gyalogosrész lesz.

A vége felé közeledik a munka az Istenhegyi lejtő lépcsős járdáján, az Istenhegyi út 101. szám és a fogaskerekű megállójához vezető lépcső között. Itt nemcsak újraaszfaltozást végeznek az útépi-

valamint a természeti környezethez illő játszótér várják majd a gyerekeket, és a pihenni vágyókat. Hamarosan megkezdődik a járdajavítás Eötvös út Laura út és Ózike út közötti (35. szám előtti) szakaszán, az Agárdi utcában, valamint az Ágnes úton a 21–27. és a 30–40. szám közötti részen. Mindhárom helyen a botlásveszély megszüntetése a cél.

Parkolásgátló pollerek kerülnek a Gaál József út–Határőr út sarkára, a kórház felőli és a játszótér feletti oldalon. Kijavítják a Mártonvölgyi lépcső balesetveszélyes hibáit, a Mártonvölgyi úton pedig három kocsibehajtónál rendezik a szegélyeket a szakemberek.

mm.



tás probléma nélkül zajlott le a XII. kerületben, nem történtek kedélyeket borzoló esetek.

Az ünnepélyes eskütételt követően a képviselő-testület szavazott a polgármester, a képviselők, a bizottsági elnökök és tagok, valamint a tanácsnokok illetményéről, továbbá módosította saját szervezeti és működési szabályzatát. Ez alapján az eddigi három helyett egy alpolgármester segíti a polgármes-

ter munkáját, valamint újonnan megalakul a közbiztonsági és közlekedési, továbbá a zöld bizottság. Az alpolgármesteri feladatra – 17 igen szavazattal, 1 tartózkodás mellett – Fonti Krisztina képviselő kapott megbízást. Az egészségügyi és szociális bizottság elnöke dr. Harmos Andrea, képviselő tagja Menyhárt Éva, dr. Bernyák

Adrienn, Vágó István és dr. Vincze Géza lett. A jogi és ügyrendi bizottság elnökének dr. Péczely Attilát, tagjának Kovács Lajos, dr. Gidófalvy Dénest, Élő Norbertet és Hajdu Máriát választották. A zöld bizottságot Kovács Lajos vezeti, tagjai: Mikó Gergely, dr. Péchy László, dr. Gidófalvy Dénes és Hajdu Mária.

A közbiztonsági és közlekedési bizottság elnöki posztját dr. Vincze Géza tölti be, vele Mikó Gergely, Menyhárt Éva, dr. Gámán Gábor és Élő Norbert dolgozik együtt. Az oktatási és kulturális bizottság elnöke dr. Gidófalvy Dénes, tagja Sikota Krisztina, dr. Harmos Andrea, Kovács Gergely és Vágó István, míg az összeférhetlenségi és vagyonnyilatkozatellenőrző bizottság vezetője Kovács Gergely, tagja pedig Mikó Gergely, dr. Péchy László, dr. Gámán Gábor és Vágó István.

A pénzügyi bizottság elnökének Élő Norbertet, tagjának dr. Bernyák Adrienn, dr. Péchy Lászlót, dr. Péczely Attilát és Matisz Károly Istvánt nevezték ki. A tulajdonosi és városfejlesztési bizott-

A Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete

Pokorni Zoltán polgármester



1962. január 10-én született Budapesten. 1980-ban érettségizett a II. Rákóczi Ferenc Gimnáziumban. Az ELTE Bölcsészettudományi Karán szerzett diplomát magyar-történelem szakon 1987-ben. Első munkahelye a Toldy Ferenc Gimnázium, ahol magyar- és történelemtanárként dolgozott 1994-ig.

1988-ban alapító tagja volt a Pedagógusok Demokratikus Szakszervezetének, 1993-ig a szervezet ügyvivője és szóvivője. 1993 októberében belépett a Fideszbe, és a párt oktatáspolitikai kabinetjének vezetője lett. 1994-től a Fidesz alelnöke, parlamenti képviselő, 1997-1998-ban frakcióvezető.

1998-ban, 2002-ben, 2006-ban és 2010-ben is a Hegyvidék országgyűlési képviselőjének választották. Oktatási miniszterként dolgozott 1998 és 2001 között. 2001 májusától a Fidesz – Magyar Polgári Párt elnöke. A 2002-es választások után az országgyűlési képviselőcsoport vezetője, majd 2002 nyarán lemondott elnöki és frakcióvezetői pozíciójáról. 2003 és 2015 között ismét a Fidesz alelnökeként dolgozott. 2010-től négy éven át az Országgyűlés Oktatási, Tudományos és Kutatási Bizottságának elnöke volt.

2006 óta a XII. kerület polgármestere. Októberben negyedszer választották meg polgármesternek a hegyvidékiek.

Dr. Harmos Andrea (Fidesz-KDNP)



1. számú választókerület

Pesterzsébeten született 1963-ban. 1982-ben érettségizett, majd a Semmelweis Orvostudományi Egyetemre nyert felvételt. Pályaválasztáskor meghatározó volt számára, hogy szülei, nagyszülei is az egészségügyben dolgoztak.

1989-ben végzett a SOTE Általános Orvostudományi Karán, ekkor költözött a Hegyvidékre. 1993-ban neurológus szakorvos lett. 1995-ben munka mellett, posztgraduális képzés keretében, a Külkereskedelmi Főiskola külgazdasági szakán tanult. Később, a kórházi orvosi gyakorlat tapasztalatait és gazdasági ismereteit kamatoztatva, egy rákellenes civil szervezet rehabilitációs központjának orvos-igazgatójává választották. Több mint húsz éve szakorvosként végzi a munkáját. Nagylányai jelenleg egyetemisták, kislánya 6. osztályos tanuló.

1998-ban csatlakozott a Fidesz kerületi csoportjához. Még ugyanabban az évben önkormányzati képviselői mandátumot nyert a XII. kerületben. Tizenhét éve látja el az egészségügyi bizottság vezetői tisztségét, 2010-2014 között egészségügyi tanácsnok volt. Hosszú évek óta az oktatási és kulturális bizottságnak is tagja.

Bizottsági tagságai: egészségügyi és szociális bizottság (elnök), oktatási és kulturális bizottság

Dr. Bernyák Adrienn (Fidesz-KDNP)



2. számú választókerület

Budapesten született 1972-ben, családjával több mint harminc éve él a XII. kerületben. A hegyvidéki Táncsics Mihály Gimnáziumba járt, majd a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Főiskola idegenforgalom-szálloda szakán diplomázott. Főiskolai tanulmányai alatt az ELTE történelemtanári szakára is beiratkozott, ahol szintén diplomát szerzett, majd a doktori iskolát is elvégezte.

2011 óta a Zugligeri Általános Iskola igazgatója, vezetése alatt a gyermeklétszám több mint a kétszeresére bővült, a felső tagozat pedig új épületet kapott a Fácános területén. Elnökségi tagja a Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi szervezetének, továbbá elnöke a Szehtlo Lili Kulturális Egyesületnek, amelynek közreműködésével az idén júniusban elkészült és 76 év után újra látható a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom második világháborúban elpusztult Szent Erzsébet-üvegablaka.

1998-tól külsős képviselőként vett részt az önkormányzat oktatási bizottságának munkájában. 2010 óta képviseli a 2. számú választókerület lakóit. Az elmúlt ciklusban az egészségügyi és szociális, a pénzügyi, valamint a tulajdonosi és városfejlesztési bizottság tagjaként dolgozott.

Bizottsági tagságai: egészségügyi és szociális bizottság, pénzügyi bizottság, tulajdonosi és városfejlesztési bizottság

Dr. Péczely Attila (Fidesz-KDNP)



3. számú választókerület

1976-ban született, a Hegyvidéken nőtt fel, szülei itt élnek, a nagyszülei is itt laktak. 2003-ban a Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Karán végzett, jelenleg jogászként, ügyvédként dolgozik. Nős, két gyermek édesapja.

1998-2006-ig a pénzügyi bizottság Fidesz által delegált külsős tagjaként vett részt a Hegyvidéki Önkormányzat munkájában. 2006 óta mint egyéni önkormányzati képviselő tevékenykedik. A jogi és ügyrendi bizottság elnökeként évek óta kötelességének érzi, hogy személyesen is segítse a hegyvidéki polgárokat. Havonta jogi fogadóórát tart, amelyen XII. kerületi lakosoknak nyújt segítséget tanácsaival, észrevételeivel.

Bizottsági tagságai: jogi és ügyrendi bizottság (elnök), pénzügyi bizottság

Sikota Krisztina (Fidesz-KDNP)



4. számú választókerület

Tanár, két gyermek édesanyja. 1967-ben született a XII. kerületben. A Hegyvidéken nőtt fel, itt járt iskolába. Kerületi kötődéseit gyermekei még szorosabbra fűzték, hiszen ők is itt voltak óvodások, iskolások.

Egyetemi tanulmányait az ELTE-n, valamint a jéni és a bécsi egyetemen folytatta, 1991-ben történelem-német szakos tanárként szerzett diplomát. 2015-ben a Moholy Nagy Művészeti Egyetem posztgraduális képzését végezte el kultúramenedzsment szakirányon. 2015-ben a megújult Várkert Bazár kulturális igazgatója lett, ez év eleje óta a Nemzeti Hauszmann Program keretében megújuló budavári palotanegyed kulturális és turisztikai fejlesztését irányítja. Több civil szervezet (Keresztülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület, Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület, Bókay Gyerekklinikaért Alapítvány) munkájában is aktívan részt vesz.

A Fidesz munkájába 2003-ban kapcsolódott be, 2006 óta önkormányzati képviselő a Hegyvidéken. Az előző ciklusban az oktatási és kulturális bizottság elnöke, valamint a tulajdonosi és városfejlesztési bizottság tagja volt.

Bizottsági tagságai: oktatási és kulturális bizottság, tulajdonosi és városfejlesztési bizottság

Menyhárt Éva (Fidesz-KDNP)



5. számú választókerület

Debrecenben született 1967-ben. A gimnáziumi évek után a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karán folytatta tanulmányait, ahol magyar-országi szakos középiskolai tanárként végzett. Posztgraduális képzés keretében mentálhigiéné szakon szerezte másoddiplomáját. 1998-ig tanított gimnáziumban és általános iskolában, majd egy pedagógusok számára készült magazin főszerkesztője, valamint gyermekmagazinok szerkesztője lett. 2001-től a Fidesz központi hivatalában dolgozott, később a párt XII. kerületi irodáját vezette.

2011-től vezeti a tavaly óta új épületben működő Hegyvidéki Kulturális Szalont, amely közösségi térként számos kulturális programot, előadás-sorozatot, színvonalas és értékes időtöltési lehetőséget kínál az itt élőknek.

2006 óta az 5. számú választókerület egyéni önkormányzati képviselője. Az elmúlt években közreműködött az egészségügyi és szociális, valamint a tulajdonosi és városfejlesztési bizottság munkájában.

Bizottsági tagságai: tulajdonosi és városfejlesztési bizottság (elnök), egészségügyi és szociális bizottság, közbiztonsági és közlekedési bizottság

Mikó Gergely (Fidesz-KDNP)



6. számú választókerület

1971-ben született a Hegyvidéken. A Petőfi Sándor Gimnáziumban érettségizett, a Budapesti Műszaki Egyetemen okleveles építőmérnöként diplomázott, majd posztgraduális MBA-képzésen vett részt. 2016-ban, már a Normafa Park igazgatójaként, elvégezte az erdészeti szakmunkás-képzést. Okleveles közgazdász feleségével neveli két lányát.

1998 óta a Mártonhegy és az Orbánhegy városrészeket felölelő választókerület képviselője. 1998 és 2002 között alpolgármesterként főleg a kerület infrastrukturális fejlesztésével, az intézményhálózat működtetésével és városrendezési kérdésekkel foglalkozott. 2002-ben visszatért mérnöki pályájához, és műszaki ellenőri szakvizsgát tett, jelentős beruházások ellenőrzésében vett részt.

2014-ben, majd 2019-ben megválasztották a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatójának. Az előző önkormányzati ciklusban a környezetvédelmi és közbiztonsági bizottság elnöke, továbbá az oktatási és kulturális, valamint az összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság tagja volt. Jelenleg is tagja a Hegyvidéken működő Természetvédelmi Polgárőrségnek.

Bizottsági tagságai: zöld bizottság, közbiztonsági és közlekedési bizottság, összeférhetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság

Fonti Krisztina (Fidesz-KDNP)



7. számú választókerület

Budapesten született 1968-ban. Az I. kerületben nőtt fel, de gyermekkor óta sok szállal kötődik a Hegyvidékhez. Huszonegy éve lakik a XII. kerületben, két felnőtt gyermeke van. Az ELTE Bölcsészettudományi Karán magyar-olasz szakos középiskolai tanárként diplomázott, majd néhány év elteltével a Külkereskedelmi Főiskola marketingkommunikáció szakán posztgraduális közgazdász diplomát szerzett.

Évekig dolgozott nyelvtanárként, először három évig Rómában, majd Budapesten. 2000-től tudományos konferenciák szervezésével és többnyelvű kiadványok szerkesztésével foglalkozott. Számos jelentős tanulmánykötet létrehozásában vett részt.

2006 óta önkormányzati képviselő. 2010-től a Hegyvidék alpolgármestere, e minőségében eddig az oktatás-nevelés, a közművelődés, az egyházi ügyek, a testvérvárosi kapcsolatok, a kerületi diák- és tömegsport tartozott hozzá, valamint ő felelt az önkormányzati irányítás alatt álló egészségügyi és népjóléti intézményekért is. Az újonnan megalakuló képviselő-testület ismét alpolgármesternek, a polgármester általános helyettesének választotta.

Kovács Lajos (Fidesz-KDNP)



8. számú választókerület

Feleségével és két gyermekével a Hegyvidéken él. A Janus Pannonius Tudományegyetem történelem szakán szerzett bölcsész végzettséggel állt munkába. Ezt követően, 2001-ben kereskedelmi közgazdász diplomával, majd a BKÁE Vezetőképző Intézetének egyetemi kurzusán szerzett tapasztalatokkal gazdagodva kezdett dolgozni a Hegyvidéki Önkormányzatnál.

A 2006-2010-es választási ciklusban egyéni képviselőként szerzett mandátumot, és az önkormányzat alpolgármesterként a szociális és egészségügyi terület, a városrendezés és a városüzemeltetés napi feladataiért tartozott felelősséggel. A 2010-2014-es és a 2014-2019-es ciklusban ismét egyéni képviselőként, alpolgármesteri feladatokat ellátva folytatta kezdeti munkáját. Alpolgármesterként – e tisztségét 2015-től társadalmi megbízatásban látta el – az elmúlt években a kerület „zöld” programjait menedzselte.

Több hazai és nemzetközi szervezetben képviseli a környezetvédelem és önkormányzatiság kerületi érdekeit. Elnöke a Klíma-barát Települések Szövetségének, képviselője az Európa Tanács Önkormányzati Kongresszusának és állandó tagja a Current Affairs bizottságának.

Bizottsági tagságai: zöld bizottság (elnök), jogi és ügyrendi bizottság

Megalakult a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete, amelynek munkájában Pokorni Zoltán polgármester mellett tizenhét régi és új képviselő vesz részt. Az alábbiakban őket mutatjuk be egy-egy rövid életrajzzal, az általuk közölt információk alapján.

Dr. Gidófalvy Dénes (Fidesz-KDNP)

9. számú választókerület

Budapesten született 1978-ban, székely eredetű, ötgyermekes családba. Felmenői tősgyökeres hegyvidéki polgárok, diákvevei is a kerülethez kötik. A mai nevén Szent Margit, középiskolai tanulmányai idején Kaffka Margitról elnevezett gimnázium első egyházi osztályában érettségizett.

Első diplomáját a Pázmány Péter Katolikus Egyetem hittudományi, a másodikát a jogi karán szerezte, ez idő alatt két évig történelmet is hallgatott az ELTE-n. 2003 óta dolgozik a közgazdaságtudományok, 2010-től külsős képviselőként segítette az önkormányzat környezetvédelmi és közbiztonsági bizottságának munkáját.

Először a 2014-es önkormányzati választásokon nyert egyéni képviselői mandátumot a Hegyvidék 9. számú választókerületében. Az előző ciklusban a jogi és ügyrendi, a környezetvédelmi és közbiztonsági, valamint az összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság munkájában vett részt.

Bizottsági tagságai: oktatási és kulturális bizottság (elnök), jogi és ügyrendi bizottság, zöld bizottság



Dr. Gámán Gábor (Fidesz-KDNP)

10. számú választókerület

Budapest I. kerületében született 1940-ben, onnan költözött 1970-ben a XII. kerületbe. Ma is a Hegyvidéken él, nyugdíjasként, szintén nyugdíjas feleségével. Itt születtek lányai is, akik mindketten diplomások.

1958-ban érettségizett a Toldy Ferenc általános gimnáziumban. Első diplomáját az Építőipari és Közlekedési Műszaki Egyetem Közlekedési Üzemlépítési Karának nappali tagozatán kapta 1964-ben, a másodikát a Budapesti Műszaki Egyetem Közlekedésmérnöki Kar gazdasági mérnöki szakának esti tagozatán szerezte 1970-ben. Ugyanott 1972-ben megkapta a műszaki doktori címet.

Pályafutása során – a MÁV Tervező Intézetben, az Országos Tervhivatalban, végül a MALÉV-nál – mindig a közlekedéssel foglalkozott, részben vállalati, de országos szinten is. Ebben az időszakban nyert egyre nagyobb jelentőséget a gazdasági hatékonyság a műszaki megbízhatóság mellett.

2010 óta tagja az önkormányzat tulajdonosi és városfejlesztési bizottságának, 2007 óta pedig a Hegyvidéki Útfejlesztési Testületnek.

Bizottsági tagságai: közbiztonsági és közlekedési bizottság, összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság, tulajdonosi és városfejlesztési bizottság



Vágó István (DK)

11. számú választókerület

1972-ben gyógyszervegyészmérnöki diplomát szerzett a Budapesti Műszaki Egyetemen, majd a gyógyszeriparban (Chinoin gyógyszergyár), később a gyógyszer-külkereskedelemben (Medimpex) dolgozott. 1975-ben kezdte tévés pályafutását, évtizedeken át szerepelt a közszolgálati és a kereskedelmi televíziókban. Vetélkedők, ismeretterjesztő és szórakoztató műsorok kötődnek a nevéhez (pl. Álljunk meg egy szóral!). Jelenleg közéleti vitaműsorok rendszeres szereplője.

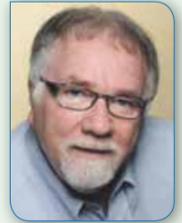
Éveken át vezette a Szkeptikus Társaságot, amelynek fő célja a racionális gondolkodás népszerűsítése, valamint fellépés az áltudományos nézetekkel, babonákkal, ezotériával szemben. A Favágók együttes névadója és basszusgitárosa volt.

Angol, német, francia és spanyol nyelvből felsőfokú és szakmai nyelvvizsgálója van, interjúképesen beszél oroszul, olaszul és portugálul, foglalkozott több más, például svéd, lengyel, arab, finn, kínai nyelvvizsgálóval. Négy nyelven képesített idegenvezető.

A Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztje, a Pro Urbe Budapest, a Prima Primissima, a Radnóti Miklós antirasszista díj és számos szakmai díj kitüntette.

2010 óta nyugdíjas, a Demokratikus Koalíció elnökségi tagja.

Bizottsági tagságai: egészségügyi és szociális bizottság, oktatási és kulturális bizottság, összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság



Dr. Péchy László (Fidesz-KDNP)

12. számú választókerület

A XII. kerületben született, családja, nagyszülei, szülei is itt laktak és laknak. Érettségi után a Soproni Egyetem Erdőmérnöki Karán szerezte erdőmérnöki diplomáját. Ezt követően a Külkereskedelmi Főiskola nemzetközi marketing-szaküzemgazdász szakán diplomázott, majd 1995-ben Kanadában elvégezte az ACADIA Egyetem gazdasági vezetőképző szemináriumát. Tudományos fokozatot szerzett 2012-ben Sopronban, a Nyugat-Magyarországi Egyetemen anyagtudományok és technológiák tudományágban. Több gazdasági és marketing-szakterületen betöltött állás után jelenleg gazdálkodik.

Civil szervezetek munkájában is részt vesz. Elnökségi tagja a Magyar Kastélyok és Kúriák Egyesületének, amely a Kárpát-medencei műemlék épületek sorsát kíséri figyelemmel.

A helyi közéletnek 1993 óta aktív tagja, 1998-tól a Hegyvidék egyéni körzetben megválasztott önkormányzati képviselője. Az elmúlt öt évben a pénzügyi, valamint a környezetvédelmi és közbiztonsági bizottság munkájában vett részt.

Bizottsági tagságai: zöld bizottság, összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság, pénzügyi bizottság



Élő Norbert (DK)

kompensációs listáról

1967-ben született Budapesten. Négy gyermek édesapja, 1997 óta él a kerületben. 1985-ben a budapesti Eötvös József Gimnázium német tagozatos osztályában érettségizett. 1990-ben a Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem pénzügy szakán okleveles közgazda diplomát szerzett.

A diploma után fél évet az OTP-nél töltött, utána öt évig dolgozott a Magyar Nemzeti Bank pénzügyi fősztályán, ahol 1994-ben osztályvezető-helyettes lett. 1996-tól a Trend/Prognózis Társadalom- és Gazdaságkutató Zrt.-nél helyezkedett el, amelynek jelenleg is vezérigazgatója, pénzügyi tanácsadással és makrogazdasági kutatásokkal foglalkozik.

2002–2014-ig önkormányzati képviselő, 2014–2019 között a főváros városfejlesztési, közlekedési és környezetvédelmi bizottságának tagja. 2004-ben parlamenti képviselő, a külügyi és a gazdasági bizottság tagja. 2006 májusáig az Európai Biztonsági és Együttműködési Szervezet Parlamenti Közgyűlésnek tagja. 2008–2010-ig igazgatósági tag, 2010–2012-ig felügyelőbizottsági elnök a Fótáv Zrt.-nél. 2014–2019-ig a BKK Zrt. felügyelőbizottsági tagja. 2004–2009 és 2014–2019 között a Magyar Darts Szövetség elnöke. Német, angol pénzügyszakmai nyelvvizsgálóval rendelkezik.

Bizottsági tagságok: pénzügyi bizottság (elnök), jogi és ügyrendi bizottság, közbiztonsági és közlekedési bizottság



Hajdu Mária (LMP)

kompensációs listáról

A XII. kerületben született 1973-ban. A Budapesti Tanítóképző Főiskola Gyakorló Általános Iskolájába, majd a Táncsics Mihály Gimnáziumba járt. A Károli Gáspár Református Egyetem bölcsészettudományi karán diplomázott magyar nyelv és irodalom szakon.

Nyelvtanár, üzleti angolt tanít cégek munkatársainak, de korábban biciklis futárként és kreatív kézművesként is dolgozott. Az etikus, környezetileg és társadalmilag tudatos vásárlás népszerűsítéséért tevékenykedő Tudatos Vásárlók Egyesületének önkéntese, emellett részt vett a sikeres kerékpáros-mozgalom, a Critical Mass beindításában.

A Lehet Más a Politika (LMP) alapító tagja, korábbi választmányi tagja, választmányi titkára, budai területi szervezetének elnöke. A párt emlékezetpolitikai szakszövívőjeként az ügynökmúlt nyilvánosságáért, a történelmi sebek gyógyítását tűzte ki célul.

2014-ben lett XII. kerületi önkormányzati képviselő az LMP színeiben. Az elmúlt öt évben a pénzügyi bizottság elnöke, valamint a tulajdonosi és városfejlesztési bizottság tagja volt.

Bizottsági tagságai: jogi és ügyrendi bizottság, zöld bizottság



Kovács Gergely (MKKP)

kompensációs listáról

Budapesten született 1980-ban. Az első pár évet otthon töltötte, szabad idejében főként a 19. századi francia vagyonosodási elméletek tanulmányozásával foglalkozott.

Pályaválasztáskor meghatározó volt számára, hogy érdekelte a vagyon. 1987-től a Vagyonkutató, majd a Nemzeti Vagyonügynökség alkalmazottja, itt mások és saját vagyonosodásával foglalkozott. Általános iskolában az osztály vagyonszámlájának vezetője volt. Egyetemi tanulmányai után a dombvidéki területek demográfiai torzulásának statisztikai tévedéseit vizsgálta a tengerszint feletti magasság és a vagyon függvényében.

