A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLIX./22.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2019. NOVEMBER 26.

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

Egyeztetés a főpolgármesterrel a Normafánál

Pokorni Zoltán polgármester és Karácsony Gergely főpolgármester a természetvédelmi területen található normafai parkoló áthelyezésének terveiről egyeztetett a helyszínen. Egyetértettek abban, hogy a védett erdőterületről ki kell hozni a közlekedési funkciókat, a fogaskerekűt meg kell hosszabbítani a Normafáig, és a Libegő fejlesztésére is szükség van – az új parkoló által érintett fák ügyében azonban a főpolgármester időt kért szakmai álláspontja kialakításához.

A fejlesztés zöld értékeket képvisel, mivel kihozza a parkolót az erdős területről, és közlekedési területre teszi át. A környék utcáiban is rendezett viszonyokat kell teremteni

A Konkoly-Thege Miklós út felső, zsákutcává alakuló részére helyezné át a Hegyvidéki Önkormányzat a Normafa Síház melletti, védett erdőövezetben lévő parkolót, buszfordulót és buszvégállomást. Az új parkoló egy korábban magántulajdonban lévő, évtizedek óta gondozatlan, elvadult kert területét is érintené, az itt található fák tervezett kivágása miatt viszont tiltakozóakció indult.

Ennek hatására az önkormányzat felülvizsgálta terveit. Előző lapszámunkban Pokorni Zoltán polgármester elmondta: húsz férőhellyel csökkentik a tervezett parkolót, hogy a lehető legtöbb fát meg tudják őrizni a szóban forgó területen. Így pontosan ugyananyi helyet alakítanának ki, mint amennyi most van a meglévő három – áthelyezésre vagy összevonásra váró – parkolóban.

Bár vannak, akik a jelenlegi parkolóhelyszámot is sokallják, a polgármester szerint a környékbeli utcák válnának élhetetlenné, ha ekkora parkolási kapacitás sem lenne a Normafánál. További kapacitáscsökkentésre, mint mondta, a fogaskerekű normafai meghosszabbításának elkészültét követően lát lehetőséget.

A parkolóáthelyezés miatti fakivágások ellen online petíciót hirdető „aHang csapat" képviselőit november 15-én fogadta irodájában Pokorni Zoltán, hogy ismertesse a fejlesztés hátterét, valamint az önkormányzat módosított terveit. Itt elhangzott, hogy a módosítások eredményeképpen minden 20 centiméternél nagyobb átmérőjű fa megmarad, és a 10–20 centiméter átmérőjűekből is igyekeznek minél többet megtartani. Ezt az eredetileg tervezett parkolóhelyszám csökkentésével, valamint egy szabálytalan alaprajzú, „amőbaszerű" parkoló kialakításával tennék lehetővé.

ELLENZÉKI AKCIÓ A JÁNOSHEGYI ÚTON

A petíció szervezői a megbeszélést követően „remek hírként" értékelték a parkoló újratervezését, ennek ellenére másnap, november 16-án ellenzéki politikusok tiltakozó megmozdulást tartottak a Normafánál.

(Folytatás az 5. oldalon)

Díjátadó a szociális munka napján

A Szociális Munkások Nemzetközi Szövetsége 1997-ben jelölte ki november 12-ét a szociális munka napjának, amit a társadalmi megbecsülés jeleként világszerte ünnepelnek. A Hegyvidéki Önkormányzat immár tizenöt éve mond ilyenkor köszönetet azoknak, akik mindennapi munkájukkal, áldozatvállalásukkal könnyebbé teszik a segítségre szorulók életét.

Magyarországon 1998 óta tartják meg a szociális munka napját. A XII. kerületi szociális és gyermekjóléti ágazat kétszáz munkatársát köszöntötte a MOM Kulturális Központ kupolatermében rendezett ünnepségen Fonti Krisztina alpolgármester. Mint fogalmazott, az önkormányzat ilyenkor még jobban igyekszik kifejezni háláját azok iránt, akik az év valamennyi napján támogatják a rászorulókat. Teszik ezt az emberi méltóságot mindenkor szem előtt tartva, megadva a legnagyobb támogatást, ami adható gyerekeknek, felnőtteknek, időseknek, betegeknek.