2001-ben jelent meg bestsellere, a Vagyon. 2003-ban a Vagyon 2. A vagyon útja.

2010-től főként a Magyar Kétfarkú Kutya Párt vagyonával foglalkozik, a párt Felhalmozott Anyagi Javak Osztályának vezetője és a Viszonylag Értékes Dolgaink, Amikről Még Mindig Tudjuk, Hogy Hol Vannak Munkacsoportjának szóvivője.

2019-ben választották meg képviselőnek a XII. kerületi önkormányzatba, ahol az összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság elnöke lett.

Bizottsági tagságai: összeférhetetlenségi és vagyonnyilatkozat-ellenőrző bizottság (elnök), oktatási és kulturális bizottság



Matisz Károly István (Momentum)

kompensációs listáról

1986-ban született a XII. kerületben, majd szülei külföldi kiküldetését követően, hároméves korától hegyvidéki lakossá is vált. Általános és középiskolai tanulmányai idejére sem hagyta el a Hegyvidéket, 2004-ben érettségizett. 2006-ban felvételt nyert az Eötvös Loránd Tudományegyetem politológia szakára.

Egyetemi tanulmányai mellett pénzügyi területen kezdett el dolgozni, több mint tíz év alatt végigjárta a ranglétrát. Jelentős szakmai tapasztalatokra tett szert pénzügyi és gazdasági területen. 2017-ben csatlakozott a Momentum Mozgalomhoz, ahol először az országos hálózat építésében vett részt aktívabban.

A 2019. évi önkormányzati választáson kompensációs listán jutott mandátumhoz.

Bizottsági tagságai: pénzügyi bizottság, tulajdonosi és városfejlesztési bizottság



Dr. Vincze Géza (MSZP)

kompensációs listáról

A Magyar Testnevelési Főiskola testnevelő tanári szakán végzett 1968-ban, az ELTE pszichológia szakán szerzett szociálpszichológusi diplomát 1973-ban. 1974-ben a Magyar Testnevelési Főiskola labdarúgó-szakadói szakát is elvégezte. Bő húsz évvel később, 1995-ben a Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem Nemzetközi és Diplomáciai Tudományok Intézete (BIGIS) gazdaság-diplomáciai szakán diplomázott. A Semmelweis Egyetemen 2008-ban szerzett PhD fokozatot a neveléstudomány területén.

A Ferencvárosnál 27 évet töltött el labdarúgóként, módszertani főelőadóként, utánpótlás-szakágvezetőként, igazgatóként vagy vezetőedzőként. Emellett külföldön dolgozott bő tíz évet, ami elsősorban labdarúgó-vezetőedzői és szaktanácsadói munkát jelentett arab országokban. Az FTC örökös tagja és bajnoka. Angol, francia és arab nyelven beszél. 2005-ben a Magyar Köztársasági Arany Érdemkeresztet vehette át labdarúgóedzői munkássága elismeréseként.

2002–2014-ig XII. kerületi önkormányzati képviselő, 2014–2019-ig a tulajdonosi és városfejlesztési bizottság külsős tagja volt.

Bizottsági tagságai: közbiztonsági és közlekedési bizottság (elnök), egészségügyi és szociális bizottság



Megalakult az új képviselő-testület

(Folytatás az 1. oldalról)

A XII. kerületi fiatalok az idén ősszel is jelentkeztek a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatra. A

mogatott diákoknak – az előző évhez hasonlóan – havi 15 ezer forint ösztöndíjat folyósítanak.

A képviselő-testület Pokorni Zoltán kezdeményezésére egyhan-

rulszobor felállításáról, az azon szereplő neveket pedig Szatucsek Tibor helytörténész állította össze. A listán apai nagyapja, Pokorni József és egyik nagybátyja, a

rú alatt meghalt, így nem ítélték el – a nyilas múltú háborús bűnösök közé sorolható, ezért nem méltó arra, hogy az emlékművön szerepeljen a neve. A polgármester, mint mondta, osztja ezt a véleményt. Hozzátette, soha nem kérte, hogy az emlékműre kerüljön a nagyapja neve.

Rab László tanulmánya szerint feltehetőleg nem egyedi esetről van szó. Emiatt Pokorni Zoltán felkérte dr. Cseh Gergő Bende-gúzt, az Állambiztonsági Szolgálatok Történelmi Levéltárának főigazgatóját, dr. Kovács Tamás történést, a Holokauszt Emlékközpont igazgatóját, valamint Ungváry Krisztián történést, hogy tekintsék át az emlékmű adatait az emlékmű feladata lesz annak megállapítása, hogy a névsorban szereplő személyek közül kik azok, akik a második világháború alatt nagy valószínűséggel háborús bűntettet követtek el. Emellett javaslatot várnak a történészekről az emlékművel, annak szimbólumával kapcsolatos ellentmondások feloldására, a méltó megemlékezés érdekében.

Soha ne feledjük a forradalom hőseit!

Kirobbanása után öt nappal, 1956. október 28-án győzött a forradalom és szabadságharc, az öröm azonban nem tarthatott sokáig. Először az országban állomásozó szovjet csapatok kezdtek mozgósításba, majd újabb alakulatok érkeztek. November első napjaiban az összes jelentős csomópontot az ellenőrzésük alá vonták, a nagyobb városokat pedig körbezárták.

Tehették ezt annak tudatában, hogy Eisenhower amerikai elnök sem támogatta a magyar szabadságharcot, ahogyan a szocialista blokk is a szovjetek mellé állt. Rá-

köznél, a Dob utcánál, Soroksáron, Erzsébeten, míg a Hegyvidéken a Széna téren és az Alkotás utcában volt a leghevesebb tűzpárbaj. Majdnem egy hétig tartott az egyenlőtlen küzdelem, holott az invázió elindítását megelőzően a forradalmat végül leverő Konyev marsall, a Varsói Szerződés haderejének főparancsnoka legfeljebb három napig tartó műveletről beszélt.

A kitartásnak azonban nagy ára volt, a harcok során közel 3000 magyar vesztette életét, a sebesültek száma csaknem elérte a 20 ezret. Nem kevésbé volt vé-



képviselő-testület most arról döntött, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériuma által fejenként biztosított havi 5 ezer forintos támogatást az önkormányzat 10 ezer forinttal egészíti ki, így a tá-

gúlag támogatta, vizsgálják felül a második világháború XII. kerületi áldozatainak emlékművén található névsort. A polgármester elmondta, hogy elődje, dr. Mitnyan György határozott a tu-

nyolcévesen elhunyt Pokorni Károly is szerepel.

Néhány héttel ezelőtt a Mozgó Világban jelent meg Rab László cikke, aminek summázata az, hogy Pokorni József – bár a hábo-



Nemzetiségi közmeghallgatások

Az év végén ismét közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei.

Időpontok és helyszínek:

Budapest XII. kerületi Roma Nemzetiségi Önkormányzat – november 28. 17.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat – november 29. 16.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat – december 2. 17.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat – december 3. 17.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat – december 3. 18.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat – december 4. 17.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat – december 4. 17.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Szerb Nemzetiségi Önkormányzat – december 5. 17.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Ukrán Nemzetiségi Önkormányzat – december 9. 16.00, a polgármesteri hivatal alagsori tanácssterme.

Budapest XII. kerületi Horvát Nemzetiségi Önkormányzat – december 7. 16.00, Hegyvidék Galéria (XII., Királyhágó tér 10.).

Nagycsaládot pótolnak a szülőkből lett önkéntesek

Miért lesz valaki az Otthon Segítünk Alapítvány önkéntese? Erről beszélgettek a civil szervezet legutóbbi összejövetelén azok, akik anyagi ellenszolgáltatás nélkül, szabad idejükben nyújtanak segítséget a XII. kerületben élő kisgyermekes családoknak.

szemléletű, pozitív gondolkodású emberekkel találkozhat.

„Hét évvel ezelőtt, amikor oktatásszervezőként nyugdíjba mentem, úgy éreztem, továbbra is valami hasznos dologgal kellene tölteni az időmet. 2013-ban elvégeztem az Otthon Segítünk Alapítvány önkéntesfelkészítő tanfolyamát, négy éve pedig a szervező-

kor, ha a rokonok és barátok nem, vagy csak ritkán tudnak segíteni.

„Egyre gyakrabban fordulnak hozzánk olyan családok, amelyekben kisbaba született – főleg ikrek –, vagy amelyekben több kicsi gyermeket nevelnek, netán olyanok, akik újonnan költöztek a környékre, és még ismeretlenek számukra a helyi lehetőségek.

niük egy ingyenes felkészítő tanfolyamot, mielőtt családokkal találkoznak. Fontos, hogy a jelentkezők szülői tapasztalattal rendelkezzenek, nyitottak legyenek mások gondjaira és örömeire, s persze tudjanak titkot tartani.

Az önkéntesek csak átmenetileg részei a családok életének, általában három-hat hónapig járnak egy



Az Otthon Segítünk Alapítvány a Gesztenye Napon is bemutatta munkáját

koordinátori képzést” – emlékezett vissza a közelmúltba Bereczkiné Bodnár Klára, aki ma már a szervezet közép-budai munkáját irányítja.

A II. és XII. kerületi önkéntesek koordinátora szerint az alapítvány a hagyományos értelemben vett többgenerációs nagycsalád hiánypótlására jött létre. A szülők többsége élete legboldogabb időszakaként éli meg a gyermeke születése után otthon töltött éveket, azonban gyakran szembesül a bizonytalansággal, a tanácsatlansággal, a magányossággal, a magára utaltsággal, különösen ak-

Egyedülálló szülők is rendszeresen kérnek segítséget” – adott képet az érintettek köréről Bereczkiné Bodnár Klára. Mint mondta, a gyakorlati segítségnyújtás mellett mentálisan is erősítik az otthon lévő szülőket, azzal a céllal, hogy képessé tegyék őket a felmerülő nehézségek kezelésére, és megtapasztalhatják a szülővé válás pozitív, örömet adó oldalát.

A szolgálat önkéntesei maguk is szülők. Korábban elsősorban nyugdíjasok jelentkeztek, az utóbbi időben viszont egyre több fiatal, aktív ember segít. Szakképesítésre nincs szükségük, de el kell végez-

helyre. Az Otthon Segítünk Alapítvány 2010-ben megalakuló XII. kerületi helyi szolgálatának jelenleg tíz felkészített önkéntese van, ők tavaly kilenc családnál vettek részt huszonhárom kisgyermek gondozásában, összesen 640 órában. Az idén újabb négy hegyvidéki család – kilenc gyermekkel – kérte a szervezet segítségét.

Mindig szükség van újabb segítőkre, ezért az alapítvány várja mindazok jelentkezését, akik szívesen felajánlanak heti kettő-négy órát a szabad idejükből. Elegetendő számú jelentkező esetén azonnal elkezdődik az ötenórás felkészítés, hogy a tanfolyam elvégzését követően minél több családhoz eljuthassanak az önkéntesek.

d.

■ Az Otthon Segítünk Alapítvány önkéntesének Bereczkiné Bodnár Klára koordinátorral lehet jelentkezni a 06-20/386-6958-as telefonszámon vagy a bodnar.klara@gmail.com e-mail-címen. Bővebb információ a szervezet munkájáról: www.otthonsegitunk.hu.

adásul Nagy Imre és kormánya hiába próbálta több alkalommal elismertetni az ENSZ-szel Magyarország független státuszát, ezt nem sikerült elérni. A Nyugat befogta a fülét, behunyta a szemét, és hátat fordított egy egész nemzetnek.

Sem nemzetközi jogi, sem katonai akadály nem volt tehát a támadásnak, amit a Vörös Hadsereg november 4-én hajnali 4 óra 15 perckor el is indított. Röviddel később hangzott el a rádióban Nagy Imre sokat idézett bejelentése. A külföldi kormányok a nyílt támadást látva sem tettek semmit a legmodernebb páncélosokkal, kézfegyverekkel és nehéztűzérővel felszerelt szovjet csapatok megállításáért.

A magyar nép egyedül maradt, de nem adta fel: az emberek országszerte ismét fegyvert ragadtak, hogy megvédjék az alig néhány nappal korábban kivívott szabadságot. Számos városban zajlottak ekkeseredett harcok, Budapestben a Baross téren, a Corvin-

rengző a megtorlás, a forradalomban játszott szerepe miatt legalább 229 embert végeztek ki, egyes források szerint a végrehajtott halálos ítéletek száma meghaladta a 400-at.

Előttük, az agresszió valamennyi áldozata előtt hajt fejet minden évben a Hegyvidéki Önkormányzat a Városháza téren tartott megemlékezésen, amin az idén Rubold Ödön színművész és Csernus Szilvia népdalénekes lépett fel. Ezután elsőként Fonti Krisztina gyűjtötte meg az emlékezés lángját a hősök tiszteletére, majd mások is követték példáját, így hamarosan égő mécsesekkel telt meg a polgármesteri hivatal lépcsője. A képviselő elmondta, hogy november 4-én nemcsak a forradalom halottainak emlékét idézzük meg, hanem azokra is gondolunk, akik veszteséget szenvedtek el: az áldozatok családtagjaira, a bebörtönözöttekre és a hazájukat kényszerből elhagyókra.

M.

Fotópályázat a MOME új campusáról

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) új campusa több, mint egyetem: alkotóműhely, innovációs és kutatási központ, ugyanakkor városépítő tett is egyben. A magyar kreatívipar zászlóshajója jött létre, olyan különleges intézmény, amihez hasonló Közép-Európában eddig sem tartalom, sem építészeti minőségben nem létezett. Az új campus városépítészeti érték is, hiszen világszínvonalú, a 21. század elvárásainak megfelelő, kortárs építészeti alkotás született. Mindeközben Budapest is zölddebb lett; a környék lakói számára barátságos környezetet, a kapcsolódás, pihenés lehetőségét teremtí meg az új, tizenöt ezer négyzetméteres zöld közpark, amely nyitott a lakosság számára is.

A Kiemelt Kormányzati Beruházások Nonprofit Zrt. fotópályázatot írt ki, amelynek célja, hogy művészi módon, egyéni látásmóddal mutassa be a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem új campusát, az épületeket, a most létrejövő új közparkot, valamint a campuson zajló egyetemi életet. A pályamű-

vek kizárólag digitális formában, a <http://www.momefotopalyazat.hu> címen, regisztrációt követően tölthetők fel.

Nevezési díj nincs. A díjazott alkotásokból szabadon látogatható kiállítás nyílik az egyetem campusán.

A pályaművek négy kategóriában nyújthatók be:

1. Épület, épületegyüttes
2. Élet a Campuson – ember és épített környezet
3. Részletek és absztrakt képek
4. Képsorozat (legfeljebb öt kép)

Fődíj (mind a négy kategóriában): 200 000 Ft.

Második díj (mind a négy kategóriában): 100 000 Ft.

Harmadik díj (mind a négy kategóriában): 50 000 Ft.

Beadási határidő: 2019. november 19. 16.00 óra.

Bővebb információ: <http://www.momefotopalyazat.hu>

Normafa – a lehető legtöbb fát igyekszünk megőrizni

Az elmúlt napokban több sajtóorgánumban is megjelent, hogy 220 fát tervez kivágni az önkormányzat parkolóépítés miatt. Erről kérdeztük Pokorni Zoltán polgármestert.

– *Miért van szükség a fakivágásokra?*

– A szóban forgó területen korábban egy hétvégi ház és gyümölcskert volt, ami évtizedek óta gondozatlan. Az elhagyott, elvadult kert ma leginkább egy bozótos, a gyümölcsfák rég kiszáradtak, a drótkerítés leszakadt. Ezen a területen történe a fák kivágása. A mostani parkolók természetvédelmi területen, erdőövezetben vannak: legjobban a síház mellett, töredezett aszfaltos parkolót ismerjük, mellette egy olajos, mocskos buszvégállomás és buszforduló van. Ennek megszüntetése, felszámolása a cél, hogy ne a város legszebb panorámájú részén álljanak a buszok és a parkoló autók, hanem adjuk vissza a zöldnek, és egy kevésbé értékes területre tegyünk parkolót. Sokan nem értik, hogy azért van szükség a fejlesztésre, hogy rendezett mederbe terejlük a tömeges igényt. Balkáni állapotok provokálták ki a Normafa fejlesztését. A környék utcáiban is rendezett viszonyokat szeretnénk, mert az sem megoldás, hogy az az egymillió ember, aki évente feljön ide, élehetlenné teszi a környéket. A konfliktuspontokat szép fokozatosan megszüntettük. Ma már sokkal ritkábban van vita kerékpáros és gyalogos, a kutyás és a gyerekes között, de néha még

egymásnak ugrik az autós és a környéken lakó garázstulajdonos. Valamennyi parkolóra szükség van, különben a környékbeli utcákat lepik el a helyet kereső autók.

a panorámában. A Konkoly-Thege Miklós út zsákutcává alakuló felső része, azaz a meglévő útfelület adja majd a parkoló legnagyobb részét. Az új parkoló harmadik negyede a jelenleg is parkolóként használt

zúik a parkolást, nem védett erdő. A korábbi terveken azonban kész vagyok módosítani, mert abban húszautónyi növekedés volt. Ezt visszavesszük annyira, hogy pontosan ugyanannyi hely lesz, mint

tése, az vállalható. A parkoló akkor működik jól, ha megközelíthető az új Eötvös út felől, és nem kell felmenniük a gerincre az autók – ezért kulcsfontosságú a parkoló alsó része. Örömmel el

Érték is, de nekem az a dolgom, hogy az egész fejlesztést, az összes szempontot figyelembe véve, valamilyen módon egyensúlyba hozzam. Mert a fejlesztés zöld értékeket képvisel, mivel kihozza a parkolót a védett természeti területről, az erdőövezetből, és egy nem védett közlekedési területre teszi azt. Akár olyan áron is, hogy ennek néhány fa áldozatul esik.

– *Míg az autóval közlekedők inkább több parkolóhelyet szeretnének, mások azt várják, mikor jut el végre a fogaskerekű a Normafaig. Mire számíthatnak a tömegközlekedők?*

– Az autósok részéről a meglévő kapacitás többszörösére is igény lenne, ám úgy gondolom, csak annyi parkolóhelyet kell mindenképpen biztosítani, mint amennyi eddig is volt. A jó sors hozta a tiltakozást, hiszen ez módot adott arra, hogy Karácsony Gergely főpolgármester elköteleződjön a fogaskerekű meghosszabbítása mellett. Ennek nagyon örülök. A fogas fejlesztését – a szerelvények cseréjét, valamint a meglévő pálya korszerűsítését, és a Széll Kálmán térig, illetve a Normafaig történő meghosszabbítását – az elmúlt években már előkészítettük Tarlós Istvánnal, mostanra pedig eljutottunk odáig, hogy minden engedélynk megvan a kivitelezéshez. Miután a beruházás elkészült – ez a forrást biztosító pozitív döntéstől számítva is körülbelül öt évet vesz igénybe –, érdemes lesz visszatérni az autós közlekedés kérdésére. Ezt követően a parkolóhelyek számának további csökkentését is szívesen támogatom. S-Z-S



– *Pontosan hol helyezkedik majd el az új parkoló?*

– A Konkoly-Thege Miklós út Normafa felé eső vége zsákutca lesz, mert eltereljük az autó- és buszforgalmat a hegygerincről, az Eötvös út felső részén. Az a célunk, hogy a természetvédelmi területen ne hajtsanak át az autók, a kirándulók háborítatlanul tudjanak sétálni, üldögelni, gyönyörködni

murvás-köves terület lesz. A tiltakozások kapcsán most a negyedik negyedről van szó, amit az önkormányzat azért sajátított ki három évvel ezelőtt, hogy ott parkolót alakítsanak ki. Nem igaz, hogy ezt a szándékot ellepleztük – a parkolók áthelyezésének terve szerepel a helyi népszavazásra bocsátott önkormányzati határozatban. Az a rész, ahová a védett területről számú-

amennyi a korábbi három parkolóban volt, és igyekszünk megőrizni a lehető legtöbb fát.

– *Hány parkolóhelyről van szó?*

– Összesen 193 parkolóhelyet terveztek ide a kollégáim, ami körülbelül hússzal több, mint eddig. Mindig arra gondoltam, hogy ugyanannyit kell adni, mint amennyi eddig is volt. Ha húsz helyet követel néhány fa megmen-

hagynám az egészet, de tartok tőle, hogy teljesen nem lehet.

– *Ezek szerint módosítja az eredeti elképzelést?*

– Nem hiszem, hogy a gyengeség jele, hogy képesek vagyunk korrigálni, módosítani. Tiszteletre méltó szándék tükröződik a tiltakozásban, ami minden egyes fát, a pár centis hajtásokat is meg akarja őrizni, értéknek tekint.

Pályázat városmajori díszüvegablakok tervezésére

A városmajori templom belsejének rendkívül fontos részét alkották az Árkayné Szezhlo Lili által tervezett gyönyörű üvegablakok, amelyek a második világháborús 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 tervek alapján a Magyar Szentek és a Szent Cecília-ablakot.

A Szezhlo 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 Szezhlo Lili nem készített terveket. Első lépésként ezt egy pályázat kiírásával szeretné elősegíteni az egyesület.

A városmajori templom díszüvegablakainak tervezésére kiírt pályázat beadási határideje: november 30.

További információk: 06-30/619-2151.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiség bérbeadására pályázatot hirdet a **2019. november 12. napjától 2019. november 26. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

- Bp. XII., Kléh István utca 9. szám alatti, 20 m² alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás.
- Bp. V., Belgrád rakpart 26. szám alatti, 25 m² alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Virányosi Közösségi Ház Jókai Klub, Hollós út 5. szám alatti, 140,4 m² + 38 m² nyitott terasz, korábban étteremként működő földszinti helyiségcsoport.

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

A pályázati ajánlatok 2019. november 26. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Életét adta az igazságért Apor Vilmos püspök

„Aki a kereszténység első és legnagyobb parancsát megtagadja, és azt állítja, hogy vannak emberek, csoportok és fajok, amelyeknek a gyűlölete meg van engedve; aki azt hirdeti, hogy szabad embereket kínozni, ha azok néger, avagy zsidók, azt – bármennyire is dicsekszik kereszténységével – pogánynak kell tekintenünk...”

Apor Vilmos 1944-ben elmondott pünkösdi beszédéből dr. Beran Ferenc, az újlaki Sárlos Boldogasszony-templom plébánosa idézett a püspök boldoggá avatásának 22. évfordulóján. A hegyvidéki Apor Vilmos-szobornál tartott megemlékezésen az atya arról beszélt, hogy Jézus tanítása alapján az élet szentsége mindnyájunk számára küldetés. Bár sokan azt gondolják, hogy rengeteg munkával, vagy kiváló adottságokkal lehet csak valaki szent, ám mindez szerinte tévedés: a szenté válás arról szól, hogy az ember odaadja az életét Istennek.

„Talán nem gondolt rá, hogy a vért kell hullatnia az evangéliumért, de mindig kiállt az igazságért – mondta Beran Ferenc a vértanú püspökről. – Bárki megtámadta az igazságot erőszakkal vagy hatalommal, ő úgy érezte, meg kell szólalnia. Ajándék volt számára, hogy megmutathatta azoknak az asszonyoknak, akiket védett, valamint az akkori világnak és nekünk is, hogy aki igazán szeret, kész arra, hogy ne csak adjon valamit az életéből, hanem az egész életét odaadja.”

Apor Vilmost 1997-ben avatta boldoggá a pápa, és szobrát is ekkor emelték a XII. kerületben, a róla elnevezett téren. Az Apor

Vilmos Emlékbizottság itt tart megemlékezést minden esztendőben a boldoggá avatás évfordulóján. Az emlékbizottság és az Apor

Apor Vilmos (1892–1945) erdélyi főnemesi családban született, kora ifjúságától a papi hivatás vonzotta. Az innsbrucki egye-

Négy évvel később, 1941-ben nevezték ki Győr püspökének. Az esztergomi érsek 1944-ben rá bízta a Magyar Szent Kereszt Egyesület – a keresztény hitre tért zsidók oltalmazására megalakuló szervezet – egyházi elnöki tisztét. Apor Vilmos a hozzá fordulókat bűjtatta, vagy továbbküldte Angelo Rotta pápai nunciushoz, aki 1944-ben ezrelve írta alá a vatikáni oltalomleveleket. A német megszállás és a nyilas hatalomátvétel után, majd az ezt követő szovjet ostrom alatt, felekezetre és etnikumra való tekintet nélkül, több száz embernek, nőknek, gyerekeknek nyújtott védelmet püspöki palotájában.

A szovjet hadsereg március 28-án érte el Győrt. A püspök lelmisszert tároltatott, elsősegélyhelyet rendeztetett be a Püspökvár alatt húzódozó pincékben. Március 30-án, miután megtagadta a rezidenciájára menekülő asszonyok kiadását, egy szovjet katona halálosan megbeszélte. Április 2-án, húsvéthétfőn behalt sérüléseibe.

Boldoggá avatási eljárását már 1946-ban megkezdték, de 1949-ben felfüggesztették, és csak 1989-



család tagjai mellett ezúttal a Történelmi Vitézi Rend, a Magyar Máltai Lovagok Szövetsége és a budai ciszterci Szent Imre-templom képviselői, továbbá a Hegyvidéki Önkormányzat nevé-

temen végezte a teológiát, 1915-ben szentelték pappá. Gyulán kezdte meg szolgálatát, 1918-ban neveztek ki plébánosnak. Hivatása gyakorlása során kiemelten foglalkoztatta őt az egyház szoci-



ben az oktatási és közművelődési iroda munkatársai helyeztek el koszorút az emlékműnél. Az ünnepség résztvevői már a megújult talapzatra teheték virágjaikat, a megrongált kőlapokat ugyanis nemrég kicseréltette az önkormányzat.

ális felelőssége, gyermekínség-konyhát működtetett, a ferences nővérek segítségével családlátogatásokba kezdett, hozzájárult a szegény, de tehetséges tanulók segélyezéséhez. A Szuverén Máltai Lovagrend tagja lett 1937-ben.

től folytatták. II. János Pál pápa 1997. november 9-én a Szent Péter téren boldoggá avatta Apor Vilmost, a szertartáson több ezer magyar zarándok is részt vett. Mártírsága előtt Izrael a Világ Igaza kitüntetéssel tisztelt meg.

sz.

Önkormányzati rendeletek

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 30/2019. (XI. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK SZERVEZETI ÉS MŰKÖDÉSI SZABÁLYZATÁRÓL SZÓLÓ 39/2018. (IX. 26.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) és d) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 39/2018. (IX. 26.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: SZMSZ) 6. § (1) bekezdés a) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Képviselő-testület elé előterjesztést tehet
a) a polgármester, az alpolgármester,”

2. §

Az SZMSZ 9. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A Képviselő-testület ülését a polgármester, akadályoztatása esetén az alpolgármester hívja össze az Önkormányzat székhelyére. Amennyiben a tárgyalandó napirend vagy más körülmény indokolja, a Képviselő-testület ülése a székhelyen kívül, Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén belül máshová is összehívható.”

3. §

Az SZMSZ 14. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Képviselő-testület ülését a polgármester vezeti. A polgármester akadályoztatása esetén az ülést az alpolgármester vezeti. A polgármesteri és alpolgármesteri tisztség egyidejű betöltetlensége, illetőleg akadályoztatásuk esetén az ülést a korelnök vezeti.”

4. §

Az SZMSZ 16. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A képviselő a Képviselő-testület ülésén a polgármesterhez (alpolgármesterhez), a jegyzőhöz, a bizottság elnökéhez önkormányzati ügyben, felvilágosítás kérése céljából kérdést intézhet.”

5. §

Az SZMSZ 32. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Képviselő-testület a következő állandó bizottságokat hozza létre:

1. Egészségügyi és Szociális Bizottság (tagok száma: 5 fő),
2. Jogi és Ügyrendi Bizottság (tagok száma: 5 fő),
3. Zöld Bizottság (tagok száma: 5 fő),
4. Oktatási és Kulturális Bizottság (tagok száma: 5 fő),
5. Összeférhetetlenségi és Vagyonnyilatkozat-ellenőrző Bizottság (tagok száma: 5 fő),
6. Pénzügyi Bizottság (tagok száma: 5 fő),
7. Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság (tagok száma: 5 fő),
8. Közbiztonsági és Közlekedési Bizottság (tagok száma: 5 fő).”

6. §

Az SZMSZ 35. § (5) bekezdés a) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

„(5) A bizottság ülésein tanácskozási joggal vehet részt:
a) a polgármester, az alpolgármester,”

7. §

Az SZMSZ 44. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„A Képviselő-testület egy főállású alpolgármestert választ. Az alpolgármester a polgármester irányításával látja el feladatait.”

8. §

Az SZMSZ 4. melléklete a melléklet szerint módosul.

9. §

Ez a rendelet 2019. november 5. napján 16 óra 30 perckor lép hatályba.

Budapest Hegyvidék, 2019. november 5.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

Melléklet a 30/2019. (XI. 5.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez.

1. Az SZMSZ Képviselő-testület állandó bizottságainak feladatkörét és a Képviselő-testület által a bizottságokra átruházott hatásköröket felsoroló 4. mellékletének 3. pontja helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„3. Zöld Bizottság

A Bizottság feladatköre:

- 3.1. Véleményezi az Önkormányzat szerveinek tervezett környezetvédelmi intézkedéseit.
- 3.2. Javaslatot tesz környezetvédelmi intézkedések megtételére, természeti értékek védelmére, nyilvánítására.
- 3.3. Ellenőrzi a környezetvédelem terén hozott intézkedések végrehajtását.
- 3.4. Kezdeményezi rövid- és hosszú távú környezetvédelmi program készítését, véleményezi a környezetvédelmi programok tervezetét.

3.5. Véleményezi a településképi arculati kézikönyvet, a településképi rendeletet, a településfejlesztési koncepciót, az integrált településfejlesztési stratégiát, illetve a településrendezési eszközöket

3.6. Kezdeményezi változtatási, telekalakítási vagy építési tilalom elrendelését kerületi építési szabályzat készítésének, jóváhagyásának idejére vagy környezet- és természetvédelmi érdekből.

3.7. Véleményezi a közterület-használat, hasznosítás tárgyú előterjesztéseket.

3.8. Véleményezi a fapótlási kötelezettséget előíró első fokú önkormányzati hatósági határozat ellen benyújtott fellebbezés tárgyában készített előterjesztést.

3.9. Ellenőrzi a környezet épített és természeti értékeinek védelmével kapcsolatos feladatokat végrehajtását.

3.10. Véleményezi a környezeti kihatású önkormányzati rendelet-tervezeteket.

3.11. Kezdeményezi környezetvédelmi mérések, vizsgálatok, hatástanulmányok készítését.

3.12. Közreműködik a kerületi környezet- és természetvédelmi népszerűsítő programok szervezésében.

3.13. Javaslatot tesz a zajvédelmi szempontból fokozottan védetté nyilvánítandó területekre, illetve csendes övezet kialakítását javasolhatja a zaj ellen fokozott védelmet igénylő létesítmény körül.

3.14. Javaslatot tesz a helyi zaj- és rezgésvédelmi szabályok megalkotására.

3.15. Figyelemmel kíséri a kerület köztisztasági helyzetét és a szükségesség esetén intézkedést kezdeményez.”

2. Az SZMSZ Képviselő-testület állandó bizottságainak feladatkörét és a Képviselő-testület által a bizottságokra átruházott hatásköröket felsoroló 4. melléklete a következő 8. alcímmel és rendelkezésekkel egészül ki:

„8. Közbiztonsági és Közlekedési Bizottság

A Bizottság feladatköre:

- 8.1. Előkészíti, illetve véleményezi a közrenddel, közbiztonsággal kapcsolatos előterjesztéseket.
- 8.2. Figyelemmel kíséri a rendőrség közbiztonság megszilárdítása ügyében végzett munkáját.
- 8.3. Kezdeményezi, illetve előzetesen véleményezi helyi rendőrség létesítését, megszüntetését.
- 8.4. Figyelemmel kíséri a kerületi közrendjét, közbiztonságát és ezzel összefüggésben javaslatokat dolgoz ki az ezzel kapcsolatos kerületi rendőrkapitányi tájékoztató alapján.
- 8.5. Koordinálja a kerületi Rendőrkapitányság és az Önkormányzat közös feladatainak ellátását.
- 8.6. Segíti a rendőrség és más szervek bűnmegelőzési tevékenységét.
- 8.7. Előzetesen véleményezi a kerületi rendőrkapitány és a kerületi rendőrsőkök vezetőinek kinevezésére vonatkozó javaslatot.
- 8.8. Segíti és koordinálja a rendőrség és a közterület-felügyelet együttműködését.
- 8.9. Kapcsolatot tart a kerületi Közrendvédelmi Közalapítvány Kuratóriumával, figyelemmel kíséri tevékenységét.
- 8.10. Tárgyalja mindazokat a közellátással, közbiztonsággal kapcsolatos ügyeket, amelyek feladatai ellátásával összefüggnek.
- 8.11. A Hegyvidéki Rendészet beszámolója alapján évente értékeli a Rendészet tevékenységét.
- 8.12. Véleményezi a kereskedelemmel, fogyasztóvédelemmel kapcsolatos előterjesztéseket.
- 8.13. Kezdeményezi a belkereskedelmi és szolgáltató tevékenység ellenőrzését az érdekléti irányítói szervekkel együttműködve.
- 8.14. Véleményezi a közterület-használatl kapcsolatos első fokú önkormányzati hatósági határozatok ellen benyújtott fellebbezések tárgyában készített képviselő-testületi előterjesztéseket.
- 8.15. Kezdeményezi, véleményezi utak, közművek építését, átalakítását és a jelentősebb fogalomtechnikai módosításokat.
- 8.16. Javaslatot tesz a közlekedéssel és a tömegközlekedéssel kapcsolatosan, véleményezi az ezzel kapcsolatos terveket.”

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 31/2019. (XI. 6.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE AZ ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐKNEK, A BIZOTTSÁGI ELNÖKÖKNEK, A BIZOTTSÁG TAGJAINAK, A TANÁCSNOKOKNAK JÁRÓ TISZTELETDIJRŐL ÉS TERMÉSZETBENI JUTTATÁSRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 143. § (4) bekezdés f) pontjában kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete tiszteletdíjat állapít meg – a polgármester és az alpolgármester kivételével – a képviselőknek, az állandó bizottságok elnökeinek, tagjainak, az állandó bizottságok nem képviselő tagjainak és a tanácsnokoknak.

(2) A képviselő havi tiszteletdíja 180.000 Ft (a továbbiakban: alapdíj).

(3) A képviselőt, ha állandó bizottság tagja, az alapdíjon felül minden bizottsági tagság után 80.000 Ft tiszteletdíj illeti meg havonta.

(4) Az állandó bizottság elnökét és a tanácsnokot az alapdíj és a bizottsági tagság alapján járó tiszteletdíj mellett további 80.000 Ft tiszteletdíj illeti meg havonta.

(5) Az állandó bizottság nem képviselő tagjának a havi tiszteletdíja 80.000 Ft.

(6) A képviselő költségeinek megtérítését a Mót. 35. § (3) bekezdésben foglaltak szerint igényelheti.

(7) Az Önkormányzat Képviselő-testülete – a polgármester és az alpolgármester kivételével – a képviselők és az állandó bizottságok nem képviselő tagjai részére képviselői munkájuk elvégzését elősegítő, természetbeni juttatásként Budapest főváros közigazgatási területén a tömegközlekedési eszközök igénybevétele jogosító utazási bérletet biztosít.

2. §

(1) A képviselőt, az állandó bizottság elnökét, tagját, az állandó bizottság nem képviselő tagját és a tanácsnokot, ha feladatai ellátásában 30 napon keresztül vagy azt meghaladóan akadályoztatva van, az akadályoztatás időtartamára a tiszteletdíj nem illeti meg.

(2) A képviselő, az állandó bizottság elnöke, tagja, az állandó bizottság nem képviselő tagja és a tanácsnok akadályoztatását haladéktalanul köteles a polgármesternek bejelenteni.

3. §

(1) A tiszteletdíjból havonta ülésenként 10.000 Ft levonásra kerül abban az esetben, ha a képviselő, az állandó bizottság elnöke, tagja, az állandó bizottság nem képviselő tagja a testületi, a bizottsági ülésen igazolatlanul, vagy az ülésen a szavazások legalább felén nem vesz részt.

(2) Nem minősül igazolatlan távollétnek:

- a) a Képviselő-testület megbízásából végzett vagy egyéb közérdekű tevékenység,
- b) az állampolgári kötelezettség teljesítése,
- c) a képviselő munkáltatója által elrendelt vagy saját keresetvékenységével összefüggő hivatalos bel- vagy külföldi kiküldetés,
- d) a keresőképtelenséggel járó betegség.

(3) A távollétet, illetve annak okát a képviselő-testületi, valamint a bizottsági ülést megelőzően írásban be kell jelenteni a polgármesternek Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal útján.

4. §

A képviselőnek az Mót. 32. § (2) bekezdés g) pontja szerinti kiesett jövedelme a munkáltató által kiadott, a felmentés időtartamát és a levonások összegét is tartalmazó igazolás alapján téríthető meg. A kifizetést a polgármester engedélyezi.

5. §

(1) A kiesett jövedelmet, a tiszteletdíjat és a költségterítést a tárgyhónapot követő hónap 5. napjáig kell kifizetni. A kifizetésről a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal gondoskodik.

(2) Az utazási bérlet biztosításáról a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal havonta, a tiszteletdíj kifizetésével (átutalásával) egyidejűleg gondoskodik.

6. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba.

(2) A rendelet rendelkezéseit 2019. november 1. napjától kell alkalmazni.

(3) Hatályát veszti az önkormányzati képviselőknek, a bizottsági elnököknek, a bizottság tagjainak, a tanácsnokoknak járó tiszteletdíjről és természetbeni juttatásról szóló 27/2014. (X. 22.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete.

Budapest Hegyvidék, 2019. november 5.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 32/2019. (XI. 6.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A BUDAPEST XII. KERÜLET EGYES TERÜLETRESEIRE VONATKOZÓ VÁLTOZTATÁSI TILALOM ELRENDELÉSÉRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvény 21.§-ában kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 5. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A rendelet hatálya kiterjed Budapest XII. kerület 10125, 9934/1, 9934/2, 9930/7, 9930/6 helyrajzi számú ingatlanokra.

2. §

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az 1. §-ban meghatározott Budapest XII. kerületi területre – a területre vonatkozó kerületi építési szabályzat elkészítésének időszaka – változtatási tilalmat rendel el.

3. §

A változtatási tilalom a Budapest XII. kerületnek az 1. §-ban meghatározott területre vonatkozó kerületi építési szabályzatról szóló önkormányzati rendelet hatályba lépésének napján, de legkésőbb e rendelet hatályba lépését követő három év elteltével szűnik meg.

4. §

A változtatási tilalom alá eső területre – az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvény 20. § (7) bekezdésében foglalt esetek kivételével – telket alakítani, új építményt létesíteni, meglévő építményt átalakítani, bővíteni, továbbá elbontani, illetőleg más, építési hatóság engedélyhez nem kötött értéknövelő változtatást végrehajtani nem szabad.

5. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba.

Budapest Hegyvidék, 2019. november 5.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

SZÜLŐI AKADÉMIA



KÉRDEZZEN A DIÁKOKTÓL!

MIT, MIÉRT, MENNYIT NETEZNEK?

ALKALMAZÁSOK, VLOGOK, BLOGOK, YOUTUBEREK

SZÜLŐKÉNT MIT TEHETEK?

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

Időpont, helyszín:

- **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.



[WWW.HOP12.HU](http://www.hop12.hu)



Kossuthra emlékeztek a szónokok

Arisztotelész szerint a retorika olyan képesség, ami minden egyes tárgyban feltárja a meggyőzés lehetőségeit, hogy így befolyásolja az emberek viselkedését. A szónoklattudományt népszerűsíti a Kossuth-szónokverseny és retorikai konferencia, amelyet évek óta az Eötvös Loránd Tudományegyetem Kiss János altábornagy utcai Tanító- és Óvóképző Karán rendeznek meg.

Immár két évtizedes múltra tekint vissza a Kossuth-szónokverseny és retorikai konferencia, Adamikné Jászó Anna professzor álmodta meg, és szervezte hosszú időn keresztül. Rajta kívül a zsűriben

Juhász Judit, a kezdeményezést támogató Anyanyelvpolók Szövetségének elnöke felidézte, hogy 1936-ban az ELTE bölcsészkarán Kodály Zoltán javaslatára meghirdetett szép magyar beszéd, nyelv



A háromperces rögtönzések nem kis próba elé állították a versenyzőket

helyet foglaló Koltói Ádám veszt a kezdetek óta a megvalósításban. Kifejezetten a beszédközponit szakok támogatására jött létre, ma már minden tudományterületről várja a vállalkozó szellemű hallgatókat Magyarországról és az egész Kárpát-medencéből, hogy így segítse a beszédkultúra fejlődését.

Az idei verseny megnyitóján a jelenlévőket köszöntő Márkus Éva dékán elmondta, hogy az eseménynek helyet adó tanító- és óvóképző kar elődintézménye az 1869-ben Eötvös József által alapított Budai Képző volt. Az oktatási intézmény 1959-től felsőfokú Tanítóképző Intézet, 1975-től Budapesti Tanítóképző Főiskola néven működött, 2000 óta pedig az ELTE egyik kara.



A polgármester köszöntötte a jelenlévőket

A kar dékánja Mórincz Zsigmond idézte tette fel a kérdést: ki az a Kossuth Lajos, aki beszélt németül, magyarul, deákul, tótul, franciául, olaszul, zsidóul, görögül, angolul és török nyelven, keveset oroszul, és aki '48-ban megcsinálta a világ egyetlen vértelen forradalmát? Hiszen odáig forradalom volt, amíg végrehajtott a jobbágyfelszabadítást, utána lett szabadságharc, amikor a zsarnoksággal szemben védte a polgári eredményeket. Rendkívüli szónoki képességeiről is ismert államférfi volt, az Európai Unió alapítóját már 1852-ben, az amerikai képviselőház Kossuthbankettjén megalapozta, amikor így méltatta az Egyesült Államokat: „Minden állam megtartván államjogi önkormányzatát s mégis egyesülve egy nagy egészben. Minden csillag ragyogván tulajdon fényében, összesen mégis csak egy csillagzatot képez az emberiség égboltozatán.”

versenyt az a Lőrincze Lajos nyerte, aki később az egész világon az anyanyelvi mozgalmat képviselte. Az Anyanyelvpolók Szövetsége 1989-ben alakult, és folytatja a hagyományokat, először Bánffy György színművész, majd Grétsy László elnökletével.

„Örizzük meg a magyar nyelvet, a nyelv tisztaságát, kötőerejét, és azt a méltóságot is, hogy szabadon legyen használható a határon túl is! A Kossuth-szónokverseny egyik fontos tartópillére lehet” – mondta Juhász Judit, hozzátéve, hogy az állami költségvetés közvetlenül segíti a szövetség munkáját és ezen keresztül a szónokversenyek megrendezését is.

„Egy rendezvénysorozatot elindítani sohasem egyszerű, de évről évre megismételni még nehezebb.

Nagy siker a versenyt húsz éven keresztül életben tartani, és látni, hogy van kinek továbbadni” – fogalmazott Pokorni Zoltán, aki még oktatási miniszterként nyitotta meg az első szónokversenyt. A hegyvidéki polgármester szerint a megméretés jó, mert motivál, lelkesít, viszont gyerekek esetében a rangsorolást nem tartja mindig helyénvalónak. A hegyvidéken éppen ezért létezik egy futóverseny, amin nem az eredmény, hanem a teljesítmény számít, taptos kap a győztes, de még nagyobb az utolsó helyezett. Pokorni Zoltán hangsúlyozta: az a jó szónok, aki „áttetsző személység, nem toladódik a téma elé, nem magát akarja eladni, nincs a fókuszban, inkább kicsit hátrébb lép”.

A megnyitót követően Reznák Erzsébet, a ceglédi Kossuth Múzeum igazgatója a szónokló Kossuth Lajost mutatta be, dr. Lóczy Tamás a Kossuth-Széchenyi vitáról beszélt, míg dr. Gönczöl Andrea a jogász Kossuth Lajostól tartott előadást. A 20. Kossuth-szónokversenyen először az előre megírt kötelező beszédek adták elő a résztvevők. Az idei téma „Az igazságos ember mindenkit szabadnak kíván, az igazságtalan csak önmagát” Kossuth-idezet volt. Zárásként a legfeljebb háromperces rögtönzések következtek.

(m.)

Az alkotás képessége minden ember sajátja

A művészi alkotások akár a világról való gondolkodásunkat is képesek megváltoztatni. Igaz ez a Sérült Fialatok Fesztiváljára beküldött pályamunkákra is – az idei kiírásra közel hetven grafika, festmény, szöftes érkezett, ezeket a Jókai Klubban megnyílt kiállítás son láthatják az érdeklődők.

„Húsz éve hirdetjük meg pályázatunkat, amire különböző képzőművészeti alkotásokkal jelentkezhetnek sérült gyerekek, fiatalok” – beszélt a Sérült Fialatok Fesztiváljának előzményeiről Herczeg Józsefné, a Jókai Klub igazgatója a hegyvidéki kulturális intézményben megtekinthető kiállítás megnyitóján. Mint elmondta, az idén közel hetven pályamunka érkezett a felhívásra, és valamennyi művészpalánta kiérdemelte az emléklapot. Ezenfelül az összes intézmény kreatív eszközöket tartalmazó ajándécsomagot kapott, a legjobb munkákat pedig iskolánként külön is díjazták.

„Lássunk csodát!” – e szavakkal köszöntötte a résztvevőket Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője, arra utalva, hogy minden egyes bemutatott mű értékes és egyedi. Külön gratulált a felkészítő pedagógusoknak, akik azért dolgoznak, hogy valami szépet, pluszt vigyenek diákjaik életébe.



Farkas István, Bosnyák József és Kiss Roberto munkái

„Egy kulturális esemény híd, kapcsolódási pont az emberek között. Ezek a kapcsolatok pedig boldogabbá, elégedettebbé tesznek minket” – folytatta Menyhárt

alatt, vagy a villámfényben egyszerűen már nem lesz a világ olyan, mint azelőtt volt – idézte Krasznahorkai László Kossuth-díjas író.



Menyhárt Éva és Bakos Tamás köszöntötte a pályázatra jelentkező diákokat

Éva, aki úgy érzi, az alkotásokat szemlélve a befogadás öröme is átélhető. Éppen ez a kiállítás egyik különlegessége: a néző részese lehet az alkotók élénk tárt belső világának. Valamennyi darab, a szöftesek, a festmények, a grafikák, a rajzok mind-mind egyedi teljesítmények, képesek megváltoztatni gondolkodásunkat a világról. Hiszen a művészet egy felhő, amelyik árnyékot vet a hőségekben, vagy villám, ami eltöri egy helyen az eget, ahol az árnyék

„Pablo Picasso egyszer azt mondta, nem tudja, mi a művészet, de ha tudná, akkor sem árulná el. A Sérült Fialatok Fesztiváljának munkái talán erre a kérdésre is válaszokat adhatnak” – zárta szavait a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője.

Képet készíteni nagyszerű dolog – hívta fel a figyelmet Bakos Tamás grafikusművész, az ELTE-TÖK Vizualis Nevelési Tanszék vezetője, a zsűri elnöke. Mint fogalmazott, kalandra hívnak minket a színek,

dokat tükrözve. Hasonlóan gondolja Vadász Zsuzsanna, a Pető András Kar Gyakorló Általános Iskola konduktor-művészterapeuta, aki szerint egy sérült gyerek számára különösen nagy lehetőség a fesztivál, mert megmutathatja alkotói tehetségét, és megannyi sikerélményt szerezhet.

–os

■ A kiállítás megtekinthető: november 20-ig. Cím: Jókai Klub – XII., Hollós út 5.



Bolgár pedagógusok ismerkedtek a hegyvidéki oktatással

A magyar általános iskolai és óvodai jó gyakorlatok átadásával járul hozzá a Hegyvidéki Önkormányzat a 2011-ben Bulgáriából elinduló Tengeri Akadémia 2020 oktatásfejlesztési program sikeréhez. A Duna-menti országok

csatlódtak a projektbe. A Bulgáriában és a Hegyvidéken megtartott konferenciákon még több információhoz juthattak a szakemberek, és ezek az alkalmak a személyes kapcsolat elmélyítését is elősegítették.

hiszen óvodapedagógusok, tanítók, általános és középiskolai tanárok, intézményvezetők is jönnek Bulgáriából.