Az alpolgármester *(balra)* és a díjazottak

„Ez a nap a számvetés napja is egyben, lehetőséget ad arra, hogy összefoglaljuk az elmúlt év eredményeit" – folytatta az alpolgármester. Kiemelte, hogy befejeződött a Svábhegyi Bölcsőde modernizációja, az építkezés idején a másik két önkormányzati intézmény fogadta a gyerekeket és a dolgozókat. Nem volt könnyű átvészelni ezt az időszakot, azonban a végeredmény kárpótolhat a nehézségekért, 48 bölcsődei férőhellyel gazdagodott a kerület. Ennek köszönhetően minden beiratkozási kérelemnek eleget tudott tenni az önkormányzat. Sőt, a fejlesztés hozadékaként szeptemberben gyermeknevelést segítő szolgáltatások – új játszócsoport és időszakos gyermekfelügyelet – indulhattak el, és a munkatársak az otthoni gyermekgondozásban is segíteni tudnak krízishelyzet esetén.

Régi igény volt a Hegyvidéki Szociális Központtal közösen megkezdett személyszállítás. Ez azoknak az időseknek jelent komoly segítséget, akik állapotuk miatt nem tudnak tömegközlekedési eszközökkel utazni, amikor a hivatalokba, vagy éppen orvoshoz kell menniük. Hosszú harc után végre sikerült megvalósítani a támogatott lakhatást az erre rászoruló sérült felnőttek számára. Júniusban elkészült egy nyolc férőhelyes lakás, hamarosan be lehet költözni.

Fonti Krisztina kezdeményezésére a polgármesteri hivatal földszintjén megnyílt és szinte az első naptól rendkívül népszerű a Hegyvidéki Ízlelő étterem. Itt szinte kizárólag megváltozott munkaképességűek dolgoznak, ami példa nélküli a fővárosban.

Az alpolgármester külön beszélt a demográfiai adatokról, amelyekből jól látható, hogy a XII. kerületben egyre többen szorulnak rá az önkormányzat gondoskodására. Rendkívül fontos a szerepe a gondozási központoknak és a Hegyvidéki Kulturális Szalonnak, hiszen társaságot, közösségeket szervezve tartalommal töltik meg a sok esetben magányos emberek mindennapjait.

Nagy az érdeklődés az Otthon megöregedni program iránt. Az idén már a harmadik lakásátalakítási pályázatot írta ki az önkormányzat annak érdekében, hogy minél kevesebb időskorúnak kelljen elhagynia megszokott környezetét.

A köszöntőt követően a humor, pontosabban Berecz András vette át a szót. A Kossuth-díjas mesemondó a tőle megszokott tréfás stílusban osztott meg a hallgatósággal néhány elgondolkodtató, népi leleménnyel alaposan felvértezett történetet az élet értelméről, a becsületről és az örömről.

A vidám percek után a kerületi szociális díjak átadása következett. Kiváló szakmai munkája elismeréseként az önkormányzati képviselő-testület a Budapest Hegyvidék XII. kerület Szociális Ellátásáért Díjjal jutalmazta Bercsénné Foki Katalint. A Virányosi Gondozási Központ nemrégiben nyugállományba vonuló munkatársa huszonkét éven át dolgozott gondozónőként, 2007-ben az elsők között kapta meg a Polgármesteri Elismerő Oklevelet. Gyermekjóléti Alapellátásért Díjban részesült Tamási Andrea, a Svábhegyi Bölcsőde csoportvezetője, aki 2006-ban került az intézményhez.

Polgármesteri Elismerő Oklevelet kapott a Fejlesztő Napközi Otthonban egyebek közt speciális fejlesztő művészetterápiával foglalkozó Józsa Pál, valamint a Családvédelmi és Gyermekjóléti Központban a gyermekvédelem területén dolgozó Rozsnyai Katalin, aki családvédelmi feladatai mellett a központban folyó korrepetálást is koordinálja.

Berecz András

M.

Járdajavítások, kátyúzások a Hegyvidék útjain

A fák gyökérzete megrongálta a burkolatot, ezért kell átépíteni a járdát

A gyalogosközlekedés biztonságának javítása érdekében több járdaszakasz felújítása vagy átépítése kezdődött meg az utóbbi hetekben a XII. kerületben. Van, ahol teljes rekonstrukció zajlik, máshol a kisebb, ám annál bosszantóbb burkolati hibákat szüntetik meg a kivitelezők.