„Figyelünk arra, hogy valamilyen aktualitással szolgáljunk, ezért vittük el őket az idén a Zug-

kialakított új épületszárnyat szep-temberben vehette birtokba az iskola. Modern tantermek létesültek, ezeken kívül könyvtár, saját tornaterem, gyógytornaterem, természettudományi előadó, informatikaterem és alkotóműhely segíti az oktatást. Erről a bolgár pedagógusok, két tanórát végignéve, a gyakorlatban is meggyőződhetnek.

A Táltos Óvodát Szabó Mónika óvodavezető mutatta be. A bejárás követően a külföldi szakemberek éneklőalkalmakkal ismerkedtek a magyar népi játékokkal, népdalokkal és néphagyományokkal.

A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban Patkó Lajos igazgató és Aszódi Judit igazgatóhelyettes először a tanintézmény történetének legfontosabb eseményeit elevenítette fel, majd az általános iskolai és a gimnáziumi képzés erősségeiről, a nyelvoktatásról, a néptáncoktatásról és a természettudományi képzésről beszélt. Ez utóbbit erősíti az iskola büszkesége, az Öveges Laboratórium, ahol egy szaktantárgyi foglalkozást is megtekintettek a pedagógusok.

A tanulmányút végén mindhárom intézményről, az ott folyó oktatásról, nevelési munkáról rendkívül elismerően nyilatkoztak a résztvevők. Elmondták, hogy számos hasznos ötlettel, kezdeménnyel, módszerrel találkoztak, amit „hazavisznek” Bulgáriába.

sm.



A vendégek egy kémiaórát is végignézték a Zugligeti Általános Iskolában

pedagógusainak szakmai tapasztalatseréjét célzó együttműködés részeként időről időre bolgár pedagógusok érkeznek a XII. kerületbe, hogy megismerjék az itteni oktatási-nevelési modelleket.

Első alkalommal a Kós Károly és a Németvölgyi iskolában, valamint a Mackós és a Városmajori Óvodában jártak a vendégek, majd más intézmények is bekap-

Csepreginé Volosinovszki Mária, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője elmondta, hogy az önkormányzat igyekszik bemutatni valamennyi kerületi fenntartású óvodát és a volt önkormányzati iskolákat, tíz év alatt az összes intézmény sorra kerül. Fontos szempont, hogy minden alkalommal óvodákat és iskolákat is meglátogathassanak a küldörség tagjai,

ligeti Általános Iskola nemrégiben átadott épületébe. Ezenkívül a Táltos Óvoda, valamint a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium vett részt a mostani programban” – tette hozzá a vendégeket legutóbb fogadó irodavezető.

A Zugligeti Általános Iskolában Bernyák Adrienn igazgató kalauzolta a látogatókat. Az önkormányzatnak köszönhetően

Édes és sós ajándékkötletek a közelgő ünnepekre

Bár egy-egy napra egészen tavasziárá válik az idő, azért lassan, de biztosan begördülünk a célegyenesbe: közeledik a december, az ünneplés időszaka. Ki csokimikulást gyárt, ki karácsonyi ajándékokat. Mi is folytatjuk az ötletelést, hogy mindenkinek bőven legyen ideje eldönteni, mit szeretne megvalósítani az év végéig. Lélekmelegítőnek pedig tüzes, mexikói bablevest főzünk.

TAPENADE

Pírtott kenyéren, sós mártogatós-ként vagy húsok mellé is remek ez a provanszi pesztóféleség, amelynek alapösszetevőit, az olívaolajban pépesített olaj- és kapribogyót végtelen sok variációban ízesíthetjük. Adhatunk hozzá citrusokat, magvakat, zöld fűszereket, olajos halakat, sőt alkoholt is. Elkészíthetjük a saját variációnkat még jóval az ünnepek előtt, így a nagy napra tökéletesre érik az ízorgia. Ajándéknak is kiváló!

Hozzávalók

30 dkg fekete olajbogyó
30 dkg zöld olajbogyó
2 evőkanál kapribogyó
1 gerezd fokhagyma
5-6 szem olajban eltett aszalt paradicsom
néhány evőkanál jó minőségű, extra szűz olívaolaj

FRIJOLE CHARROS

Még lehet kapni fejteni való babot a piacokon, de szárazbabból is remek ez a mexikói bableves. A charrók Mexikónak olyanok, mint nekünk a csikósok: nemzeti jelképek. Épp ilyen jellegzetes a róluk elnevezett sűrű, csípős bableves is, amelyet friss korianderlevéllel, limegerezdekkel tálalunk.

Hozzávalók

25 dkg tarkabab
1 szelet szalonna
2 szelet füstölt sonka
1-2 szál chorizo kolbász
15 dkg aprított hagyma
2 gerezd aprított fokhagyma
1 jalapeño paprika
2 mogyoróhagyma
20 dkg paradicsom
korianderlevél, lime



Fejtett babból és szárazbabból is jól elkészíthető ez a jellegzetes, sűrű és csípős mexikói bableves

kész, a szószt a babhoz öntjük, és 10-15 perc alatt összefőzzük az egészet.

PADLIZSÁNHITE

Ez a jellegzetes görög étel könnyű, mégis laktató ebéd lehet, különösen azoknak, akik nem élnek-halnak a húsos fogásokért, ellenben hozzám hasonlóan bármikor bármilyen formában megessük a padlizsánt.

Hozzávalók

1 kg padlizsán
35 dkg feta sajt
4 tojás
2 közepes vöröshagyma
7 dl tej
friss petrezselyem
44 dkg kukoricaliszt
olívaolaj
só, bors

A padlizsánokat meghámozzuk, megmossuk, és felszeleteljük, majd körülbelül egy órára hideg, sós vízbe áz-



Padlizsánimádók előnyben!

tatjuk, hogy elveszítsék keserű ízüket. Felferjük a tojásokat, hozzájuk morzsoljuk a feta sajtot, az apróra kockázott hagymát, a kukoricalisztet, és a tejjel mindebből sűrű, sima masszát keverünk. Sóval, borssal, finomra metélt petrezselyemmel ízesítjük.

Ha letelt az egy óra, lecsepegtetjük a padlizsánszeleteket, és kevés olajon megsütjük őket. Egy agyagedény vagy jénai aljára annyi szeletet fektetünk, ahány elfedi,

majd egy adag tojásos masszát öntünk rá. Erre újabb réteg padlizsán kerül, aztán újabb adag masszsa, és így tovább, míg minden hozzávaló elfogy. A tetejére masszsa kerül. A tálalást 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk, és még körülbelül egy órán át sütjük.

NUTELLÁS, KÖRTÉS TARTE

Sokféle körte közül válogathatnak a körteimádók ezekben a hónapokban. A hosszukás és a kerekded, a roppanós és a lédús, a kemény és a lágy, a barna és az aranyárga, a zöld, amely meglepően éret, az érdes, amely fantasztikusan édes – szinte végtelen a lehetőségek száma. Tulajdonképpen mindegy is, melyikhez nyúlunk, családás a legritkább esetben érhet minket. Ebbe a sütiibe is bármelyikből tehetünk, a végeredmény csak jó lehet!

Hozzávalók az omlós tésztához

6 dkg vaj
1 tojás
4 dkg porcukor
2 ek mandulaliszt
11 dkg finomliszt
1 csipet só

Hozzávalók a nutellás töltelékhez

3 tojás
2 dl tejszín
15 dkg Nutella
15 dkg örölt mandula
+ 3 körte



Mindegy, milyen fajta, csak körte legyen benne!

Először az omlós tésztát készítjük el. Ehhez a tojást kikeverjük a porcukorral. Hozzáadjuk a mandulalisztet és a csipet sót is, végül beleforgatjuk a lisztet. Ezután gyors mozdulatokkal beledolgozzuk a felkockázott, hideg vajat, és egy lezárt üvegedényben a hűtőbe tesszük legalább fél órára. Ezalatt

felferjük a tojásokat, belekeverjük a Nutellát, a mandulalisztet és a tejszínt.

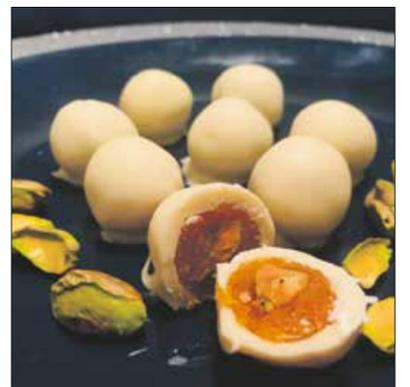
Vágjuk hosszában ketté a körteket, csumázzuk ki, és vékonyan szeleteljük fel őket. A tésztát nyújtjuk ki, béleljük ki vele a formákat, majd szurkáljuk meg villával. Osszuk el a formák közt a nutellás masszát, és mindegyik tortácska közepére helyezünk egy fél körtét. Előmelegített sütőben, 180 fokon, körülbelül 25 perc alatt sülnék készre. Hidegen tálaljuk!

PISZTÁCIÁS ASZALT BARACKOK GÖLYÓK, FEHÉR CSOKIBA MÁRTVA

Pofonegyszerűen elkészíthető, mégis különlegesen egzotikus finomság ez az aszalt barackba ágyazott, ropogós édesség, amely ajándéknak sem utolsó. Ha karácsonyra szánjuk, már most nyugodtan elkészíthetjük, az idő csak jót tesz neki, az ízek jobban összeérnek. Ha tehetjük, mártás előtt temperáljuk a csokoládét, úgy roppanósabb lesz a burok.

Hozzávalók

1 zacskó aszalt barack
1 zacskó sóltan pisztácia fahéj, kardamom
fehér csokoládé

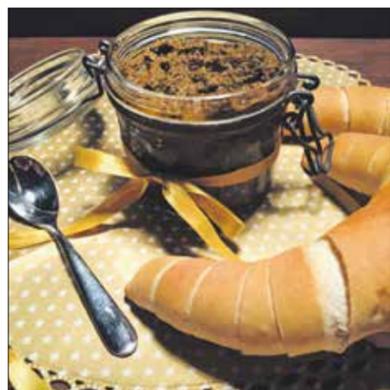


Egzotikus csemege aszalt barackból

A pisztáciát megtisztítjuk, a vékony héjat is ledörzsöljük a magoktól. Késes robotgéppel tesszük az aszalt barackot, meghintjük a fűszerekkel, és finom péppé daráljuk. Hideg vízbe mártjuk a kezűnk, és elkezdjük a csomagolást. Épp csak annyi barackot csipentünk le a masszából, amennyi vékonyan, de teljesen befedi a pisztáciamagokat. Ezután helyezük őket egymás mellé egy lezárt edénybe, és tegyük hűtőbe, amíg gőz fölött felolvasszunk, majd temperáljuk a fehér csokoládét.

Ha elkészültünk, elővehetjük a golyókat a hűtőszekrényből, és kezdődhet a mártás. Legegyszerűbben, ha ehhez két kis villát használunk. A golyókról lecsepegtetjük a fölösleges csokoládét, és egy sütőpapírra helyezük őket. Ha jól temperáltunk, a csoki villámgyorsan megdermed rajtuk. Igyekezünk minél kevesebb felesleget hagyni, hogy szép, kerek formákat kapjunk. Ha az első réteg megszilárdult, felkerülhet a második. Ennek már teljesen el kell fednie a barack színét, szép, sima, fehér felületet kell kapnunk.

Ha első alkalommal mégsem sikerülne mind tökéletesre, töltsük habzsákba a maradék csokoládét, és gyors mozdulatokkal húzzunk csíkokat az egymás mellett sorakozó golyóbsok tetejére, ezzel a díszítéssel elterelhetjük a figyelmet az apró tökéletlenségekről. Bár a kézzel készített ajándékoknak épp az a bája, hogy távol áll tőlük a gyári perfekció.



A tapenade akár ajándéknak is kiváló lehet

Az összes hozzávalót egy késes aprítógépbe halmozzuk, és kevés olívaolajjal pépesítjük. Az olaj fontos összetevő, hiszen tartósít is! A tapenade-ot kis, fertőtlenített üvegekbe porciózzuk, és a tetejükre vékony olívaolaj-réteget öntünk, majd lezárva hűvös, napfénytől védett helyre tesszük.

A beáztatott (vagy friss) babot sós vízben puhára főzzük. Míg puhul, egy serpenyőben megsütjük az apró kockákra vágott szalonnát. Hozzáadjuk a felkockázott sonkát és a szeletekre vágott kolbászt. Apróra vágjuk a hagymákat is, ezt szintén a serpenyőbe szórjuk, és rátörjük a fokhagymagerezdeket.

Ha nem konzerves paradicsomot használunk, akkor egy percre forró vízbe mártjuk, és lehámozzuk a paradicsomokat, majd kivágjuk a csumájukat, és felkockázzuk őket, aztán ez is mehet a serpenyőbe. Minderre rákarikázzuk a jalapeño paprikát, és lassú tűzön körülbelül negyedóra alatt sűrű szószt főzünk. Közben a bab is megpuhul, s ha minden

Titkos csodafegyverek a konyhában

Kedves barátnőm édesapjára a mondás: „Ti, nők, olyanok vagytok, mint a gáz, minden rendelkezésre álló teret betöltötek!” Ez így is van, ezért külön stratégiát kell kialakítani arra, hogyan szabadulhatnánk meg az életünket megkeserítő zsúfoltságtól.

Vonatkozik ez a mélyhűtőnkre is, vannak ugyanis dolgok, amik vidáman szaporodnak a fiókokban, és bizony gondot okoz, hogyan tudnánk őket okosan felhasználni. Ilyen például a mélyhűtőben időző tojásfehérje. Amikor már nem lehet többet elraktározni belőle, az ember elkezd sütni, ha kell, ha nem...

Jön a híres „női szeszély”, mert a linzertészta tetejére kent baracklekvárra rengeteg felvert tojásfehérje pusztítására, okos felhasználására.

Itt van például a tejberizs! Nem gondoltam volna, de ennek készítésénél szintén jó, ha kéznél van tojásfehérje. A gyerekek kedvence különösen finom és könnyű lesz, ha óvatosan hozzákeverjük egy-két fehérje kemény habját.

Tejszínhabot is szaporíthatunk vele. Öntsünk egy tojásfehérjét a

tejszínbe, alaposan hűtsük le az egészet, és csak ezután kezdjük felverni a tejszínhabot. A habverés idejére tegyük a tálnkat egy másik edénybe, amibe jégkockákat helyeztünk, sőt előzőleg a habverőket is behűthetjük, így még szebb habot kapunk.

A felhalmozódás mellett egyéb kellemetlenségek is előfordulnak a háztartásban, ilyen például minden háziasszony réme, a szétszóródó zsír, olaj, amit aztán sikálhatunk a csemperől, falról. Okos háziasszonyok szerint sütésnél, párolásnál előbb mindig az edényt kell felmelegíteni, csak azután szabad beletenni a zsíradékot. (Még a tojás se ég le ilyen módon!)

Mint tapasztalatból tudjuk, a zsír melegítés közben akkor serceg és spriccel, ha vizes. Ha így tesz, vágjunk bele egy szelet kenyert, és süssük ropogósra. Míg ez sül, a víz csendben elpárolog, és a zsíradék, az olaj nem spriccel tovább.

A zsír kellemetlen fröcskölését azzal is megakadályozhatjuk, hogy beleszórunk egy kevés sót.



A gázbe tekert kenyér segíthet kelkáposztafőzéskor

Famentés a Gesztenyésben

Immár évek óta csak elvéve fordul elő a fákat károsító aknázómoly a Gesztenyés kert alsó részén. Mindez annak környezetvédelmi akciónak köszönhető, amelyet az idén huszonhetedik alkalommal hirdettek meg Gerstl József. A Novotel Budapest City főkertésze november 17-én várja az önkénteseket, hogy közösen gyűjtsék össze az avar.

„A hagyományos, fehér virágú gesztenyefák legnagyobb ellensége az aknázómoly. A nyár közepén elsárgult levelek, félig kopár gesztenyefákat szinte biztosan megtaláld ez a kártevő. Ha viszont még ősszel összeszedjük a lehullott leveleket, a rovar lárvái jó eséllyel nem tudnak áttelelni, így a moly-lepkék nem támadhatják meg a fákat. Ez pedig jelentősen növeli a permetezés és az injektálás hatékonyságát” – foglalta össze a „Mentsük meg a Gesztenyés kert fáit!” akció célját Gerstl József, aki évtizedekkel ezelőtt a családja és néhány épp arra járó kutyasétáltató segítségével takarította ki először a park Novotelhez tartozó részét. Azóta hamisítatlan közösségi eseménnyé nőtte ki magát a

rendezvény, évről évre százak mozdulnak meg a jó ügy érdekében.

A legtöbben a Mechatronikai Szakközépiskolából érkeznek, és a környező hegyvidéki iskolák diákjai, családjaik is szép számban dolgoznak a majd' hathektáros terület megtisztításán. Bálint György a kezdetektől a személyes jelenlétével járul hozzá a kezdeményezés sikeréhez. Ezt a támogatást köszöni meg most Gerstl József azzal, hogy egy különleges tortával kedveskedik a századik születésnapját nemrég ünneplő Bálint gazdának.

Az avar begyűjtése mellett fákat is ültetnek a résztvevők, így pótolják a hiányzó példányokat, és ifjítják az évszázados fasort. Eddig több tucat vörös virágú, a városi klímának és az aknázómoly ellenálló növendékfával gazdagított a Gesztenyés kert, most pedig új facsemete kerül a park Alkotás utca felőli oldalára.

Találkozó: 10.30-kor a Budapesti Kongresszusi Központ aulájában. A program Horváth Charlie minikoncertjével indul, majd kezdődhet a famentés!

M.

Otthonápolást segítő oktatás

A kórházakban sokszor olyan betegeket is elhelyeznek, akiknek az elátása minimális tárgyi tudással és szerető családi háttérrel otthonukban komfortosabban megoldható lenne. A Budapesti Szent Ferenc Kórház a Budán élő családoknak segítő, támogató, rehabilitációs célokkal újra elindítja egészségügyi programját, amellyel a családtagok házi ellátásában kíván tömör és praktikus segítséget adni, a gyakorlatra fókuszálva. Az oktatás tematikája: a betegemelés technikai és technikai eszközei, pelenkázás, toalett-segédesszerek használata, otthonápolási tanácsok.

A bárki által látogatható oktatások hátralévő időpontjai: **• november 14. (csütörtök) 14.00 • december 12. (csütörtök) 14.00**

Az oktatás helyszíne: **Budapesti Szent Ferenc Kórház** (II., Szeher út 73.).

Az oktatásra **jelentkezni** hétköznap munkaidőben telefonon, a **06-20/310-4404**-es számon vagy e-mailben, az **apolig@szenferencorhaz.hu** címen lehet.

Szerencsehozó négylevelű madársóska

Ha arra vagyunk kíváncsiak, hogy mi az eredete a lóheréhez kapcsolódó babonáságnak, akkor legalább kétezer évet kell visszamenni az időben, térben pedig valahová a brit szigetekre eljutni. Ott alakult ki a nézet, amelyet főleg az akkori kor „influenzerei”, a kelta druidák terjesztettek: a négylevelű lóheré véd a rontások ellen.

Mágikus erejét ritkaságának köszönhetette. Bár ez a ritkaság tulajdonképpen relatív, mert brit kutatók kimutatták, hogy statisztikailag minden ezredik lóheré négylevelű, azaz egy lóherével benőtt mezőn nem kell sokáig kutakodni, hogy zöld fogaival ránk mosolyogjon a szerencse.

Nagyot fordult a világ, amikor 400 körül Szent Patrik ladikja kikötött Írország partjainál. A keresztény terítő a lába előtt ezrével heverő lóherékhez fordult, hogy a szentháromság titkát illusztrálja. A demonstráció minden szempontból jól sikerült, mert egyrészt a lóheré azóta is a zöld sziget jelképe, másrészt pedig az írek anynyira megszerették Szent Patrikot, hogy máig ünneplik őt. Így előzte meg népszerűségben a háromlevelű lóheré a négylevelűt, bár utóbbi mindmáig tartja hídfőállását szilveszterkor – és a kaspókban, kertekben.

Ha a botanika területére lépünk, akkor mindenképp tisztázni kell, hogy a dísznövényként ültethető és (szinte) mindig négylevelű lóheré igazából nem is lóheré, hanem egy egészen más rendszertani kategóriába sorolt növény. Amíg a valódi lóheré a pillangós-virágúakhoz tartozik, és beszédes latin neve (*Trifolium*) is elárulja háromlevelű voltát, addig a „négylevelű lóherét” a madársóskafelek

között tartja számon a tudomány. A levelek alakján kívül nem sok hasonlóság van a két növény között. A madársóska magyarul hívják még szerencseherének, heresósksának, sósódnak vagy lóherévirágnak is, a legbájosabb pedig mindenképpen a nyúlkenyér elnevezés.



Könnyen és gyorsan szaporítható növény

A madársóska nemzetség bő 500 faja főleg Afrika déli peremén és Dél-Amerikában terjedt el, de néhány faj nálunk is megél. Egyikkel-másikkal akár gyomként a kertben, vagy a Hegyvidék üde erdeinek árnyas mélyén is találkozhatunk. Aki rátalál, a 3-as vagy 4-es osztályú levelekről bizonyosan megismeri.

Az erdei madársóska (*Oxalis acetosella*) gyógynövényként is ismert, de régen gyógyító célnál nélkül is salátaként fogyasztották savanykás leveleit. A savanykás íz okozója az oxálsav, amelynek az egész nemzetség a nevét köszönheti. A dísznövényként ismert faj gumókat nevel, ezekből fejlődnek hosszú, lágy és hengeres levelnyeleken a levelek, amelyek este és

Mit és hogyan mozognak otthon az idősek? – erről a fontos kérdéstről szolt az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem októberi előadása. Soósne Zimmer Teodóra, a Budai Egészségközpont gyógytornásza gyakorlati tanácsokkal is ellátta az érdeklődőket.

A mozgás állandó változást jelent – életem, életjelenség, életfeltétel, életfunkció. Örömforsás, hatással van a testi és a lelki jólétre. Szó szerint függőséghez vezet, ami azt jelenti, hogy egy idő után nem tudunk élni nélküle. Ennek egyik feltétele az egészségtudatos gondolkodás, következménye pedig a lelki és a testi egészség megőrzése, vagy visszanyerése – kezdte előadását Soósne Zimmer Teodóra, a Budai Egészségközpont gyógytornásza az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi összejövetelén a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

A szakember elmondta, hogy testünk közvetlen mozgatórendszere csontokból, izmokból, szalagokból áll. Ebből a csontok viselik a terheket, míg a szalagok biztosítják a csontok közötti összeköttetést, egyben stabilizációs funkciót látnak el. A működöttes az izomrendszer feladata; léteznek felület és mélyizmok, előbbieket az elmozdulásért, utóbbiakat a stabilizálásért, a szükséges fűkezésért felelnek. Ha nem használjuk, és kevés inger éri, idővel lepi a izomzat. Ehhez elég egy lábtörés, máris jelentősen csökken az izomtömeg.

Idősebb korban lassabb a regeneráció, mert a szövetek rugalmatlanabbá válnak, ez a (gyógy)tor-nánál, vagy bármilyen más moz-

Rendszeres mozgás időskorban

gásformánál figyelembe kell venni. A mozgásnál a helyes testtartás megőrzése, kialakítása és megtartása is fontos feladat. Dinamikus egyensúlyi állapotról van szó, amit izmok sokaságának összehangolt munkája biztosít. A testtartás alapja a medence megfelelő helyzetének megtartása. Meg kell találni – meghozzá kinyújtott térd mellett – azt az érzetet, amikor se előre, se hátra nem

helyezzük a térdeink közé, így lehet megtalálni a nyugalmi állapotot.

A mozgásnak csak jótékony hatásai vannak, segíti a vérrellátást, frissíti a vérkeringést, az izmok nem rozsdásodnak be, a belső szervek több oxigénhez jutnak, az ízületek olajozottá válnak, a csontfelületek egyenletesen terhelődnek. Javítja az agyműködést és a tüdőkapacitást, serkenti a vegeta-

ként fordítsunk rá ennyi időt. Eleinte háromszor tíz perc is elegendő, ha utána fokozatosan növeljük az időtartamot. Mindegy, mennyi az életkorunk, bármikor érdemes elkezdni a mozgást, mivel nagyon gyorsan eredményre vezet.

Azoknál, akik nem mozognak eleget, gyakoribbak a kardiovaszkuláris és mozgásszervi problémák, nagyobb az esélye a cukor-

betegségnek, az emésztési zavaroknak, az egyensúlyzavaroknak és a csontritkulásnak. Ez utóbbi megelőzésére kifejezetten ajánlottak a folyamatos és függőleges megterhelést jelentő mozgásformák, így a gyaloglás, a séta, a kocogás. Nem „a csontritkulás sportja” az úszás és a kerékpározás, ezek viszont kiválóan alkalmasak a kardiovaszkuláris betegségek kockázatának csökkentésére.

Otthon is tökéletesen megvalósítható a rendszeres testmozgás. Remek választás az elliptikus tréner, és ugyanígy hatásos a szobabicikli használata is. Ha nincs elég helyünk, kiváló segédesszköz a steppad, amellyel a lépcsőzést lehet „gyakorolni”. Kifejezetten ajánlottak a vétagokat erősítő gumiszalagok, a tapadós felületű tornalabda, a stabilizálást segítő fitneszlabda és az izmokat megerősítő kisebb súlyok. Kifogás nincs: eszközök nélkül is lehet fekvő, ülve, állva tornázni! A rendszeres mozgás kizárólag elhatározás kérdése.

sm.



A mozgás jótékony hatásairól is beszélt Soósne Zimmer Teodóra gyógytornász

érzünk feszítettségét. Ennek a káros anyagok kiürülését. Lényeges a megfelelő folyadékbevitel, a napi minimum másfél-két liter víz fogyasztása.

És ez még nem minden! A rendszeres mozgás segíti a koordinációt, támogatja a térbeli eligazodást, az egyensúlyozást. Erősíti az immunrendszert, pihentetőbb alvást biztosít, így pedig javul az életminőségünk. Ezt kell elérni, függetlenül attól, hány évesek vagyunk!

Heti öt napon alkalmanként 30 perc az ideális mozgásmennyiség, de lehetőleg legalább másnapon-

tív folyamatokat, gyorsítja a káros anyagok kiürülését. Lényeges a megfelelő folyadékbevitel, a napi minimum másfél-két liter víz fogyasztása.

És ez még nem minden! A rendszeres mozgás segíti a koordinációt, támogatja a térbeli eligazodást, az egyensúlyozást. Erősíti az immunrendszert, pihentetőbb alvást biztosít, így pedig javul az életminőségünk. Ezt kell elérni, függetlenül attól, hány évesek vagyunk!

Heti öt napon alkalmanként 30 perc az ideális mozgásmennyiség, de lehetőleg legalább másnapon-

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 nyerik ki a hasznosítható anyagfajtákat, amelyek ezután a hazai fémfeldolgozókhöz kerülnek, a tovább már nem használható anyagfajtákat pedig ártalmatlanítják.

Kérjük, hogy járuljon hozzá környezetünk megóvásához, 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 kereszteződésénél.)

Az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

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

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

Figyelem! Azbeszttartalmú hulladékot (pl. azbesztpala, szigetelőanyag), **hungerocell- és papírhulladékot** 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

(Barta)

Nyolcvanéves a MOM márkanév

A Süss Nándor Precíziós Mechanikai és Optikai Intézet 1939-ben vette fel a Magyar Optikai Művek nevet – ezzel megszületett a híres MOM márkanév. A XII. kerület egyetlen világszínvonalú üzege a 20. század kezdetétől az 1990-es évek közepéig működött. Emlékét elnevezésében maig őrzi a MOM Kulturális Központ, az egykori gyár helyén épült MOM Park bevásárlóközpont és a MOM Sport is.

Magyarországon a 19. század első felében még nem volt jelentős az ipar szerepe, azon belül pedig a kis- és kézművesipar dominált. Aztán Széchenyi István reformpolitikai munkája, valamint a tudatos társadalmi irányítás ösztönzése nyomán lassú gyáralapítási hullám kezdődött.

A kiegyezés után gyors ütemben meginduló iparosodás szerepet játszott a magyar műszer- és finommechanikai ipar fejlődésében. Süss Nándor 1876-ban lett a kolozsvári Magyar Királyi Tudományegyetem Mechanikus Állomás vezetője, maga az egyetem dékánja „kérte el” őt Trefort Ágoston vallás- és közoktatási minisztertől.



Munkanap a MOM egyik üzemében

Süss örömmel fogadta a megbízást, és Kolozsvárra érkezett, hogy megkezdje munkáját. Nyolcvanéves működése alatt híre eljutott Budapestre, és Eötvös Loránd ajánlására 1884-ben a „műmechanikának hazánkban való meghonosítása céljára” létesített Állami Mechanikai Tanműhely felállításával és vezetésével bízta meg őt Baross Gábor miniszter. Állandó

megrendelőjének számított Eötvös is, a torziós inga feltalálója, aki világhírű eszköze mellett számos műszert gyártott Süss-sel. A Süss Nándor által készített eszközökkel



Süss Nándor tette le az alapjait a későbbi nemzetközi híró Magyar Optikai Műveknek

végezte el azokat a gravitációs méréseket, amik jelentős mérföldkövei a fizika történetének. Ezek nagyban hozzájárultak Einstein relativitáselméletének létrejöttéhez is.

a finommechanikai és az abból kifejlődő optikai ipar egyik fellegvárának számít, európai színvonalú Magyar Optikai Művek alapjait.

Az intézet fejlődésével egyre szűkebb lett a hely a Mozsár utcában, ezért Süss Nándor megvásárolta az Alkotás utca 9. szám alatti házat, és 1891 nyarán átköltöztek a mai Hegyvidék területére. Az itt tervezett és gyártott eszközök mindenütt elismerést vívtak ki. A párizsi világkiállításon aranyérmeket nyertek geodéziai műszereikkel.

A világhír azonban problémákat is hozott magával, mivel az egyre nagyobb termelés gondos pénzügyi irányítást igényelt volna, ám Süss annyira nem foglalkozott az anyagiakkal, hogy többször is a csőd közelébe került az intézet. A kiutat az jelentette, hogy az első világháború végére részvénytársasággá alakultak, Süss Precíziós Mechanikai Rt. néven. Eddigre a városrész már teljesen körülvette az Alkotás utcai üzemet, és – ami a nagyobb gondot okozta – az időközben meginduló villamosközlekedés felsővezetéke zavarta a műszerek szabályozását. Süss tehát nyugalmasabb helyet keresett, így megvásárolta az akkor külterületnek számító Csörsz utca 39. alatti telket. Ez lett 1939 után a Magyar Optikai Művek, a híres MOM, a kerület egyetlen jelentős gyárának telephelye.

Süss Nándor azért választotta ezt a városrészi helyet, hogy nyugodt környezetben, távol a város

zajától végezhessek el a műszerek szabályozását. A húszas években rádiókat is gyártottak, még hozzá olyan sikerrel, hogy az ország 84 ezer készülékéből 55 ezer Süss-féle volt. A második világháború idején az üzem haditermelésre állt át. A többi között harcokoptikákat, légvédelmi gépágyúirányzókat, lövedékkatrészeket készített. A MOM is megszenvedte a háborút, épületeinek több mint harminc százaléka rommá vált.

A hatvanas években alakult ki az a fajta termeléspolitika, ami a MOM-ot a bezárásáig jellemezte. Ettől kezdve nemcsak a hazai igények kielégítése volt a cél, hanem a nemzetközi piac vereségében is bekerültek a Csörsz utcai gyár termékei. Ennek hamarosan meg is lett az eredménye, a Posch Gyula vezéregazgató irányítása alatt működő gyár az 1958-as, brüsszeli világkiállításon elnyerte a nagydíjat.

A MOM az 1960-as évekre Európa harmadik legnagyobb geodéziai műszer-gyártó cége lett. A hetvenes-nyolcvanas években az egyik leggyereségebb magyar vállalatnak számított, alkalmazottjai létszáma elérte a 7000 főt. Ám hiába a nagy lendület, sajnos a gyár 1998-ban jogutód nélkül megszűnt.

A szakmai sikerek a dolgozók számára is előnyökkel jártak. Az ötvenes évek elején épült fel a MOM Kulturális háza – a jelenlegi



Papp László szobra

MOM Kulturális Központ –, amely a művelődés, az ismeretterjesztés és a színházasz otthona volt. Sok más mellett működött ott irodalmi, színházi, képzőművészeti, rádióamatőr-, csillagászati, bélyeggyűjtő, balettszereplő vagy szakkör is. Az ötvenes-hatvanas években rendszeresen bálakat, táncesteket rendeztek a MOM dolgozóinak és a látogatóknak. A kor elvárásainak Budán egyedül megfelelő színházteremből sok előadást közvetített a Magyar Televízió.

A MOM melletti színiiskola hallgatója volt többek között Komlós Juci, Sztankay István, Hofi Géza, Sas József. A kultúrház állandó fellépőhelyet biztosított a Corvina és a Gemini együttesnek, és itt működött a Hobo Blues Band első klubja is. A felújított



A MOM futballcsapata 1930-ban

művelődési ház jelenleg a főváros kulturális és művészeti életének egyik központja, színvonalas és igényes programokkal várja a nagyközönséget.

A MOM-nak volt saját óvodája a Nagy Jenő utcában, valamint a Csörsz utcában, és egy bölcsődét is működtetett. A művelődési házat egy sportközpont felépítése követte, ahol focizni, teniszezni, asztaliteniszezni, tekézni, sakkozni, kosárlabdázni, röplabdázni lehetett.

A századforduló idején Magyarországon szokás volt, hogy a nagyvállalatok sportolási lehetőséget biztosítottak dolgozóiknak. Az 1920-as évek közepén létrehozott MOM egyesület kezdetben öt szakosztályból állt. A sportolók munka után gyalog jártak a kelenföldi KFC-pályára edzeni. A 10 órás nagyszünetben a gyárudvaron, élő lánccal körülvett ringben bokszmérkőzéseket rendeztek. A győztesek között rendszeresen ott



volt egy köpcös fiú, bizonyos Papp László... Nem véletlen, hogy a Gesztenyés kertben áll későbbi háromszoros olimpiai bajnok ökölvívónk 2017-ben felavatott szobra.

A MOM sportcsapatai számos kitűnő eredményt értek el. A tekezők az NB I-ben, a teniszek az NB II-ben játszottak. Az asztalitenisz-, a kosárlabda-, valamint a röplabdaszakosztály gárdái a Budapest-bajnokságban küzdöttek a pontokért.

A gyár lebontását követően a sportszakosztályok is megszűntek, a sportolók máshol folytatták pályafutásukat. A Csörsz utcai telephelyet 1996 nyarán kiürítették, az épületeket elbontották. Területen bevásárlóközpont, lakópark és irodaházak épültek. A MOM Park bevásárlóközpont sétányát díszíti az egykori MOM jelképe, az Ijász bronzszobor. A MOM Kulturális Központ, a MOM Sport és a MOM Park elismert minőséget képvisel, így a MOM a mai napig neves márkanév nemcsak a Hegyvidéken, hanem egész Budapesten.

Földváry Gergely

■ *Akit érdekel a nagy múltú gyár története, látogassa meg a MOM-emlékszoba helytörténeti kiállítását a Maros utca 1. szám alatt (https://mombudapest.hu/mom-emlekszoba)! A MOM Emlékalapítvány tagjai minden szerdán 13.00–17.00 óráig várják az érdeklődőket.*

Tevék és medvék a Zugligetben

„Rég elmúltak már azok az idők, mikor Mátyás király vadászkerítjének hangjai a kopófalának csaholása verte fel a Zugliget csöndjét, midőn még szarvasokat, medvéket, vaddisznókat hajszoltak ott a százas fák sűrűjében a merész délceg vadászok” – fogalmazott a Vasárnapi Újság 1904-ben. Ez a néhány sor arra enged következtetni, hogy régebben előfordultak medvék a Zugligetben.

Az 1800-as években bizonyára már nem, de egy-két újságcikk arról árulkodik, az akkoriak azért el tudták képzelni, hogy megjelenhet a barna bundás a környéken. A Hölgyfutár 1850-ben megemlíti: „A zugligetben már medvét is láttak, egy vastag fa mögött kucorgott a borzasztó szörny. Tizenöt kapás ment neki, s miután bele lőttek, meggyőződtek, hogy hajdan medve volt ugyan a borzasztó szörny, de most már csak – bundadarab, melyet alkalmasint tolvajok vesztettek ott el.”

Egy másik „medvés” eset Bog-nár József tenoristával történt meg

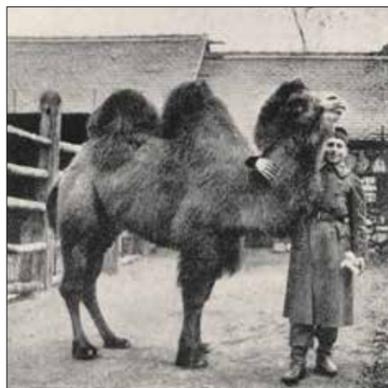
1884 augusztusában, amiről a Budapesti Hírlap számolt be. A művészek sokat jártak fel ide kirándulni, és jó párszor megtréfláltak egymást. Bognár barátjának,



Nem kifejezetten helyi illetőségű állatok, mégsem teljes nélkülük a Hegyvidék története

Réthynek feltűnt, hogy az énekes gyakran ellátogat Budakeszire, s útját mindig a Normafának veszi. Ezért elhatározta, hogy megvicceli őt.

A színházi ruhatárból megszerezte a medveszerepekhez használt bőrt, szépen becsomagolta, és kiballagott vele a Zugligetbe. Ott egy bokor mögé rejtőzve leste



Bognárt. Amikor észrevette az érkezőt, gyorsan belebújt a jelmezbe, majd négykézláb, medvemorogást utánozva, Bognár elé cammogott. Amikor a tenorista megpill

lantotta a „vadállatot”, kétségbeesve futásnak eredt. A „medve” pedig utána. Azonban Bognár gyorsabb volt, amit látva Réthy visszament a bokorhoz, ledobta magáról a bundáját, és futott Pestre, hogy elmesélje társainak a jól sikerült tréfát. Közben Bognár is hazatért, s lelkesen beszélt merész kalandjáról és a veszélyről, amiből csak rettenetesen bátorosága mentette meg. A „hős” soha nem akarta elhinni, hogy az a medve Réthy volt...

Igazi mackót tehát az elmúlt két évszázadban nem láttak Zugligetben – nem úgy, mint tevét 1918-ban. Széles körben ismert, hogy a második világháborúban, Budapest ostromakor az éhező főváros lakossága majdnem teljesen elfo-

gyasztotta az állatkert lakóit, arról azonban talán kevesebben hallottak, hogy az első világháború idején is voltak gondok a kert körül.

A háború teljesen kimerítette az ország készleteit, ezért rossz idők jártak az állatkertre is, mivel nem volt sem szén, sem zab. Az állatkert igazgatója kitalálta, hogy a vadgesztenye megfelelő lehet az elefántoknak, bölényeknek, szarvasoknak és más jóságoknak. Betanították hát három tevét a teherhordásra, ők vitték az állatkertbe a vadgesztenyét, amit a zugligeti, hűvösölgyi villatulajdonosok és diákok gyűjtöttek az élelemben szűkölködő állatok számára.

Az állatkert igazgatója arra kérte a közönséget, hogy „gyűjtsön minél több vadgesztenyét az elefántok, bölények, szarvasok, antilopok



Nem mindig jártak derűs napok az állatkertre

és a többi állatok részére s az igazgatóság két három mázsa vadgesztenyét már elküldi a teherhordó tevét, de csak szeptemberben és októberben, mert később nem bírják a hideget. Egy-egy teve egyébként három-négy métermázsát tud elvinni a pupjára akasztott nagy zsákokban.” (Budapesti Hírlap, 1918. augusztus 30.)

A huszadik század elején tehát ismét tevék jártak Budapest utcáin, ami korábban utóljára talán a török hódoltság idején számított természetesnek.

F. G.

„Negyven év a pódiumon, húsz év a kottapapír mellett”

Pezseg az élet a tavaly új helyre költöző Hegyvidéki Kulturális Szalonban, felsorolni sem lehet azt a rengeteg programot, ami a különböző termekben folyik. E termek mindegyike a magyar kultúra egy-egy prominens személyiségének nevét viseli, a Szalonegyetem aktuális előadásai pedig őket mutatják be a hallgatóknak. Legutóbb a neves zongoraművész-zeneszerző, Vukán György életműjátékát Juhász Zsuzsa zenei idézetekkel kiegészítve az elhangzottakat.

Vukán György 1969-től haláláig a XII. kerületben élt. Hatal-

Sokrétű művészi tevékenységének ismertetése a Szomszédok tévésorozat jól ismert főcímműzékének felidézésével indult, amely ugyan Hidas Frigyes szerzeménye, de a felvételen – az amúgy zeneszerzőként is kiemelkedő – Vukáné a zongoraszólam. Találónan állapította meg Juhász Zsuzsa, hogy bármit is játszik egy jelentős előadóművész, egyénisége rányomja bélyegét az előadott műre, sőt, játék közben maga is komponál. Így volt ezzel Vukán György is.

De ki is ez a zenei polihisztor? A Vigadóban 1991-ben rendezett szerzői estjén saját versével így



Klasszikus zenén nevelkedett, jazz-zenészként lett ismert

mas életművét, munkásságát számos magas kitüntetéssel honorálták: megkapta a Kossuth-, az Erkel Ferenc- és a Balázs Béla-díjat is, és különösen nagyra értékelte szűkebb pátriája elismerését, a Hegyvidék Díszpolgára címet, amelyet 70. születésnapja alkalmából vehetett át.

mutatkozott be tréfásan: „Fogorvos vagyok, zenésznek születtem. /Klasszikus zenén nevelkedtem, jazz-zenészként lettem. /Negyven év a pódiumon, húsz év a kottapapír mellett: /ennyi az életem. /S ha ehhez még hozzáveszem, hogy /Négy-öt évig gyerek voltam, /Tizenhét évig tanultam, /Tizenöt évig tanítottam és /



Vukán György zongoraművész Pecak Lakatos Krisztián bögössel és Balázs Elemér dobossal a MOM Kulturális Központban

Huszonhat éve fogorvoskodom? /akkor ma éppen százhuszonhárom éves vagyok. /Kész csoda, hogy még élek.”

A fentiekhez további huszonkét termékeny esztendő kell hozzáadni, nem véletlen, hogy 2009-ben egy reprezentatív hang-kép kiadvány jelent meg róla „60 éve a pódiumon” címmel. Mint komponista igazi „reneszánsz ember” volt: írt százötven filmzenét – köztük Bacsó Péter Tanujához és Fábri Zoltán Ötödik pecsétjéhez –, három operát, oratóriumot az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékére, misét II. János Pál pápa magyarországi látogatása alkalmából, több baletzenét és zongoraverzenyt, három operát, százötven szonátt és számtalan jazzszerzeményt.

A Mise Credo/Sanctus tételének részletét hallgattuk meg ezután, amelyben a narrátor szerepét Lukács Sándor színművész töltötte be, és Anette Lowman amerikai énekesnő is közreműködött, a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekarát Ligeti András vezényelte. Persze, Vukán zenei sokoldalúságát nem lehet bemutatni anélkül, hogy ne idéznénk fel valamit számtalan filmzenéjéből: a Szomszédok mellett a Linda című tévésorozat főcímműzékére esett az előadó választása.

Zongoraművészként Vukán György bejárta a világot, Kínától Indiáig. Amerikai élményeivel kapcsolatban kiderült, hogy fellépéseiben abszolút hallása és remek improvizációs képessége segítette, amikor ismeretlen zenésztársakkal és énekesekkel kellett szerepelnie.

Jazzmuzsikusi tevékenysége is kiemelkedő, sőt, sokan inkább csak ez irányú munkásságát ismerik. Hosszú pályája során a magyar jazz legszűkebb elitjébe tartozott, a műfaj minden fontosabb képviselőjével játszott. Sokat kísérelte meg a klasszikus zene és a jazz ötvöztetésével. Ennek illusztrálására egy Chopin-prelűdöt hallhattunk először Jevgenyij Kiszin orosz zongoraművész, majd Vukán György „jazzesített” tolmácsolásában. Chopin Asz-dúr keringője pedig videofelvételről szólt a Vukán Trio előadásában.

Érdekes volt végighallgatni egy régi barátja, Fazekas Lajos filmrendező elbeszélését arról, hogy a Határőr úti társasházban több mint négy évtizeden át lakott alatta, egy emelettel lejjebb, emiatt úgy érezte, szinte részese volt

a művek születésének, sőt kislánya is ebben a légkörben nőtt fel. Amikor pedig kapott egy szintetizátort, attól kezdve a mennyezetet keresztül folyt az „üzenetváltás”.

A program stílszerűen Vukán Last Message című melankolikus dallamával zárult, amely az 1990-es évek elején, egy súlyos operációja előtt született. Szerencsére akkor felépült, és még több mint egy évtizeden keresztül gazdagította művészetével a magyar zenei kultúrát.

A lelkes jelenlétűk megszavazták ugyan az előadás egy órát is meghaladó terjedelmét, de egyszerűen minden véget ér. Így is csupán egy kis ízelítőt kaphattunk ennek a rendkívül termékeny életnek a sokszínűségéből.

Márton Attila

A kortárs jazz világsztárjai a MOMkult színpadán

A magyar jazzszerető közönség gyorsan megtanulta a GetCloser koncertszervező iroda nevét, amely rendre a kortárs jazz legfontosabb képviselőit hozza el a fővárosba. Pat Metheny, Chick Corea, Kenny Garrett, John Scofield, John McLaughlin, Patricia Barber vagy Joshua Redman ráadásul mind a Hegyvidéken léptek fel. Az őszi évad szencziója Dee Dee Bridgewater és a BLC 5tet koncertjei voltak, amelyekről mi is beszámoltunk lapunkban. Legutóbb három olyan zenészt hallgattunk együtt, akik egyenként is a legjobb értelemben vett sztárok a zene világában: a Cross Currents Trio tagjaiként Dave Holland, Zakir Hussain és Chris Potter varázsolnak a MOM Kulturális Központban.

A világ egyik legjobb bögöse, Dave Holland Miles Davis felfedezte, mindössze 22 éves volt, amikor a nagy jazzguru meghalotta őt egy londoni jazzklubban. Amerikába vitte, ahol a fúziós jazz



klasszikusainak számító In A Silent Way és Bitches Brew albumokon játszott. Az azóta eltelt évtizedekben az amerikai jazz kiemelkedő alakjává vált. Számos világhírű művész szerepelt az együttesében, zenekarai a létező legváltozatosabb felállásokban működtek, a duótól a big bandig, a postbopptól az avantgárdig. Holland legendás kísérletező kedvéről is híres, amiről most mi is meggyőződhetünk.

Zakir Hussainnak a klasszikus észak-indiai zene a „felségterülete”. Ő a tabla (kézzel megszólaltatott,

különböző hangszínű és hangmagasságú indiai dobok) koronázatlan királya, aki a világ-



Zakir Hussain „tablábüvölő”

zene és a fúziós jazz területén is maradandót alkotott. Játzott Ravi Shankarral és Ali Akhbar Khannal, de ami a jazzrajongók körében igazán ismertté tette, az a John McLaughlinnal létrehozott Shakti nevű formáció volt.

Chris Potter a világ legjobb szaxofonosainak szűk elitjébe tartozik. Szinte tiszteletbeli hazánkfi; épp a Dave Holland Quintet 2006-os győri Mediawave fesztiválon történő fellépése alkalmával ismerte meg a feleségét. Gyakori vendég nálunk, a legkülönbözőbb zenekarokkal lépett már fel, Dresch Mihállyal való együttműködése pedig nemcsak felejthetetlen koncerteket, de közös lemezt is eredményezett. Augusztusi

rokonlátogatásai évek óta biztos ünnepnek számítanak a hazai jazzkedvelők körében, mert mindig megörvendeztet minket „félhivatalos” szereplésével. A bámulatosan sokoldalú művésznek nincs két azonos projektje.