Befejeződött a munka az Istenhegyi lejtő lépcsős járdáján, ahol a 101-es szám és a fogaskerekű megállójához vezető lépcső között dolgoztak az útépítők. A forgalmas útvonal vadonatúj térkő burkolatot kapott, ezenkívül kicserélték a rossz állapotú szegélyeket, és megújították a korlátokat.

Jelentős beruházás történt a Nárcisz utcában: új járda készült a páratlan oldalon, az Ormódi utca és a Tamási Áron utca közötti több mint 200 méteres szakaszon. Nemcsak a néhol már botlásveszélyes, töredezett kopóréteg helyére került sima aszfaltburkolat, hanem az alapokig visszabontották, majd újraépítették a szerkezetet a szakemberek.

Szintén elkészült a járdajavítás az Eötvös út 35. előtt, az Agárdi utcában, míg az Ágnes úton a 21–27. és a 30–40. szám között jelenleg is folyamatban van a rekonstrukció. Ezeken a helyszíneken a járást akadályozó felületi repedések, süllyedések, felgyűrődések eltüntetése a feladat, ahogyan a Mártonvölgyi lépcsőn is hasonló javítások elvégzése vált szükségessé. Ez utóbbi közelében három kocsibehajtónál a kivitelező helyreállítja a sérült szegélyeket.

Jól halad az Ugocsa utcai könyvtár előtti járda átépítése, amire azért volt szükség, mert a közeli fák gyökérzete megrongálta a burkolatot. Korábban folyamatosan gondot okoztak a szabálytalanul parkoló autók a Gaál József út–Határőr út kereszteződésének környezetében. Ezért a kórház felőli, valamint a játszótér feletti oldalra parkolásgátló pollereket helyeztetett el az önkormányzat.

A terveknek megfelelően haladnak a kátyúzások. Az utóbbi hetekben a többi között a Mártonhegyi út, az Ágnes út és a Tóth Lőrinc utca úthibáit tüntették el a munkások, a következő időszakban pedig a Rege út és a Széchenyi-emlék út következik.

-os

Elrettentik a bűnözőket a térfigyelők

Szociális, egészségügyi és gyermekvédelmi intézmények képviselőinek részvételével tartotta meg idei járási közbiztonsági egyeztető fórumát a XII. kerületi rendőrkapitányság. A találkozón elhangzott, a lakásbetörések és gépkocsilopások számát rekord alacsony szintre sikerült szorítani, és a trükkös tolvajok, csalók is egyre ritkábban járnak sikerrel, annak is köszönhetően, hogy a szakemberek felkészítik az időseket a veszélyekre.

A Hegyvidéken évek óta jelentős mértékben csökken a bűncselekmények száma – ezzel az örömteli hírrel indította Sztanyó István kapitányságvezető a XII. kerületi rendőrkapitányságon megrendezett járási közbiztonsági egyeztető fórumot. A rendőr alezredes példaként említette, hogy amíg négy évvel ezelőtt mintegy 300, az idén eddig alig 50 lakásbetörés történt a XII. kerületben. Ebben a számban a meghiúsult betörési kísérletek is benne vannak, amikor az elkövető végül semmit nem tudott elvinni a lakásból.

A gépkocsilopások száma minden eddiginél alacsonyabb, 2019-ben eddig mindössze hét esetről kapott bejelentést a kapitányság. A főként idősek sérelmére elkövetett trükkös lopások, csalások száma is számottevően csökkent. Sztanyó István szerint ebben nagy szerepe van a nyugdíjasok körében rendszeresen megtartott bűnmegelőzési előadásoknak, amik megteszik hatásukat: az érintettek sokszor már az elején rájönnek, hogy valaki át akarja verni őket, így a bűnözők nem tudnak hozzájutni az értékeikhez.

Druskóczi Tünde, a Hegyvidéki Szociális Központ vezetője egyetértett azzal, hogy rendkívül fontos az idősek rendszeres tájékoztatása. Mint mondta, mindhárom gondozási központjukban gyakori vendégek a XII. kerületi rendőrök, akik minden alkalommal hasznos információkkal látják el a nyugdíjasokat. Az intézmény dolgozóinak felkészítésében ugyancsak részt vesz a rendőrkapitányság.