A MOMkult-beli est a különleges felállású trió Good Hope című albumát bemutató koncert volt. Erről három számot Chris Potter jegyez: a Zakir és Dave tiszteletére született Ziandit, az Island Feelinget és a lemez címadóját. Zakir Hussainé két darab, a J. Bhai (tiszteletadás John McLaughlin előtt) és a Suvarna, Dave Hollandé pedig a Lucky Seven, a Bedouin Trail és a Maza.

Annak ellenére, hogy három egyenrangú művész produkcióját láthattuk, a főszereplő vitathatatlanul Chris Potter volt. Szerénységénél csak hangszertudá-

sa, improvizációs képessége és muzikalitása nagyobb. Valójában ezúttal egy Chris Potter trió játszott, amelyben bögő és indiai dobok kísérték a tenor- és szoprán-szaxofon játékát. Ez, persze, nem zárta ki, hogy Dave Holland fenomenálisakat szólózzon – olykor teljesen egyedül, többször tablakísérettel –, és Zakir Hussain perceként tartó virtuóz játéka is viharos sikert aratott az értő közönségnél.

Bár Chris Pottert évtizedek óta a legjobb szaxofonosok között tartjuk számon, e produkciója minden bizonnyal a karrierje csúcspontját jelenti. Dave Holland olyan virtuozitással pengette különleges kialakítású bögőjét, mintha csak akusztikus gitárt használna, míg Zakir Hussain a valószínűség határát feszegette játékaival, s mindkettőjük kezében dallamhangszerekké nemesült a bögő és a dobarzenál. Remek jazzeste volt, immár a sokadik az elmúlt években!

M. A.



Dave Holland „bögővirtuóz”



Chris Potter „szaxofonmágus”



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ba-Lu Eufórikusok: Lúdas Matyi november 16-án 10.00 (Bonbon Matiné családi bérlet). A Balogh Sándor (zeneszerző)-Lukácsné Gyöző szerzőpáros Lúdas Matyi történetét zenésítette meg. Céljuk változatlan: megkedveltetni a legifjabbakkal a hangszerek és koncertterem világát. A Ba-Lu Eufórikusokban a budapesti szimfonikus zenekarok művészei közreműködnek. Lukácsné Gyöző vezetésével a gyerekek hangszerekkel ismerkedhetnek. Az előadást Kosztánci Orsolya grafikus élő illusztrációja kíséri. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban. Helyfoglalás érkezési sorrendben. A négy alkalomra szóló bérlet ára: 6000 Ft/fő. Az előadások alkalmankénti ára: 1500 Ft. Bérletvásárlás: momkult.jegy.hu/seasonticket.

Solaris: Nostradamus 2.0/Az Idő Rendje – lemezbemutató koncert november 16-án 19.00. Az idén húsz éve, 1999-ben jelent meg a Solaris Nostradamus-albuma, a Próféciák Könyve. Az évforduló tiszteletére a zenekar elkészíti az album folytatását, a Nostradamus 2.0-t. A lemez stúdiómunkálatai folynak, a megjelenés dátuma az élő lemezbemutató dátuma is egyben. Jegyár: 5900 Ft, 8900 Ft, 12900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Domi bábszínház. November 17. 10.30 Kacorkirály és a tökfilkó.

Nosztalgia társastánc november 17-én 16.00.

Földindulás – az Erdélyi Helikon íróinak 9. jubileumi ünnepe november 17-én 16.00. Irodalmi műsor két felvonásban Asztalos István, Berde Mária, Makkai László, Nyíró József, Szabédi

László, Szenczei László, Szentimrei Jenő műveiből. Az írókról előadást tart: Elmer István és Szász István Tas. Az est során veszi át dr. Döme Ottó, a kiskunhalasi Erdélyi Csillagok Irodalmi Egyesület elnöke a 2019. évi Kemény János-emlékéremet. A szünetben Tavasz Noémi grafikus, festőművész alkotásából összeállított kiállítás és vásár várja az érdeklődőket. A belépés díjtalan.

Párhuzamos műfajok. November 19. 18.00 A költő és a festő. Az irodalom képei. Egy örök klasszikus: a Faust. Az előadás-sorozatban a magyar és az egyetemes művészet nagy alkotásai és műcsoportjai kerülnek középpontba a szövegek és a hozzájuk készült illusztrációk alapján: a Bibliától a Grimm-mesékig, a Fausttól az ember tragédiájáig, Reich Károly, Kass János, Würtz Ádám, Gyulai Líviusz, Gustave Doré és Zichy Mihály illusztrációi. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmuzeológusa. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja: 200 Ft. Regisztrálni a momkult.jegy.hu weboldalon és a MOMkult jegypénztárban lehet.

Hitel-est november 20-án 18.00.

Ránytű a jövőbe – dr. Haidegger Tamás előadása november 21-én 19.00. Az önvezető autók, nanorobotok, mesterséges intelligencia nyomában. „Elveszik-e a robotok az emberek munkáját, veszélyben van-e az emberiség. Vajon felelősségteljes szülőként hogyan lehet segíteni a gyermekek pályaválasztását?” Dr. Haidegger Tamás úrrobotkarok irányításából szerzett diplomáját, majd egy agysebészeti robot fejlesztésébe kapcsolódott be a Johns Hopkins Egyetemen, az Óbudai Egyetem docense. Csatapáival jelenleg együtt dolgozik a WHO-val és több nemzetközi központtal, hogy hatékonyan megakadályozzák a kórházi fertőzések terjedését. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Zurgó táncház november 22-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc-tanítás, dalantánítás a Zurgó együttes

Örményországi út

A Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat **örményországi utat** hirdet.
Információ: ormeny12@freemail.hu, 06-30/222-74-37.

moldvai csángó magyar táncházában. Jegyár: 500 Ft. Diákjegy: 300 Ft. Jegyek kaphatók a táncház előtt a helyszínen.

A mi méheink. Aki a virágot szereti... – ismeretterjesztő előadás és játékos foglalkozás november 23-án 10.00. Programok, előadások a méhekről gyerekeknek és felnőtteknek. Előadó: dr. Vársárhelyi Tamás életműdíjas múzeumpedagógus, a Magyar Természettudományi Múzeum társult kutatója. Közreműködik: Vársárhelyi Boglárka múzeumpedagógus. Az előadásból kiderül, miért fontosak az ember számára a növények. Az előadást követő játékos foglalkozáson a résztvevők a beporzó élőlények tevékenységével és az emberek téli szokásaival kapcsolatos játékokat ismerhetik meg. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja: 200 Ft. Regisztrálni a momkult.jegy.hu weboldalon és a MOMkult jegypénztárban lehet. A program 5–10 éves korú gyerekeknek ajánlott, maximum 30 gyerek regisztrálhat rá.

Csányi Sándor színházi estje november 13-án, 25-én és 26-án 18.00 és 20.15. Hogyan értsük félre a nőket? „Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba ajtajában döbben rá, hogy nemcsak a gyerekekkel nem tud bánni, de a nőket sem?” Az előadás az együttélés nehézségeit és szépségeit boncolgatja. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában, valamint a MOMkult jegypénztárban.

A Mézga család – zenés vígjáték november 22-én 19.00. Rendező: Szűcs Gábor. Író: Deák Lőrincz Andrea. Zeneszerző: Mészáros László. A Romhányi-Nepp–Ternovszky nevekkel fémjelzett eredeti mű alapján elevenednek meg a közkezdelt karakterek. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft, 6900 Ft. Jegyek kaphatók a

momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Nyugdíjasklub november 22-én 14.00.

Masha és a Medve – karácsonyi kaland november 23-án 14.00, november 24-én 10.30 és 14.00. A Minimax gyerekszatornán futó rajzfilmsorozatból készült gyerekmusical az eredeti mesét jegyző Animacord Animációs Stúdió segítségével, magyar alkotógarádrészvételével valósul meg. Jegyár: 4200 Ft, 5300 Ft, 6800 Ft, 7900 Ft, 9200 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Máté Angi: Volt egyszer egy... – az Aranyzámár Bábszínház előadása november 24-én 10.30. (GyerekMOM. A Kabóca Bábszínházzal közös produkció.) „Volt egyszer egy kislány, aki elindult a nagyvilágba, mert az udvarán nyújtózkodó Nagy Üres mellett nem volt több maradás. Útja során találkozott pöffeszkedő almákkal, rebbenő pillás békával, csupaláb hernyóval. Miután mindenkitől gyűjtött valami emléket, elérte egy olyan helyre, ahol repülőket hajtogatnak levelekből a fák, és már nem rettentő többé az a bizonyos Üres...” Gyerekjegy: 500 Ft. Kísérőjegy: 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Kiállítás Palyov Péter képeiből a Reich Károly Galériában. Megtekinthető: december 2-ig. A belépés díjtalan.

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

Beszélő 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/babakezek.

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

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

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptánc-tanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek el-sajátításával, miközben átítatódna 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 szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06-30/241-8352; Wágner Orsolya, 06-20/390-4839.

Tücsök-zene hétfőn 10.00, 10.40, kedden 11.00. Ritmus, ének, zenefog-

lalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: http://www.tucsok-zene.hu, e-mail: tucsoktanc@gmail.com. Telefon: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene.

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

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

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

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

Gyermek-táncterápia (Tündértánc) kedden 15.45. „Léleksimító”, gát-lásdoló, a kapcsolat-teremtés különböző lehetőségeit kölcsönöz, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva szemé-

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

D30 hallókészülék akció december közepéig



Teljes ár:

39 990 Ft

Akár 4 havi részletre

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
INGYENES SZAKORVOSI ELLÁTÁS
INGYENES PRÓBAHORDÁS

Cím: Budapest, Kútvölgyi út 4.
/földszinten, a recepció mellett/

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

P: 8:00-15:00

Időpont egyeztetés az alábbi telefonszámokon:

06 (30) 622 1661, 06 (1) 325 1100

Email: audiokutvolgyi@widex.hu

Az akció 2019. 12. 13-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

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

- Nyugdíjas Hegyvidék Kártyás 2 órás Hétközi jegy, hétköznap 8-13h között váltható, **1 300 Ft**
- Hétfői Családi Csoobbanás: hétfőn 12h-18h között váltható 2 felnőtt+2 gyerek **6 000 Ft**
- Hétfői Családi Csoobbanás: hétfőn 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.momsporthu

www.facebook.com/MomSport

lyiségük 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!

Sing Street – filmvetítés november 21-én 19.00. A Lalor család ifjú tagja egy tinédzser zenekart alapít, hogy elnyerje egy lány szerelmét, és elmeneküljön a családi problémák elől. Kibontakozik a nyolcvanas évek Írországának kulturális közege és a fiatal generáció jövőképe, illetve annak hiánya. A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

Villa.berek mesekuckó november 24-én 11.00. A Vencellérház gyerekbírodalommal alakul, a mesekuckó várja lakóit. Az elmesélt történet megnyugtató, tanító a világról, gazdagítja a képzeletet. A diavetítés mellett egy-egy interaktív mesélés, játékkal várja a kicsiket Dömök Edina. A 3-6 éves korosztálynak ajánlott program. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Ünnepre fel! – közös alkotás a környezettudatos gondolkodás jegyében november 24-én 15.00. Ünnepre hangolódás együtt – baráttal, barátnővel, családdal, bárkivel, akivel jólesik egy csésze forró ital mellett lámpást készíteni. Az újrahasznosítás szellemében összegyűjtött használt üvegekből készülnek az ünnepre hangoló fények. A szervezők által biztosított alapanyagokból minden résztvevő lámpást készíthet, amelyet haza is vihet. Jegyár:

800 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Zöldövezet november 26-án 18.00. Hulladékmentes életmód. Vásárlásaink során némi odafigyeléssel nagyban csökkenthetjük a háztartásba kerülő műanyag mennyiségét. Miért érdemes belekezdeni a zero waste kihívásba? Mert a környezettudatosság mellett minőségi időt, spórolást és jobb életminőséget is elérhetünk segítségével. A beszélgetést Tóth-Zerényi Kata, a Zöldbolt korábbi vezetője tartja, akit kislánya is elkísér. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

HORRORfelolvasó november 28-án 21.00. A rémcsemegékben bővelkedő irodalmi hullámvasút mindig új témával és időről időre új színészekkel örvendeztet meg a borzongani vágyó közönséget. Klasszikus és kortárs írások tollából számos novella, vers és regényrészlet kerül terítékre. A Vencellérház pincéjében kellemesen bizarr utazásnak lehet résztvevője minden néző. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Felysa – Budai Villaesték adventkor, november 29-én 19.00. Felysa zenei érzékvilágában a hangok, illatok, ízek, a lélek adventi gondolatai, a szeretteink érintése egygyé válik, és utat nyit az ünnepi készülődéshez. A koncert előtt a résztvevők a tokaji borvidék exkluzív borait kóstolhatják meg további gasztróélmények kíséretében, és ráhangolódhatnak a fekete hangú énekesnő show-elemekben gazdag zenei utazására. 19.00-20.00 Borkóstoló. 20.00-21.30 Koncert. Fellépnek: Felysa (ének), Csanyi Zoltán (zongora), Kiss Attila (gitár), Berecz Bea (vokál), Santiago Maciel (táncszínház), VJ (Felysaproductions). Jegyár: 4500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Kulcsár Edina, Müller Rita, Óri Katalin festményei. A kiállítás megtekinthető: december 1-jéig. „A képzelt 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 programjaihoz igazodóan. A látogatás díjtalan.

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

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 az 1-ben kedden 15.30-16.30. Családi jógazás gyerekeknek és felnőttek számára 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. Nagycsaládos 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 Jógamű-

hely szervezésében. Miért jógázunk? Kisgyerekként testünk még tökéletes, de a folyamatos ülés, kutyázás és a sok inger hamar elkezd erodálni ezt a tökéletes rendszert. A jóga egy folyamat, mindenki 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 jogát fenntartják!

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 lapja Goethe egész színterét sűrű szó szőrint a kör fogságába. Így az összehatás 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 Anapár ismét a kör bravúrával. 2010-től indul. Így már egy teljes sor »rakhatunk« a lakás vagy egy kiállítás falára. Az Anapár egy különleges Holdadat-ábrázolás, de a mű ennél bonyolultabb gondolatokat idéz, és a világmindenség határait is feszegeti. A művész jelekkel és csillagokkal telehínt munkái elnémetítik az értőt, a nézőt, a jelek kedvelőjét, s közben bátran szól a világ gyengéd közönségének” (Júry Judit). Kiállítás megnyitó: november 19-én 18.00. Finiszás: november 21-én 18.00. A belépés díjtalan.



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

Mi van a rovásunkon? – a rovásírás-tanfolyam következő alkalmá: november 15. 18.00. (További időpontok: november 22., december 13.) Klubvezető: Tamáska Jánosné magyartanár. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Emberek nélkül megélné a méhek, de méhek nélkül az emberek nem... Mit kapunk a méhektől? – Szabó Olivér makói méhés előadása november 18-án 14.00. A világ legszorgalmasabb és legboldogabb állatai a méhek. Miket tanulhatunk tőlük? Az előadás-sorozat a BeePathNet projekthez (Méhbarát Hegyvidék) csatlakozik/kapcsolódik. Az előadás végén kóstolásra és vásárlásra is lehetőség nyílik.

Kovács Zalán László tubaművész beszélgetős zenei sorozata. November 19. 14.00. Vendég: Veér Mátyás harsonaművész.

Mit lát a terapeuta? Agyunk örök változásban – Skultéty Dóra szexuálterapeuta, szociológus előadása november 19-én 18.00. Jegyár: 1500 Ft.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja november 19-én 18.00. Vendégek: Józsa Judit kerámiaszobrász, a Magyar Kultúra Lovagja, Női Esélyegyenlőségért-díj, Világ Magyarságáért Művészeti-díj; Kovács Nóri énekes-dalszerző, Arany Csillag fokozatú év énekesnője-díj, Magyar kultúráért-díj. „Magyarnak lenni”. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Erőszakmentességének elnöke. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János. Regisztráció a prog-

ramra: hegyvideki.trianon.tarsasag@googlemail.com.

Idősek Egészség Iskolája – előadás-sorozat a Budai Egészségközpont szakorvosainak közreműködésével. November 20. 14.00 Szellemi leépülés időskorban, felismerés, veszélyek, a család szerepe. Előadó: dr. Kárpáti Róbert pszichiáter szakorvos.

Jókai növény- és kertbarátklub. November 20. 15.00 Téli előtti növényfelkészítések – kertben, szobában és tárolóban. Házigazda: Márkon Erzsébet. Klubvezető: dr. Komiszár Lajos nyugalmazott egyetemi főtanácsos. Regisztráció: keloanna@freemail.hu.

Bemutatózik a Békéltető Testület november 20-án 15.30. Előadó: dr. Geri István, a Fogyasztóvédelmi Főigazgatóság korábbi főigazgatója. Garanciaidőn belül ment tönkre az újonnan vásárolt cipő, de nem cseréli ki az üzlet? A szolgáltató megemelte a mobiltelefon-előfizetést? Kétszer büntetett ugyanazért a parkolási társaság? Néhány gyakori eset, amiben a békéltető testület segíthet megoldani a vitát.

Segítő kéz a családban. November 20. 18.00 Motiváció a mindennapokhoz. Előadó: dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta. Társelőadó: Bovier György inspirációs előadó. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Gótz Nándor klarinétművész zenei előadás-sorozata. November 21. 18.00 Hangok szárnyán a föld körül. Vendég: Miranda Liu művésznő, aki hegedűjével a világot járja. Elhangzik: Ysaye: Szólósonáta. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Őszintén a vastagbélbetegségről november 22-én 14.30. Előadó: dr. Bíró Gizella gasztroenterológus főorvos. Az előadás után felteheti kérdéseit az előadónak. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Antal Magdi: 321-7445, 06-20/337-4637, rakasz@rakliga.hu.

(Folytatás a 14. oldalon)

Advent A HEGYVIDÉKEN

2019. december 1-től december 23-ig a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren

BUDAPEST, XII. KERÜLET, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25. KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

DECEMBER 1. VASÁRNAS

11.00 A Sashegyi Néptáncszócsoporthoz táncbemutatója
11.10 Ünnepélyes megnyitó, a rajzpályázat díjátadója
15.00 Kalap Jakab zenés bábszínháza
16.00 Az Istenhegyi Szent László Plébánia műsora
17.00 Gyertyagyújtás az Istenhegyi Szent László Plébánia közreműködésével
18.00 Fényfestés
10.00 - 17.00 Állatsimogató
10.00 - 16.00 Pónilovaglás

DECEMBER 3. KEDD

16.00 A Táltos Csikó Tagóvoda ünnepi műsora
16.30 Neszeπισze szánkóznai megy - a Mackós Óvoda pedagógusainak műsora
18.00 A Premier Művészeti Iskola növendékei: Fodor Eliza és Fodor Erik koncertje

DECEMBER 5. CSÜTÖRTÖK

18.00 A Premier Művészeti Iskola növendékei: Eck Léda és Lakatos Hanna

DECEMBER 7. SZOMBAT

15.30 Picuri Muri gyerekkoncert
16.30 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség közreműködésével
18.00 A Fenyves Trió koncertje
15.00 - 17.00 SNAP fotózás
10.00 - 17.00 Állatsimogató
10.00 - 16.00 Pónilovaglás
16.00 - 19.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 8. VASÁRNAS

16.00 A Monteverdi Kórus koncertje
17.00 A Katáng együttes koncertje

DECEMBER 10. KEDD

16.00 A Hegyvidéki Mesevár Óvoda Nyuszi csoportjának betlehemes játéka
16.15 A Normafa Tagóvoda műsora
16.30 A Süni Óvoda műsora
17.00 A Németvölgyi Általános Iskola műsora
18.00 A Premier Művészeti Iskola növendékei: Fazekas Eszter és Gyuris Luca koncertje

DECEMBER 12. CSÜTÖRTÖK

16.00 A Táltos Óvoda Piros csoportjának műsora
16.30 Az Orbánhegyi Óvodák Kék csoportjának műsora
18.00 A Solti György Zeneiskola rézfúvós kisértésének koncertje

DECEMBER 14. SZOMBAT

16.00 A Helen Doron angol nyelviskola műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközséggel
18.00 A Makám együttes koncertje
15.00 - 17.00 SNAP fotózás
10.00 - 17.00 Állatsimogató
10.00 - 16.00 Pónilovaglás
16.00 - 19.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 15. VASÁRNAS

16.00 A TÁ-TI-KA zenekar koncertje
17.00 A Spirit Gospel Kórus koncertje
17.30 A Mártonhegyi Öregdiák Kórus koncertje

DECEMBER 17. KEDD

16.00 A Tamási Áron Általános Iskola kicsinyek kórusának koncertje
16.30 A Városmajori Óvodák Luca-napi műsora
17.00 A Kimbi Óvoda Narancssárga Mókus csoportjának műsora
17.30 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje

DECEMBER 19. CSÜTÖRTÖK

16.00 A Zugligeti Óvoda Zöld nagycsoportjának műsora
16.15 A Táltos Óvoda Kék csoportjának műsora
16.30 A Táltos Óvoda Sárga csoportjának műsora
18.00 Tűzszonglőrök - a Szivárvány Táncszínház előadása

DECEMBER 21. SZOMBAT

15.30 A Lóca együttes koncertje
16.30 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia ünnepi műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével
18.00 A Cseh Tamás Projekt koncertje
15.00 - 17.00 SNAP fotózás
10.00 - 17.00 Állatsimogató
10.00 - 16.00 Pónilovaglás
16.00 - 19.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 22. VASÁRNAS

16.00 Danny Bain koncertje
17.00 A Merry Go Round együttes koncertje
15.00 - 17.00 SNAP fotózás

Szombatonként 16.00 - 19.00 óráig marcipángyurmázás a Kulturális Szalon aulájában.

A rendezvény védnöke: Pokorni Zoltán polgármester. Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat. Támogató a Szamos Csokoládé Műhely. Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház. Információ: Herczeg Józsefné, tel.: +36 1 395 8284. A programok ingyenesek. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.



A részletes program online elérhető a www.adventhegyvideken.wix.com/2019 weboldalon



(Folytatás a 13. oldalról)

Felemelkedés – Ascension – Borombovits Magdolna kiállítás-megnyitója november 22-én 18.00. Egy hely, két hangulat! Egy festő és két gitáros mire képes néhány perc alatt? Borombovits Magdolna nivódíjas festőművész és barátai, az Udvarias idegenek két gitárosa, Somi Károly és János Balázs élő produkciója. Az est különlegessége: élő festés hanghulámokra.

Konta Fanni előadás-sorozata. November 25. 14.00 Zichy Mihály, az orosz cár festőművésze (I. rész). Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Hegyvidéki Tudósklub. November 26. 13.30 Az iszlám és a korai globalizáció a modern pénzügyrendszer előfutára. Előadó: Prof. Dr. Balázs Judit. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász. A klub alapítója: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa.

Műpa-vetítés november 26-án 16.00. Gyenyisz Macujev és a Nemzeti Filharmonikusok (1 óra 39 perc). Liszt: Ünnepi induló (Kocsis Zoltán zenekari átírata), Rachmaninov: III. (d-moll) zongoraverseny, Op. 30. Schumann: III. (Esz-dúr, „Rajnai”) szimfónia, Op. 97. A káprázatos technikájú és kivételes erejű, a jazzimprovizációkhoz is szenvedélyesen vonzó orosz zongoraművész, Gyenyisz Macujev a budapesti közönség egyik favoritja.

Szaloneyetem. November 27. 14.00 Múltunk titkai, jövőnk ígéretei. Miért és hogyan győzött a kereszténység az első századokban? Előadó: Szabó János történész.

Tájak és hangulatok – Katona Mária kiállításának megnyitója: november 27-én 16.00. Megnyitja: Prof. Dr. Prokopp Mária művészettörténész, egyetemi tanár.

Óvári Árpád előadás-sorozata. November 27. 17.30 Barangolások a történelmi Magyarországon (I. rész).

Hegyvidéki Családepítő Klub. November 27. 19.00 Család – mit hozunk, és mit viszünk magunkkal? Előadó: Milbik Zsuzsa iskolapszichológus.

Klubvezető, alapító: Komáromi Mária tanár.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub. November 28. 13.30 Milyen tornagyakorlatokat végezzünk otthon, amikor kint havas, csúszós az idő? Előadó: Mézszáros Lászlóné gyógytornász, MGYFT Geriátriai Munkacsoport-vezető.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. November 28. 17.00 „Élet az aktív élet után” – a depresszió fogalma, felismerés, segítségnyújtás, a környezet szerepe a gyógyításban.

Gyalogoljunk együtt! november 29-én 9.30. A Zugligeti úton, a MOME új épületeitől a felújított lóvasút-végállomásig. Találkozó: 9.30-kor a 22, 22A, 222 autóbussz Szépileona megálló-jában (a Budagyöngye utáni megálló). A gyaloglást vezeti: Sz. Molnár Éva, a Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely önkéntese.

A PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója. November 29. 18.00 Hungarikumok az agrárgazdaságból – előadás és termékbemutató. Előadó: Várfi András agrármérnök, a Békés Megyei Közgazdászok Társaságának elnöke, a Kovács Imre Társaság alelnöke.

Dr. Jazz Band-koncert november 29-én 18.00. A zenekar tagjai: Bágyi Balázs (dob), Gáspár Gyula (basszusgitár), Dobai István (gitár), Cseh László (szaxofon), dr. Tóth Gábor (zongora, zenekarvezető). Jegyár: 2000 Ft.

Karácsonyi fények november 30-án 15.00. Készítse el saját adventi koszorúját! Vegyen részt a Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium és Szakközépiskola alkotónapján, amin mestervirágkötő pedagógus irányításával saját maga készítheti el ünnepi adventi koszorúját, és megtanulhatja a virágkötészet apró fortélyait! Jelentkezés november 20-ig: felnottkepzes@magyula.hu, 06-30/166-0376. Jegyár: 4300 Ft.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 9.00. Vezeti: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

A Szatszang Jógaközpont új őszi programjai



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

2. előadás: november 24-én 16.00-tól 17.30-ig. Mindfulness és/vagy jóga? A gyakorlattal egybekötött előadás áttekinti, hogy mik a közös pontok és a különbségek, mikor melyiket érdemes alkalmazni, és hogy milyen pozitív testi-lelki hatásai lehetnek napi 20 perc meditációnak, légzésfigyelésnek akár már 40 nap alatt. Előadó: Varga Sára jógaoktató. Helyszín: Szatszang Jógaközpont.

• **Ingyenes, 8 alkalmas, hátfájás elleni jóga-tanfolyam** indul csütörtökönként 17.00-tól 18.15-ig, november 21-től. A hátfájás elleni jóga-tanfolyam életkortól függetlenül segítséget nyújt az ülőmunka, rossz tartás, stressz következtében kialakult hátfájás kezelésére, illetve annak megelőzésére. A tanfolyam anyaga különféle rehabilitációs programokhoz is illeszthető, hiszen a gyakorlás nemcsak a gerincünk egészségét, rugalmasságának fejlesztését támogatja, hanem a különféle élettani folyamatok harmonizálását, az immunrendszer erősítését és a stressz feloldását is. A helyek száma korlátozott (max. 15 fő), a helyek feltöltése jelentkezési sorrendben történik, de előnyben részesülnek azok, akik még nem vettek, vagy vesznek részt más *ingyenes* jóga-tanfolyamunkon. A foglalkozásokat vezeti: Andics Éva jógaoktató.

• **További kezdő és haladó Jóga a mindennapi életben-tanfolyamok** a Nagyenyed utcában a hét minden napján, minden napszakban, minden korosztálynak. Órarend és további információk a tanfolyamokról a www.jogaunio.hu honlapon.

A tanfolyamok és előadások helyszíne:

Szatszang Jógaközpont, Nagyenyed utca 16.

I. emelet 3., 12-es kapucsenő

www.jogaunio.hu

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

(s)

Széktánc senioroknak hétfőn 9.00. Vezeti: Tóth Sára táncterapeuta.

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

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

Baba-Mama Tücsök jóga hétfőn 10.30 (6 hónapostól 1,5 éves korig). Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet: 10000 Ft/5 alkalom, 18000 Ft/10 alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

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

zelebb: november 25., december 16.). Tanácsadó: Dorogi András (Budapesti Békéltető Testület, tanácsstag).

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

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

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

Lymphoedema (nyirokódéma) klub hétfőn 18.00 (öt alkalom). November 25.: A komplex kezelés kontraindikációja, állapotfenntartás jelentősége, módja. December 9.: A komplex kezelés mellékhatásai, a nyirokódémás betegek gondozása. Előadó: Bartha Éva gyógytornász.

Kezdő hatha jóga hétfőn 18.30. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.

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

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével kedden 9.00. A Norma-fánál: november 19-én és december 3-án. A Margitszigeten: november 26-án.

Jóga az egészséges gerincért kedden 9.00. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127.

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.15. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127.

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

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

SZívSN Klub kedden 14.00 (legközelebb: november 19.). Ritmuszavaram van. Mit tegyek? Filmvetítés és interaktív előadás. A helyszínen lehetőség van belépni a betegszervezetbe. A SZívSN Klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas, diplomás ápoló, a SZívSN Országos Betegegyesület vezetője. Érdeklődni és regisztrálni a www.szivsn.hu honlapon lehet. Jelentkezés: Takách Ilona, 06-30/281-1886.

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

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

Fiatalkorú betegek Klubja kedden 18.00 (legközelebb: december 10.). Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06-30/279-5219, sce.klub@gmail.com, facebook.com/sportosculukros.

Ozoana – testtartásjavítás mindenkinek kedden 19.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 18000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukács Nóra (06-30/645-9332).

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

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

Kopp-kopp 12. kerület! – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése kéthetente, szerdán 8.30 (legközelebb: november 13., 27.). Lokálpatrióta? Vannak történetei? Oszd meg az olvasókkal! Legyen szerkesztőtárs! Telefon: Márkon Erzsébet önkéntes, 06-30/504-2184. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

ANTIK and ART
SZALON

Régiség és Kortárs
Művészeti Vásár

Larus
Rendezvényközpont
2019.11.29 – 12.01.

www.facebook.com/antikandartszalon



Kreatív Alkotóműhely Virág Szilviával – kézműves foglalkozás havonta, szerdán 10.00 (legközelebb: december 18.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

Ozoana – testtartásjavítás mindenkinél szerdán 11.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 18000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukács Nóra (06-30/645-9332).

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

Új! Wai-tan-kung chi-kung szerdán 17.00. Dinamika, egyensúly, vitalitás. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom. Információ: Orbán Gábor, 06-20/805-9408, metac6@gmail.com, Facebook: Yogabor108.

Budai Lisztérzékenyek Klubja szerdán 17.00 (legközelebb: november 13., december 11.). Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06-30/911-2803, suruneildi@gmail.com).

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

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógakató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Jóga az egészséges gerincért csütörtökön 10.00. Jógakató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

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

vehetnek részt. Regisztrációs jegy igényelhető: november 25-én.

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

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

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

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

Rozi szalon. Nyitott közönség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: november 21., december 5.). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06-30/570-9730.

Supernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00 (legközelebb: november 14., 28.). Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

Szivárvány show-tánc 7 éves kortól csütörtökön 16.00. Részvételi díj: 13000 Ft/hó. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06-30/409-2400.

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

Émlékeztető Önszolgálat csoport demenciával élők hozzátartozóinak csütörtökön 17.30 (legközelebb: november 21., december 5.). A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06-70/409-09-65.

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

Nia Tánc csütörtökön 19.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató,

koreográfus. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

Hegyvidéki Szomszédok – közösségfejlesztő önkéntesek csoportja kéthetente, pénteken 9.00. Érdeklődés, csatlakozás: Debrődi Gáborné, 06-20/463-4217; Elekes Irén, 06-70/562-0462, neribor@gmail.com.

Papírfonás Szabó Ica önkéntessel pénteken 11.00 (legközelebb: november 22.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja pénteken 13.00 (legközelebb: november 29.).

Kortárs Alkotó Kör pénteken 13.00 (legközelebb: november 22., december 6.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanárr, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Német Társalgó Kör pénteken 14.30 (legközelebb: november 15., 29.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanárr, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

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

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

Csicsergő táncház és kézműves műhely óvodásoknak és kisiskolásoknak pénteken 16.00 és november 15-én 17.30. Foglalkozásvezetők: Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátsszínház-vezető, mozgásterapeuta és Kovács Annamária népijátsszínház-vezető, kézműves. Részvételi díj: 700 Ft/fő. Információ: 06-20/220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

Új! Wai-tan-kung chi-kung pénteken 17.00. Dinamika, egyensúly, vitalitás. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom,

6000 Ft/5 alkalom. Információ: Orbán Gábor, 06-20/805-9408, metac6@gmail.com. Facebook: Yogabor108.

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

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

Mesél a hangtál – interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére szombaton 10.00 (legközelebb: november 30.). Javasolt korcsoport: 6–12 évesek. A foglalkozás elején a résztvevők megismerkednek a hangtálakkal, megtapasztalják a rezgéseket, majd egy mesét kísérnek 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.

Angolkör szombaton 10.00 (legközelebb: november 16., 30.). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhászné, 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 Bösszörményi 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. Jógakató: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.



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

Családi alkotóműhely minden hónapban egy vasárnapon. Az érdeklődők kreatív foglalkozás keretében ismerkedhetnek meg a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjával és érdekességeivel. November 17. 10.00 Színház az egész világ! A látogatók több izgalmas hegyvidéki épületet és helyszínt fedezhetnek fel. Az új élményeket és ismereteket felhasználva színházi díszleteket és bábokat készíthetnek. 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. január 26-ig.

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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 örömeit, 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-szakiskolái és klubjai jelentkezhetnek.

APS Stúdió november 22-én 18.15. Madarak és egyéb csodák – vetítés a Fotó Natura Egyesület tagjainak, Papp Tibornak és Glücz Györgynek a természetfotóiból. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak díjtalan.

FoltModern klub november 27-én 18.00–20.30. A modern stílusú foltvarrók állandó klubja. Tagsági díj: 2500 Ft/év, 600 Ft/klubnap. Alkalmi látogatókat is várnak!

Csillagszemű Táncgyűjtés – néptánctanítás 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.csillagszemu.hu

(Folytatás a 16. oldalon)

ÖRÖKSÉG | ÉLMÉNY | KULTÚRA



Magyar
Állami
Népi
Együttes
ÉRTÉKET ŐRIZ. ÉRTÉKET TEREMT.

cseszák zsombor,
a **FOKOS zenekar** és a
Magyar Állami Népi
Együttes zenekarának
KÖZÖS KONCERTJE

NOVEMBER
16.
19.00

1011 Budapest, Corvin tér 8. | www.hagyomanyokhaza.hu | jegy@hagyomanyokhaza.hu

(Folytatás a 15. oldalról)

Angol társalgási klub a Washingtonban született Danny Bain vezetésével hétfőn 16.00–17.00 (gyerekeknek), 17.00–18.00 (felnőtteknek). A különböző témakörökhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű órávezetővel beszélgetni, a kérdéses nyelvtani részleteket átbeszélni. Résztvételi díj: 12000 Ft/bérelt december 16-ig, vagy 2000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713, viranyosikh@gmail.com.

Kerekítő mondókás moka hétfőn 10.00–10.30. Mondókás baba-mamafoglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra hőcögés, göcögés, kacagás, fél óra jókedvű 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 ízlelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Zsibogóra – játékos mozgásfejlesztés 1–3 éveseknek. Közös szülő-gyermek foglalkozás pénteken 10.00–10.45. Vidám gyakorlatok, amelyekben szabadon, játékosan fejlődhetnek a gyerekek. Változatos eszközök, ügyességi kalandpálya építése rövid masszázsa végén. A gyerekeket egyéves koruktól várják a szervezők. A foglalkozásba több fejlesztő-, ölbéli játékot is beépítettek.

Angol nyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan készített tananyagokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4–8 fős

csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06-30/313-6822. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó.

Művészeti torna az Óbuda Muzéumi Művészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 16.30–19.00. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű 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. Résztvételi díj: 15000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny- és előkészítő: vasárnap 14.30–15.30. Verseny- és előkészítő: vasárnap 15.30–17.00. Résztvételi díj: 7000 Ft/fő/hó.

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

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztőmódszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedül 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. Résztvételi díj: 2000 Ft/hó, 7000 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, karcusít, javítja az egyensúlyt, fejleszti a koordinációt. Minden korosztály számára ajánlott. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Ve-

Készítsük együtt az adventi koszorút!
november 30. szombat, 10.00–13.00

előzetes jelentkezés
11. 25-ig
ybar2008@gmail.com
vagy
viranyos@viranyos.hu
címen
A koszorú költsége:
2500 Ft

Helyszín: Virányosi Községi Ház
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/C+36 1 200 8713

zeti: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc-karcsúsít, javítja az egyensúlyt, fejleszti a koordinációt. Minden korosztály számára ajánlott. Résztvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsáné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06-20/960-6473.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Résztvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Művészeti torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék 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 ászanák gyakorlásával megtanítja arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, főként a fejlesztesse akaraterőnkét. 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. Résztvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11900 Ft/24 alkalom.

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

Asperger Kortárs Klub autizmus-sal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművészet, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06-30/280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Retkes Máté: Ugrásra készen! Ready to jump. Kiállítás-megnyitő: november 23. 17.00. Régi-új formák és világegyetem végezen végtelen, ön-magába görbült nyeregfeletlen ősi mítoszok, régi történetek foglalják el új helyüket. Történetek arról, aki a tüzet elhozta nekünk, és bűnhődik azóta is. Arról, aki túl magasra szállt, és lezuhant. Arról, aki addig bolyongott, hogy mire hazatért, már másvalaki volt. A kiállítás megtekinthető: december 6-ig, szerdán, csütörtökön és pénteken 14.00–19.00 óráig, hétvégén a rendezvényekhez igazodóan.



XII., HOLLÓS ÚT 5.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztáncmennyest november 16-án 18.30. A transztáncrituálisan bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva, a test önkéntelen mozdulatai felerősítik azokat az eltemetett érzéseket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk. A ritmus szembesíthet, ahogy eddig talán még sohasem. Olyan megváltozott tudatállapot jöhet létre, amin át könnyebbé válik átélni lényünk egészét. Miközben a természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlunk vissza, a ma emberének kérdéseire is segít választ találni. A kurzusokat Magyarországon egy év-tizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuták vezetik a Jókai Klubban. Információ: saman.trance.dance@gmail.com. http://www.transztanc.hu/

Sérült Fiatalok Fesztiválja. A Jókai Klub tizenharmadik alkalommal rendezte meg a Sérült Fiatalok Fesztiválját értelmileg sérült, siket, nagyothalló, vak, gyengén látó és mozgássérült fiataloknak. Az eseményhez kapcsolódó kiállítás anyagát az előzetesen kiírt pályázatra érkező anyagból szakértői zsűri bírálta el, majd intézményenként az első három helyezettet díjazta. A kiállítás megtekinthető: november 20-ig. A rendezvényt a Nemzeti Kulturális Alap támogatja. (Részletek a 7. oldalon.)

Bran-klub november 23-án 18.00. 1993-ban, a zenekar alakulásakor fanasztikus alternatív klubok és kocsmák, az ir zenei divat magyarországi beszivárgása és szinte mindenre jellemző lelkesedés segítette a Bran ismertté válását. Koncertjein ezt a világot szeretn megidézni: itthoni, iországi és Bretagne-ban szerzett élményeit, a zenekart erős zenei és kulturális hatásokat és a zenében megfogalmazódó töretlen, bár árnyaltabb optimizmust.

A psziché a művészetben – Gimesy Péter művészettörténész előadása november 28-án 18.30. A saját útját járó és gyakran csak a művek születéséhez képest jóval később ismertté váló művészek képei mennyiben tükrözik a zseniális alkotók psziché állapotát, érzelmi vívódását. Az előadás a psziché szó jelentésének tisztázása után az egyetemes és a magyar művészetből vett példákon keresztül árnyalja a témát. Ajánlott 12 éves kortól. A belépés díjtalan.

Ismertetés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00–11.00 kezdőknek, 11.00–13.00 haladóknak. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, és távol 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. Következő tanfolyam: 2020 tavaszán.

Gombászsakkör kedden 18.00. A könyvekkel sok ismeret szerezhető a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. A sorozat kétévente 8 előadással és 5 hétvégi kirándulással áll. Vezető: 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 ösztönözzük, hogy lépjenek kapcsolatba egymással, tanuljanak egymástól. A foglalkozások mókás új kihívásokat jelentenek bármilyen fejlődési szakaszban. A játszókörnyezet felfedezése, a mozgásos játékok, a finommotoros játékok, a mesélés és az ejtőernyős 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 – manzár. 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 felvehetőek. 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 gyerekek számára készített, játékos, táncos foglalkozás, többszörösen 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. Vezető: 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 hip-hop oktatása 7 éves kortól kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.30–18.30. Fiúk jelentkezését is várják a szervezők. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ára: 13000 Ft/hó.

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

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

Művészeti torna szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 12.00–13.00

CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások
hétköznap
16.00-19.00 óra
között

UV technológiával
előtisztított és
antibakterizált vízü
medencéinkben élmeny
az úszás

5 csillagos
uszodánkban 4 hetes
tumasokat indítunk

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

Szakképzett oktatóink
mosolygósak és kedvesek

Magán oktatás időpont
egyeztetéssel

MOMSPORT
www.momsporthu

(óvodásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 11.00–12.00 (kiskisiskolásoknak). Felső (haladó): 9.30–11.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi életét 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). Testvérkedvezmény: 50%.

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

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Lúletimélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumba fitnessz, 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. Vezető: Barta Sylvia zumba fitnessz, 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 fejleszthető 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. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16000 Ft/10 alkalom.

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

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

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj 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. Vezető: Horváth Attila 2. danos mester (06-20/945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

Etka-jóga erőtörő módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született lélegző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőtörő 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 töröl-

köz szükséges, minden más adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06-20/952-4685). Ára: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes.

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcsi Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetánor vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitottá, barátságossá, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól ajánlott kb. 6 éves korig (két bontásban működik, kicsi csoport és az ovis korosztály elkülönítve), (néptánc tanár vezetésével, gyerekdalok, mondókák, kortáncok. 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 14.: Kirándulás a Kékestetőre. November 21.: Látogatás a Képzőművészeti Múzeumba. A programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. Múzeumlátogatásor, kirándulásor a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban találkozik.

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

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



XII., HAJNOCZY J. UTCA 21. TELEFON: 06/30-210-4244 BORZA.TEREZ@GMAIL.COM A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Változó világ – fotókiállítás. Megnyitó: november 19. 19.00. Megnyitja: Szakolczay Lajos művészeti író. Köszöntőt mond: Kovács Lajos önkormányzati képviselő. A kiállítás megtekinthető: december 7-ig, mindennap (kivéve vasárnap) 16.00–22.00.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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/oszmi. A kiállítás megtekinthető: 2020. január 19-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Esti extra Gábor Miklóssal november 20-án 18.30. Az 1970-es évek nagy színházi váltása: rendezők főszerepben. Beszélgetés a korszak néhány jelentős színházrendezőjével. Meghívott vendégek: Csizsár Imre, Sándor János, Székely Gábor, Szirtes Tamás, Zsámbéki Gábor rendezők. Házigazda: Bodolay Géza. A Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós című kiállításához kapcsolódó beszélgetés. Belépő: 1000 Ft/fő.

Az éj sötéte – monodrámá Romy Schneider élete alapján november 21-én 19.00. Az előadást Romy Schneider élete, filmjei, valamint néhány interjúja ihlette, de elhangoznak Sylvia Plath-versek, francia sanzonok és egy német gyerekdal is. Játssza: Rusznák Adrienn. Írta és rendezte: Sediánszky Nóra. Közreműködik: Szvrcek Anita. Belépő: 1000 Ft.

Esti filmklub beszélgetéssel. November 22. 18.00 Zápor (1960). Rendező: Kovács András. Főszerepben: Bessenyei Ferenc. Vendég: Kovács András Bálint filmkritikus. A Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós című kiállításához kapcsolódó esti filmklub vetítése azoknak ajánlott, akik szeretnék többet tudni a vetített filmről, a korszakról, amiben készült, és a rendező alkotói életművéről. Belépő: 1200 Ft. Hegyvidék kártyával 800 Ft. A program a Magyar Nemzeti Filmalap – Filmarchívum közreműködésével valósul meg.

Filmklub. November 27. 14.00 Függevál (1966). Rendező: Mária Fél. Főszerepben: Bessenyei Ferenc. A beszélgetést vezeti: Cziráj Pál filmkritikus. Belépő: 1200 Ft. Hegyvidék kártyával 800 Ft. A program a Magyar Nemzeti Filmalap – Filmarchívum közreműködésével valósul meg.

Villakonzert felolvasással. November 27. 19.00 Baranyai Barnabás (gordonka) és Szabó Marcell (zongora) Fischer Annie-össztündíjasok. Közreműködik: Papp Kinga Lívia. Belépő: 1000 Ft/fő, Hegyvidék kártyával 500 Ft/fő.

Székely György Színház tudományi Szabadegyetem – a doktori hallgatók tudományos-ismeretterjesztő előadás-sorozata. November 29. 16.00 Fritsz Gergely (PhD-hallgató, Szegei Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar): A történelmi horror – Háborúk, pogromok és néptáncok, avagy elkövetők és áldozatok a színpadon. A szabadegyetemen magyarországi és határon túli magyar nyelvű doktori képzésben részt vevő, színház tudományi témákkal foglalkozó fiatal kutatók tartanak ismeretterjesztő előadásokat heti egy alkalommal. A belépés díjtalan.

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

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 Csernyos Lőrinc.

Eklér Dezső előadása december 12-én 18.00

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



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 26.

FB: KÖZ-ÉP-PONT WWW.KOZEPPONT.HU

JOAKARATAVILAGBAN.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

2 éves születésnap – a baráti kör találkozója november 16-án 15.00. Program: 15.30 Kékesi Judit tanítványainak koncertje. Műsoron: Schumann: Fisz-moll Novellette. Előadja: Pál Zsigmond (zongora). Glinka: Patetikus Trió. Előadja: Kusztoz Olivér (klarinét),

Vajda Vince (zongora), Szovát 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 együttlé, koccintás, sütőzés.

Kötő-Jel – Elhagyott emlékek. Alzheimer-kórbán és demenciában szenvedő betegek hozzátartozóinak klubja: Szabodfalvi Éva és Sáfáry Zsuzsa. **OM ZENGETÉS** november 19-én 18.00–19.30.

Vinyasa Flow jóga november 20-án 18.00. Vezető: Sztygyörgyi Hanna.

Napvirág Kézműves Műhely gyerekeknek. November 21. 11.00–12.00 Raffiababa. Házigazda: Kovács Annamária.

Kerületünk kincsei – barangolások a KÖZÉPONT körül november 23-án 14.00. Vezető: Lukács Krisztina.

Örzés – gyűjtés – óvás – ÉRTEK (eszmecsere négy részben) november 22-én 18.00. Tárgy: a tárgyak megtárgyalása. Házigazda: Szabó Béla István (szbi) régész-muzeológus.

Napvirág Kézműves Műhely felnőtteknek. November 27. 17.30–19.00 Dióbaba-készítés. Házigazda: Kovács Annamária.

Bennünk élő XX. század november 29-én 18.00. Házigazda: Illés Gergely.



(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 fo-

gaskerekűvel (Városvásár 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.

XII. kerületi iparművészek kiállítása nyílik az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet Gadányi-termében november 14-én 13.00 órakor. Megnyitja: Rainer Péter, a Gadányi Alapítvány elnöke. Köszöntőt mond: Mérő László matematikus. Cím: XII., Szanatórium utca 19. „N” épület.

Vallásgyakorlás és lelki gondozás a börtönben – a Keresztény Értelmiségi Fórum következő alkalma november 25-én 18.30. Vári Krisztina evangélikus lelkész, Schönberger András főrabbi és dr. Stif Zoltán Angelico római katolikus plébános előadása a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

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

Hozzátartozói csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiai problémában érintett

ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ szabadidőklubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7-9. II. emelet. Telefon: 319-9299.



A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hét-fő délutánonként. Előzetes egyeztetés után tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár – Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06-20/985-5137, talent@online.hu, www.tanuloszoza.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: meszaroslaszlon@online.hu, 06-30/306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

Lendülő formában! 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 órákban, 17.50–18.50 és 19.00–20.00 órákban és uraknak. Információ: 275-0669, 06-30/476-9132.