A Szent János Kórház bűnmegelőzési szakreferense, Boros Ottó arról beszélt, hogy kiváló a kapcsolatuk a rendőrkapitánysággal, a körzeti megbízott mára a „kórház rendőrévé" vált. Kitért rá, hogy a járóbeteg-rendelések egy helyre költöztetése nemcsak a betegek komfortja miatt, hanem közbiztonsági szempontból is előnyös, hiszen megszűnik a fekvőbetegosztályok „átjáróház jellege".

A közbiztonsági fórumon több közérdekű problémát is felvetettek a résztvevők

Korábban sok problémát okozott, hogy az Esze Tamás Gyermekotthonból rendszeresen kiszökdöstek a gyerekek, ám jóval kevesebb az ilyen eset azóta, hogy 24 órás biztonsági szolgálat működik – erről az otthon november 1-jével kinevezett új szakmai vezetője beszélt a fórumon. Rácz Ferenc elmondta, hogy kamerarendszer kiépítését is tervezik, nemcsak a szökések megakadályozása érdekében, hanem amiatt is, hogy illetéktelen személyek ne tudjanak bemenni a gyermekotthon területére.

Ivanov Tamás, a Hegyvidéki Rendészet munkatársa azt emelte ki, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat által eddig üzembe helyezett közel kilencven térfigyelő kamera nagyban hozzájárul a közbiztonság javításához. Véleményét osztotta a kapitányságvezető is, aki megerősítette: számos bűnelkövetőt azonosítottak már kamerafelvételek alapján. A térfigyelő eszközök ezzel együtt a bűncselekmények megelőzésében játszanak igazán fontos szerepet, az elkövetők többnyire elkerülik azokat a környékeket, ahol a kamerák jelenléte miatt jóval nagyobb a lebukásuk esélye.

sz.

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete
2019. december 11-én 17.00 órakor

KÖZMEGHALLGATÁST

tart a
Budapest Főváros XII. kerület,
Zugligeti Általános Iskola új épületében
(Béla király út 59–61.).

Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 54. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek.

Kérdéseiket és javaslataikat előzetesen, 2019. december 6-án 13.30 óráig írásban a polgármesteri hivatal képviselői csoportjánál vagy elektronikus úton, a kiss.tunde@hegyvidek.hu e-mail-címen is benyújthatják.

Pokorni Zoltán polgármester

Pakká változott az „Ecseri"

Pakk – most már így hívják a Közösségi Szociális Szövetkezet által működtetett adományboltot az Alkotás utcában. Bár a név új, az üzlet profilja nem változott: továbbra is az adományozók által felajánlott használt, de még jó állapotú ruhákhoz, könyvekhez, dísztárgyakhoz, játékokhoz, konyhai eszközökhöz juthatunk hozzá szinte fillérekért.

A tízéves Közösségi Szociális Szövetkezet lassan kilenc esztendeje működtet nonprofit adományboltot a Hegyvidéken. Ennek eddigi elnevezése, az E-cherry egyszerre emlékeztetett az angol adományboltokra, a charity shopokra, valamint a közismert pesti bolhapiacra, az Ecserire, ám hiába volt szellemes a név, ha azt nehezen értelmezte a célközönség.

„Sokan nem tudták, hogyan is írjuk pontosan a boltunk nevét, emiatt nem találtak meg minket az interneten. Voltak, akik bolhapiacnak hitték, míg mások, főként a külföldiek, az E-cherry kötőjellel elkülönített »e« betűje alapján arra következtettek, hogy elektronikai eszközökkel foglalkozunk" – sorolta az eredeti elnevezés buktatóit Vízkelety László, a szövetkezet adománybolt-hálózatának vezetője. Mint mondta, az említett okok miatt egyszerűbb, rövidebb, könnyebben érthető és leírható nevet kerestek. Így esett a választásuk a Pakkra, amely a csomagok, dobozok formájában hozzájuk kerülő adományokra, valamint az elvitt áruk mennyiségére utal.

A szövetkezet munkatársa szerint az adománybolt működésében a szociális funkció mellett egyre markánsabban érvényesülnek a környezeti fenntarthatósági szempontok is. Ez azt jelenti, hogy az olcsó árucikkek miatt továbbra is szívesen járnak hozzájuk az alacsony jövedelmű vásárlók, ugyanakkor mind többen jönnek olyanok is, akik a mindennapi életükben tudatosan törekednek arra, hogy minél kevésbé terheljék környezetüket. Főként fiatalokról van szó, akik annak ellenére, hogy általában lenne rá pénzük, nem tartanak autót, vonattal járnak repülő helyett, vásárlásaik során pedig az újrahasználatot támogatják, inkább a használt termékeket részesítik előnyben az újak helyett.

A társadalmi szemléletváltás, a környezettudatos gondolkodás előtérbe kerülése növeli az Alkotás utcai bolt vonzerejét, de a nagyobb népszerűséghez a fenntartó is igyekszik hozzájárulni a maga eszközeivel. Például azzal, hogy megszüntette a felnőttruhák „turkálóját", sokkal rendezettebb lett az üzlet, könnyebben tudnak válogatni a vevők. A hétről hétre ismétlődő napi akciók is nagy sikert arattak a vásárlók körében.

Hétfőnként újabb ruhákat tesznek ki, és ugyanezen a napon fél áron kínálják az egységáras könyveket. Kedden újabb könyvek kerülnek ki a polcokra, míg szerdán 30%-os kedvezménnyel kaphatók vállfás ruhák. Csütörtökön egységáras ruhákhoz, pénteken pedig vállfás ruhákhoz juthatnak hozzá fél áron a vevők.

z.

Rendezettebb lett az adománybolt, könnyebben tudnak válogatni a vevők

■ *A Pakk adománybolt címe: XII., Alkotás utca 39/a. Nyitvatartás: hétfőn 12.00–18.00, kedden 12.00–19.00, szerdán 12.00–18.00, csütörtökön 12.00–18.00, pénteken 10.00–16.00 óráig.*

Internethethasználati tudnivalók – szülőknek

Miért és mennyit interneteznek a gyerekek, hogyan viszonyuljanak a szülők az internethasználathoz? Ezt az igencsak aktuális kérdéskört járja körbe a Szülői Akadémia előadás-sorozat, amelynek egyik novemberi összejövetele a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban zajlott.

Dr. Gyurkó Szilvia, a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány gyermekjogi szakértője bevezetőjében elmondta, hogy a „digitális szülőség" ténye a kamaszkorba lépéskor jön létre, amikor azt látjuk, hogy gyermekünk egyre több időt tölt a különböző elektronikai eszközökkel, úgy beszél velünk, hogy fel sem emeli a tekintetét. Mindennek van azonban előzménye: gyakori, hogy a szülő az első két évben „túlposztolja" a gyereket, ez pedig olyan példa, amihez a kamaszok adott esetben visszanyúlnak, ha a nethasználattal kapcsolatban számon kérik őket.

A másik probléma, hogy ezzel létrejön a digitális lábnyom, miközben a gyerek nem is egyezett bele, sértheti felnőttként a magánélethez való jogát. Lényeges tehát, hogy a szülők kontrollálják a saját eszközhasználatukat, hiszen ez is egy viselkedési minta. Hatéves korig különösen fontos, mennyire használták a digitális eszközöket a gyerek megnyugtatására, szorongásoldásra, unalom ellen, majd 9–12 éves korban kialakul a saját digitális használat, amikor a fiatal már nem a szülőknek, hanem a társainak akar megfelelni. Ezért is jelennek meg ekkor az internettel kapcsolatos zaklatások, mert a gyereknek titkai vannak, nem mond el mindent. Szükséges tehát a kommunikáció, a bizalomépítés, hogy ha baj történik, nyíltan tudjon a szülőkhöz fordulni.

Figyeljünk arra, hogy az étkezés legyen a „digitális detoxikálás" ideje, ilyenkor ne használjuk a különféle ketyeréket. Ugyanez vonatkozik az alvás előtti időszakra. Hatéves korig ne tegyünk digitális eszközöket a gyerek szobájába, már csak azért se, mert az esetleg felugró reklámokat a szülőkre szabják a szolgáltatók. Ajánlott a szűrőprogram a gyerekek telefonján, számítógépén, így távol tarthatjuk a pornográf és az erőszakos hirdetéseket. Jó, ha vannak a családban szabályok az internet és a digitális eszközök használatára, még akkor is, ha ezekkel tilos büntetni, vagy jutalmazni.