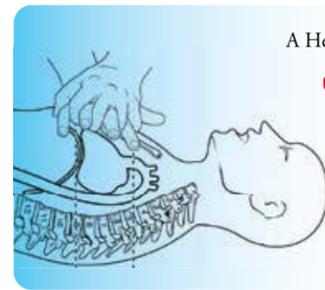


ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZÉKÉNT



Magyarországon évente több mint huszonezert – 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 Középsikolában, 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 héten.

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!

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

A RENDSZERVÁLTÁS ÓTA NEM DOLGOZTAK ANNYIAN, MINT MOST

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



**MAGYARORSZÁG
JOBBAN TELJESÍT**

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06-30/357-2798.

REDŐNY, relax-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06-30/954-4894.

REDŐNY, relax-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszerelés. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 251-9483.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézés, gipszkaronozás, szőnyegpadló-zást, víz-, villanyerősítés, nagytakarítás, parkettázás, favágás, ács-alpínista-, kőművmunkák vállal. delab@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ABLAKJAVÍTÁSI www.aabloklakoktor.hu 25 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárcseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését. 1 év garanciával. Felmérés díjlan! Horváth Ákos, 06-70/550-0269.

REDŐNY, RELUXA, szűnyogháló stb. szerelése garanciával! Ajándék szűnyogháló minden megrendeléshez! Kerületi redőnyös. Tel.: 06-70/341-9489, 06-20/341-9489.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK
ASZTALOS: 06-20/548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorokok.hu

IKEA típusú könyveszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok mérete gyártása leg-olcsóbban. Például könyveszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

BÜTORKÁRPITÓZÁS. Márkó. Elérhetőség: 06-70/406-0061, 2018-780

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETLÁRADÉK

ÉLETLÁRADÉKI szerződést köneik idősebb személyvel, havi jövedelmét biztosítok az Ön számára ingatlanért cserébe. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal! Kowal Gábor, 06-70/601-0580.

JÁRÉDKOT FIZETNEK HAVONTA idősebb személy. Kérem, 17 óra után hívjon! 06-20/629-0916.

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést köne ingatlanfejlesztő cég idősebb személyvel. 06-70/905-5065.

FIATAL HÖLGY életjáradéki és eltartási szerződést köne! Vállalom: takarítást, szállítást, ételrendelést, bevásárlást (patika, közért, piac stb.). Több éve az önk szolgálatában! Hívjon bizalommal. 06-20/932-0983.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrosütő és háztartási kisgépek javítása. Telefon: 249-3678, 06-20/961-4400.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁSI I.ehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállítás 3 óra belüli Hétvégén is! Nyugdíjaskezelvényű! 215-6287, 06-30/222-0968.

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugármérés-e. helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06-30/260-9995.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkat-rész-árusítás. XII., Ugocsa u. 5. 213-8927.

MIKROSŰTŐ szerviz. 06-30/948-4103.

COMPUTERKLINIKA: Számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás ingyenes kiszállással. Tel.: 06-30/857-2653.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászó technikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodive.hu

FAKIVÁGÁS-gallyazás hegymászó technikával, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06-30/977-1745.

SZILÁGYI CSABA. Kertépítés, kertgondozás, metszés, permetezés, fakivágás, szállítás. 06-20/970-7506.

SZŐCSI DÉNES. Kertépítés, kertgondozás, fakivágás, szállítás. 06-30/784-6452.

KERT- ÉS FAGONDOZÁS, fakivágás, rendszeres kertápolás, ágdarálás, kertész szakméről, helyi vállalkozás. T.: 06-30/907-5948, www.greenarbor.hu

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

BIH KFT. vállalja öntözőrendszerek megtervezését, kiépítését, karbantartását, valamint szakszerű tisztítást kompresszor kifújással. Tel.: +36-30/4500-142.

FAVÁGÁSSAL, ALPIN FAVÁGÁSSAL, telekrendezés, kertszelvény, betonozással, bontással, javítással, térfelvezéssel kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-7940

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06-20/972-0347, 06-30/589-7542.

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés! Precíz munkavégzés! Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVEGI KÉDVEZMÉNY. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodive.hu

CSEMPEJAVÍTÁSOK, falazás, vakolás, betonozás, keretések, járdák készítése. 06-30/341-3423.

8-10 FŐS CSAPATOM bontást vállal. Betonot-rés, földmunka, bármilyen fizikai munka. Kiseb-bb nagyobb kőművmunkákat, festés, külső szigetelést, dryvitózást. Elérhetőség: 06-30/687-5090.

TÁRSASHÁZAK, FIGYELEMI! Dryvit, hőszigetelés, kőművmunkák megrendelhetők. Tel.: 06-20/943-5564.

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádgos, tetőfedő, ács munkák ipari alpinista technikával. Kőművmunkák kerületi vállalkozó. 06-30/900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlát, rács, rácsos ajtó, feltető, üsző- és tolokajuk gyártása, ajtóbehúzó cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

LAKÁSFELJÁRTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelvény, villanyerősítés, kőművmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestés-mázolást, felújítást vállalok (kiseb-ebb is), anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06-20/941-4200.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsi-szolás, laminálterakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345, www.festes-tapetazas.hu

LAPOSTETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádgos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsinde-tetők javítása és készítése. 273-1857, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzafelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06-20/471-1870.

FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, duguláselhárítás. Minőség, garancia! festoguru.weebly.com. 06-70/250-9132.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS, kisebb munkák, kömves javítások, gipszkaronozás. 06-30/568-6255, Kovács Gyergely.

DUGULÁSELTÁRIÁS! Mosdó-kád-WC: 25 000 Ft-tól, kameras csővizsgálat: 25 000 Ft-tól, festés, tapétázás. 06-70/250-9132.

RETRO PARKETTACSI SZOLÁS referenciával, megbízható szakemberrel! Mázolás-festés, külső rész, belső rész. 06-20/945-5473, 06-30/499-1814.

GENERÁLKIVITELEZŐ vállalja teljes körű házak és lakások felújítását, építését. Hívjon, vagy írjon bizalommal! Elérhetőségek: goldmanbuilders15@gmail.com. Pusztai János: 06-20/806-2391.

SZOBAFESTÉS-TETŐFEDÉS, szigetelés, kőműves-ács munkák. Tel.: 06-20/943-5564.

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakoparkot teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054. nemetandras002@gmail.com

MEGBÍZHATÓ HÖLGY igény szerint vasalást vállal. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/954-5091

TÁRSASHÁZAK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fénnyvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodive.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselő korrek, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06-70/561-1174, e-mail: flothhomeam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06-30/990-7694, www.aktivhazkezelu.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELTÁRIÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázasok, csőtörések megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4330.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyerősítő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMŰ-ügyintézés.

VILLANYSZERELŐ, Hibaelhárítást és kisebb munkákat vállalok. 06-30/947-6036.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉSI Konvektorok, vízmelegítők, cirkók és egyéb fűtőberendezések karbantartása, javítása, átvizsgálása. Fűtésrendszerek átvizsgálása. Gyors kiszállítás, megbízhatóság. Kiváló tiszteltetel: Kőrösi András, 06-20/936-0581.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89” ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingert.

FELBOLYDULT az ingatlanpiazé? Segíthetek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

MŰGYEMTNÉL, Kende utcában felújított, emeleti, liftes, 75 nm-es, ketháló, teraszos, napos lakás 61 500 000 Ft. www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

PASARÉTEN, mellékutcában 134 nm-es, emeleti, napos, polgári lakás 159 000 000 Ft. www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

VILLÁNYI-BUDAORSIÚT között, négylakásos vil-lában 67 nm-es, felújítandó lakás 36 800 000 Ft. www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

TÖRÖKVÉZEN, mellékutcában 2009-es, 120 nm-es, emeleti, négyszobás, igényes lakás, garázzsal, 180 000 000 Ft. www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

HELYISÉGKIADÓ a Böszörményi úton irodajel-legű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, pad-lófűtéses, berendezett, világos, alagsori, zárt udvari parkolóval. 06-30/911-9576.

BOGÁR UTCÁBAN, villaházban 67 nm-es, emeleti, felújított lakás 62 500 000 Ft. www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

VÉRMEZŐNÉL köpöránomás, emeleti, teraszos, 37 nm-es lakás 31 000 000 Ft. www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

SASHEGYEN, mellékutcában 133 nm-es, panorá-más, kétszintes, felújítandó lakás 85 000 000 Ft. www.budaibegek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

BAKOSLAK INGATLAN kétszintes ügyfelei részére KERES ELADÓ ingatlanokat azonnal fizetéssel. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakások-diplomát és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

PASARÉTEN, CSENDES UTCÁBAN réglaépítésű, 6 lakásos társasház földszintjén hangulatos, 53 nm-es, máfél szobás, nagy erkélyes lakás garázzsal, 52 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06-20/974-0571.

II., LEPKE UTCÁBAN, Bauhaus jellegű, 6 lakásos társasház első emeletén csendes, napfényes, 82 nm-es, 3 szobás, erkélyes, dupla komfortos lakás eladó. Amerikai konyhás nappali étkezővel + 2 hálószoba. Irányár: 89,5 millió forint. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06-20/974-0571.

XII., FODOR UTCÁBAN, 3 lakásos társasház föld-szintjén frissen és igényesen felújított, 96 nm-es, 3 szobás, terasz- és kertkapcsolatos, panorámás lakás saját, 240 nm-es kerttel, garázzsal és kerti szaunával, 108 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06-20/974-0571.

XII. KERÜLET, NEMETVÖLGYI ÚTON, a Hegy-vidék Bevásárló Központjánál 2001-ben épült, 74 nm-es, + 6 nm-es terasz, kertkapcsolatos örökzöld 84,9 millió forintért eladó. Garázs 4 millió forintért vásárolható. 06-30/939-6783.

II. KERÜLET, Bem rakparton IV. emeleti (liftes), dunai panorámás, 120 nm-es luxuslakás bérbe adó. Nappali, 2 hálószoba, dupla komfort. Bérleti díj: 600 ezer/hó. 06-30/939-6783.

HASZONÉVEZETTEL terhet lakást vásárolni magánszemélyként. Érdeklődni: 06-70/601-2007.

BUDAKEZSIN 56 nm-es, sorházi lakás (felújított), garázzsal együtt, 31,5 M Ft iránnyron eladó. 06-70/949-4013.

15 MILLIÓ FORINTIG KERESÉK szuterén-, felszuterénlakást, műhelyt, lehet felújítandó, vizes stb. 06-70/949-4013.

GARZONLAKÁS ÁR ALATT! Leányfalu 600 nm-es telkes, 60 nm-es, 3 szobás tégla ház, garázzsal, 21,3 M Ft iránnyron eladó. 06-70/949-4013.

MŰTEREMLAKÁST vagy ennek alkalmas, nagy alapterületű, nagy helyiségű álló, lehetőleg felső emeleti lakást keresek a kerületben saját célra. muteremlakas2019@gmail.com, 06-20/458-8656 (csak SMS).

KISKUNLACHÁZA KÖZPONTJÁBAN, de csendes, szép utcában eladó 2 szobás, bővíthető családi ház, 1400 nm-es telek, teljes közmű. Ár: 21 millió Ft. 06-20/515-8333.

DÖMSÖDÖN 400 nm-es, termőgyümölcsös (víz, villany) eladó. A telkéről 300 m-re, a kis Duna partján, együtt 4 millió Ft. 06-20/515-8333.

SASADON csendes erkélyes, 50 nm-es lakás kocsibeállóval, hosszú távra kiadó. Tel.: 06-20/416-9360.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők élérese. Ismerősnek lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

VÁROSMAJOR UTCÁBAN, a Barabás-villa mel-létt eladó 2 öszenyitható lakás, igazi ritkaság, 139 nm (89,9 M), 212 nm (164 M). Képek: laurus.ingatlan.com. 06-20/960-0600.

XII., ZUGLIGETI ÚTON 60 nm-es, 2,5 szobás, ma-gasártszintű, erkélyes, kettő néző, napos lakás úresen bérbe adó. Érdeklődni: 06-20/935-0064.

KURUCLESI ÚTON, 6 lakásos társasház 3. emeletén 68 m²-es lakás (nap nappali + 2 kisebb szoba), 12 m²-es, gyönyörű panorámás terasszal, garázzsal, 8 m²-es tároló-va. Ár: 54 millió. Tel.: 06-20/823-0836.

GARÁZS

GÉPKOCSIBEÁLLÓ, ZÁRT. Thomán utcában tetővel fedett, biztonságos, megvilágított beálló kiadó. 06-20/592-2509.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

SZABADSÁG-HEGYEN, Mátyás király út elején garázs hosszú távra kiadó. 06-20/458-0209.

GÉPKOCSIBEÁLLÓ! Tetővel fedett, biztonságos, elektromos kapu, KISS J. alb. 7-9 sz., KIADÓ! 06-70/597-4888.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.

MATEKANULÁS felelmek nélküli, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Laudai iskolánál. Felkészítés középiskolai felvétélre. 06-20/571-7554.

FRANCIATANÍTÁS vállal tapasztalt pedagógus a Laudai iskolánál. 06-20/571-7554.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkashegyi temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelv-vizsga-felkészítés, gazdasági nyelv, távoktatás. Hához is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094, ricterszuzanna36@gmail.com

MATEMATIKA tanítását vállalja szaktanár, eredmé-nyekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

MATEMATIKA, fizikatanítás önnél! 06-20/959-0134.

10-14 ÉVES TANULÓK rendszeres iskolai felkészí-tést otthoni felügyelettel vállalja nyugdíjas tanár Budán. Tel.: 06-20/374-7137.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

KÖZÉPISKOLAI MATEMATIKAFELVÉTELI felkészítést egyénileg vagy kis csoportban! T.: 06-70/332-0300, matek@kiscsapat.hu.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kiintézés, papír-régiség. Vétel-eladás. Marmitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

APRÓHIRDETÉS
www.AprohirdetesGuru.hu

TERHESÉ VÁLT CÉGÉT MEGVÁSÁROLJUK! Magas házipénztár és tagi kölcsön nem akadály! Céges problémák megoldása: 06-30/345-4724.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

KÉZI KÖTÉS, HORGOLÁS. www.kotode.hu, 356-6009.

RÉGISÉG

SZÍNHÁZAK részére régiségek, hagyatékok vétele késpénzért. Bútorok, festmények, dísz tárgyak, órák, csillárok, kristályok, hanglemezek, papírregiségek, szőnyegek, keleti tárgyak, fotók, ritkaságok, gyűjtemények stb. Diszkrét ügyintézés, díjlanl kiszállítás, szakbeszélés. 06-30/419-2713.

ALMÁSI KATALIN késpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, borostyánt, varrógépet, írógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizsukat, kiintéztést, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjlanl kiszállással. Hét-végén is! 06-30/308-9148.

AKTÍV PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedd 18.30–19.30 Városmajori futópálya.
NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtök 18.30–19.30 Norma-farkol.

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., Meredek utca 1.).

KÍMÉLŐ 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 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).
Szerda 17.00–18.00 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi 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
December 7.: budai hegyek. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, a metró előtt. **Útvonal:** amerre a Mikulás járt. **Táv:** kb. 4–8 km, a résztvevőtől és az időjárástól függően. **Érkezés:** 13.00 óra körül. **Költség:** nincs. **A várható 14 éves aluli gyerekek számát telefonon lehet jelezni november 17-ig!**
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 szabadsagvandoz.fw.hu honlapon jelennek meg.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN
Péntek 15.00–16.00.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

MOZGÁS EGYETEME
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztály vezetője. Oktatók: a Torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói, a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX
Szabadidős sportdéltután 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., Győri 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 többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek!**
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.
Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Hegyvidéki siker a légtornász-vb-n

Egy kevésbé ismert, ám annál látványosabb sportágban öregbítette a Hegyvidék hírnevét **Fábián Csenge**. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium tanulójaival beszélgettünk, aki az előkelő negyedik helyet szerezte meg a Montrealban rendezett légtorna-világbajnokságon.

– *A légtornászról a cirkusz és a veszélyes mutatványok jutnak az ember eszébe, de a légtorna szó elbizonytalanító. Van közük egymáshoz? Hogyan kell egyáltalán elképzelni ezt a sportágat?*

– Közeli rokonok, hiszen a légtorna a cirkusz úgynevezett művészeti ága. Feltörekvő sportágként tartják számon, egyre ismertebb és elterjedtebb. Két fő típusa van, a karika (Aerial Hoop) és a tiszse (Aerial Silk). Én az előbbivel foglalkozom. Egy menyegzőről lélogó, anyaggal bevont vaskarikán hajtunk végre különféle erőnléti, akrobatikus, hajlékonysági, dinamikus gyakorlatokat. Erő- és akrobatikai elemeket ötvöztünk táncos mozdulatokkal, összekötésekkel.

– *Nem éppen szokványos sportág. Miért éppen ezt választotta; esetleg köze van ehhez a gyerekkori élményeinek?*

– Kiskoromban sokat mentünk cirkuszba, én pedig a légtornászokat csodáltam leginkább, legfőképpen miattuk szerettem oda járni. Ez az emlék később is

elevenen élt bennem. Két évvel ezelőtt úgy éreztem, ideje lenne valamilyen új sportágat kipróbálni, akkor fedeztem fel a légtornát az Artpole Stúdióban. Azonnal megszerettem, úgy érzem, végre megtaláltam azt, amire mindig is vágytam.

– *Korábban mással is megpróbálkozott?*

– Igen, nagyon sok mindennel. Balettoztam, táncoltam, ritmikus gimnasztikáztam, szertornáztam, Fit Kidre jártam. Nagy előny, hogy a légtornában hasznosítani tudom, amit ezekben a sportágakban megtanultam.

– *Kikből lesznek igazán sikeres légtornászok, milyen képességekre van szükség?*

– Kitartásra és szorgalomra – ezek a legfontosabbak. No meg persze elhivatottságra, ami nélkül szerintem egyetlen sportágban sem lehet sikeres az ember. Aholgyan már említettem, sokat számít az is, ha megvannak a tornász-, balettos alapok, mert úgy jóval könnyebben és gyorsabban tanulható a légtorna.

– *Hogyan zajlik egy edzés?*

– Bemelegítéssel kezdünk, majd az erősítés következik, utána az azok az elemek, összekötések, amik a versenygyakorlatban szerepelnek. Végül pedig többször egymás után zenére próbáljuk el a teljes gyakorlatot. Rendkívül fárasztó, hiszen a saját testsúlyunkat kell megtartani, emellett sok fájdalommal is jár, amihez hozzá kell szokni. Másféleképpen nem megy.

– *Milyen egy átlagos „sportos” napja?*

– Heti öt edzésem van, változó, hogy ez napi hány órát jelent. Amikor versenyre készülök, általában azonnal iskola után megyek gyakorolni. Az edzőmmel először csak a koreográfiával foglalko-

meg a tanulás rovására. De erre figyelek is, mert számomra nagyon fontos, hogy jól teljesítsek az iskolában. Szeptember óta járok a Sashegyi Arany János Gimnáziumba, jó érzés, sokat jelent nekem, hogy a tanárain pozitívan és támogatóan állnak hozzám.

még ahhoz, hogy elérjem a céljaimat. Mind testileg, mind lelkiileg. Maximalista vagyok, ami nem mindig jó, mert sokszor megesik, hogy túlhajszolom magam, nem érzem, hol a határ. Ez a talán túlzott akarás már nem egyszer sérüléshez vezetett, szóval, meg kell tanulnom néha szünetet tartani. Ezenkívül nem árt még erősödni, tanulni, több tapasztalatot szerezni, hogy fejlődhessek.

– *Nemrégiben a világbajnokságon képviselte a magyar színeket, nem is akárhogyan.*

– Októberben Montrealban rendezték a világbajnokságot, én a Junior Elite kategóriában indultam. Már az is óriási élmény volt, hogy kvalifikáltam magam, és kijutottam egy ekkora versenyre. Nagyon hálás vagyok az edzőimnek a sok segítségért és azért, hogy ott lehettem Kanadában a világ legjobbjai között. Néhány nap alatt rengeteget tanultam, tapasztalatokat szereztem. A vébé izgalmas volt, hirtelen és gyorsan történt minden. Negyedik lettem, ami nagyszerű eredmény, de azt is megértettem, hogy a dobogós helyezéshez sok-sok tanulásra, gyakorlásra lesz még szükség.

– *Milyen tervei vannak?*

– Szeretnék világbajnokságon a dobogó legfelső fokán állni. Sokat dolgozom, hogy ez sikerüljön. Van egy nagy álmom: hogy egyszer felléphessek egy külföldi társulatnál, légtornászként dolgozhassak.

MM.



Erő- és akrobatikai elemek, táncos mozdulatokkal ötvözve – ez a légtorna

zunk, azt követi a „rendes” edzés. Az Artpole Stúdiót már a második otthonomnak tekintem, nagyon szeretek ott lenni, ha lehetne, folyton edzésre járnék.

– *Mit szólnak az iskolai tanárai az elfoglaltságához?*

– A sport engem mindig feltölt, rengeteg energiát ad, sosem

– *Milyen eredményeket ért el eddig? Miben érzi jónak magát, és miben kell még fejlődnie?*

– Többször szereztem első helyet országos bajnokságon. Tavaly a szlovákiai Európa-bajnokságon ezüstérmes lettem, erre nagyon büszke vagyok! Ennek ellenére sok mindenben fejlődni kell

Télen is aktív Hegyvidék

A XII. kerületi polgárok számára nyújt ingyenes sportolási lehetőségeket az Aktív Hegyvidék program. A szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. télen is várja a mozogni vágyókat, és nem csak a felnőtteket: a gyerekeknek egyórási szabadidős elfoglaltságot biztosít péntek délutánonként a Városmajor utcai sportközpontban.

A 15.30-kor kezdődő SportMix foglalkozáson minden alkalommal más mozgásformával ismer-

Minden korosztály számára nyitott a Gesztenyés kert Futóklub, amely a télen szünetelő Városmajori és Norma-futóklubok „váltja”. A már 25-30 főt számláló csapathoz bármikor lehet csatlakozni, kezdő futókat is szívesen látnak, részükre külön edzőtervet állítanak össze az edzők. Rövidebb és hosszabb távok egyaránt megtehetőek, olyan nevezetes helyszíneket érintve, mint a Citadella, a Feneketlen-tó és a budai vár.



A Gesztenyés kert Futóklubhoz bárki bármikor csatlakozhat

kedhetnek meg a résztvevők. Az igazi multisportprogram egyszerre szólítja meg a már komolyabban sportolókat, valamint azokat, akik még nem köteleződtek el egyetlen sportág iránt sem.

Klasszikus, iskolában is játszható sorversenyek, akadálypályák, labdajátékok mellett számos olyan mozgásforma kipróbálására is lehetőség nyílik, ami a tanintézmények kínálatában nem, vagy alig szerepel, ám érdekelheti a fiatalokat. Ilyenek a küzdősportok, a láb-toll-labda, a tenisz, az íjászat vagy a softball. A kéthavonta frissülő órarendet a www.hegyvideksport.hu oldalon és lapunk aktuális számában olvashatják az érdeklődők.

A futás után szaunázásra és úszásra is lehetőség nyílik a MOM Sportban. A szolgáltatás a hegyvidékieknek ingyenes, a többiek kedvezményes áron vehetik azt igénybe. A futócsoport tagjai csütörtökönként 18.00 órakor találkoznak a MOM Sport recepciójánál, a bemelegítés 18.30-kor kezdődik.

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. munkatársai jóvoltából a nyári bemutatkozás után januártól ismét lesz funkcionális edzés, méghozzá új időpontban, szombatonként. Ennek helyszíne a Városmajor utcai tornaterem.

–05

HEGYVIDÉKI

SPORTMIX

Szabadidős sportdéltután kisiskolásoknak minden pénteken, a tanítási időszakban.



ÓRAREND

Időpont: 15:30-16:30

Helyszín: Budapest, Városmajor utca 29.

Résztvevők: 1-4.évfolyam

INGYENES

Programok:

2019. november 8.
2019. november 15.
2019. november 22.
2019. november 29.
2019. december 6.
2019. december 13.
2019. december 20.

Tollaslabda ✓
Floorball
Kosárlabda
Torna
Mikulás napi Sportmix
Kidobós játékok
Méta

HEGYVIDÉKI
SPORT

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

06 70 490 30 44 diaksport@hegyvideksport.hu www.hegyvideksport.hu

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H 9–13, K 10–14, SZ 13–16, CS 9–16 óráig

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

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