A szakember hangsúlyozta: a szülők elsődlegesen felelősek azért, hogy gyermekeik biztonságban legyenek az interneten (ez a védelmi kötelezettség), és ezen a területen is kibontakoztathassák a képességeiket. A védettséghez tartozik az adathalászat, a profillopás, az online zaklatás, a bántalmazás megértetése. Mindig van bántalmazó és bántalmazott, valamint vannak a megfigyelők, és ezek a szerepek nem állandók. A kirekesztő, bántalmazó helyzet dinamikáját ugyanakkor a csendes többség adja, éppen ezért rajtuk keresztül lehet megváltoztatni a kialakult státuszokat.

Nem szabad elfelejteni, hogy ma már nem választható szét az offline és az online konfliktus. Ami az osztályteremben elkezdődik, folytatódni fog a közösségi felületeken, és fordítva. Annál hatékonyabb a fellépés a kortársak egymással történő zaklatásával szemben, minél jobban össze tudnak zárni a felelős felnőttek a gyerekek körül, információkkal ellátni őket, érzékenyíteni, megfelelően és hamar beavatkozni a zűrös ügyekbe.

Jenik Bálint a közösségi média használatát mutatta be a fórumon. A Tamási Áron iskola diákja különválasztotta a kép- és videómegosztó, valamint a beszélgetős alkalmazásokat. Utóbbiba a Messenger, a Tinder, a Viber a Whatsup, előbbibe az Instagram, a Youtube, a Tiktok, a Snapchat és a Pinterest tartozik. Köztes csoport a Facebook és a Twitter. Mint elmondta, talán a Youtube a legnépszerűbb a fiatalok körében, különösen a youtuberek, influencerek miatt, akiknek óriási a befolyása ebben a korosztályban.

Ha valakinek van kedvenc youtubere, szívesen másolja, követi őt, azonosulni próbál vele. A lájkolható oldalakon a követőszámra figyelnek a használók, azt gondolják, hogy „minél többen követnek, annál többet érek". Ilyen az újnak számító Tiktok, amelyet nagyon sok fiatal használ. Az előadó külön kiemelte a Facebookot, amit az iskolások mára szinte elfelejtettek. Ami a társkereső Tindert illeti, hiába van ott a 18-as karika, sokkal fiatalabbak is szörfölnek rajta. Veszélyes, mert bárki bármilyen életkort beállíthat, és akármilyen képet feltölthet.

Léteznek olyan alkalmazások, amik a túlzott telefonhasználatot hivatottak visszaszorítani – de ezeknél is jobb, ha a digitális eszközöket elfeledtető, lehetőleg közösségi programokat szervezünk a gyerekeknek.

m.

Téli szünet a barkácsműhelyben

A Hegyvidéki Barkácsműhely 2019. december 22-től 2020. január 8-ig **zárva tart**.
Nyitás 2020. január 9-én (csütörtökön).

2020. január 9-től változik a műhely nyitvatartási rendje: a korábbi keddi nyitvatartás helyett **csütörtökön 15.00–20.00** óráig lehet igénybe venni a szolgáltatásokat. A pénteki és szombati nyitvatartás változatlan marad: **pénteken 15.00–20.00, szombaton 9.00–14.00** óráig várja a műhely az érdeklődőket.

„Létem minden pillanatát próbálom örömben megfürdetni”

Barátságos, napfényes, apró irodában találkoztunk az Andrássy úti Magyar Művészeti Akadémia székházában. Nem elkülönülő, hatalmas dolgozószobára vágyott Fekete György, miután felállt az MMA elnöki székéből, hanem arra, hogy emberek között legyen, hogy segítsen, dolgozzon. A Hegyvidék legújabb díszpolgára azt vallja, az öröm az, ami igazán életben tart minket.

– Egy olyan embernek, aki már megannyi kitüntetést, elismerést kapott életében, Kossuth- és Munkácsy Mihály-díjas, a Nemzet Művésze, mit jelent az, hogy a kerület, ahol él, a díszpolgárává választotta?

– Ez olyan, mint amikor gyerekkoromban édesanyám hozzám lépett, és megsimogatott. Tehát nem valami nagy ajándékot adott nekem, nem egy új ruhát, játékot vagy filmjegyet, hanem buksisimogatást. Ettől nagyon boldog voltam, még az ebéd is jobban esett utána. Szóval, igen jólesett, köszönöm szépen azoknak, akiknek az eszébe jutott, akik megszavazták. Nagyon örültem neki.

– És mit jelent az ön életében maga a kerület, a Hegyvidék?

– Ha egy 87 éves ember azt mondja, hogy az élete hetvenhárom esztendejét többé-kevésbé egy helyen töltötte, két megszakítással, akkor ebben minden benne van. Ide jártam elemibe, a Városmajor utcába, az első középiskolás országos mezei futóbajnokságomat a Városmajorban nyertem. Itt voltam főiskolás, az Iparművészetin, a Zugligeti úton, és ugyanitt nemzetőr 1956-ban, ami után börtönben is ültem. A Tornalja úton társasházat építettem, a Vércse utcában pedig az otthonomat. Egy házban élünk a fiammal, itt nőttek fel az unokáim, a dédunokáimmal – most már hárman vannak – vasárnaponként együtt ebédelünk az udvaron. Ahol lakom, háromszáz-négyszáz méteres sugarú körben nyolc Kossuth-díjas él. Ez itt a kerület szíve. A Hegyvidék egyébként is otthona a magyar művészeknek. Sokan éltek, élnek itt, Jókai Mórtól kezdve Schrammel Imréig. Ez nem lehet véletlen. Benedek István író, aki szintén itt lakott, a haláláig azon dolgozott, hogy próbálta számba venni, ki mindenki élt és él ebben a kerületben, s lenyűgöző eredményt hozott a névsora. Sajnos a könyvét már nem tudta megírni, és felesége halálával a kutatási anyaga is odalett. Nagyon reménykedem abban, hogy valaki majd újból feltérképezi. Aki tehát azt mondja, hogy a tizenkettedik kerületben lakik, az húzza ki magát!

Kálvin János

– Inspiráló lehet ilyen környezetben élni.

– Már csak azért is, mert errefelé minden van: hegy, völgy, rét, utak, parkok, járművek – és persze emberek. Amikor a Vércse utcába költöztem, szőlők voltak itt. Utána kezdtek el épülni a társasházak. Vadidegen emberek jöttek, az utcán már nem találkoztam a régiekkel. Most megint elérkezett egy nemzedékváltás ideje, sok a fiatal, tologatják a babakocsikat az utcában, egyre kevesebb az idős ember, de ez nem tölt el szomorúsággal. Hiszem, hogy az élet nem a születéstől a haláig tart, hanem előtte is volt, és utána is lesz. Boldogan veszem tudomásul, hogy megéltem ezt a kort, és szeretnék majd azokkal találkozni a túlvilágon, akik a jó barátaim voltak… Itt élek tehát, egy fantasztikus kertben, ha nem is a közepén, inkább az alsó felében felépített házban, ami azt is jelenti, hogy keményen próbára teszi az állóképességemet, amikor hazamegyek. Ötvenhat lépcsőt kell felfelé és lefelé megmászni – de lehet, hogy ez is hozzájárult a fizikai jóllétemhez. Ezt a házat 1974-ben vettem. Egy födém nélküli roméplet volt, egy konyhával és egy szobával. Lassan haladtunk előre. Egy év múlva hozzátettünk egy szobát, majd még egyet, tizenöt év múlva rákerült egy emelet, hogy a fiam családja lakjék a földszinten, én pedig fent, a műtermemmel. Ez egy folyamatos építkezés volt.

Robot

– A 85. születésnapját egy nyolcvanöt részből álló famozaikkollázzsal ünnepelte, ami szintén nem kis munka lehetett.

– Amikor végleg elmúlt az idő, hogy belsőépítészeti tervezéssel foglalkozzam, és először mentem nyugdíjba a négy „nyugdíjba menésem” közül, eszembe jutott református lelkész apám régi mondása: az öregkort kell a legjobban megtervezni! Elhatároztam, hogy újra az iparművészettel kezdek foglalkozni. Kitaláltam egy olyan famozaikkollázs-technikát, amibe az összes hagyatéki anyagomat, aranyat, ezüstöt, ikonokat, szerszámokat, családi emlékeket, fényképeket, talált tárgyakat beledolgoztam. Nyolcvanöt éves koromban nyolcvanöt művet állítottam ki a Vigadóban. Egyrészt annak bizonyítására, hogy nem éltem hiába, másrészt hogy nem tudok munka nélkül élni. Nekem reggeltől estig csinálnom kell valamit.

– Tudna egyáltalán olyan igazi nyugdíjas lenni?

– Dehogy tudnék! Ebben sok minden megakadályozna: az unokáim, a dédunokáim, akikkel állandóan foglalkozni kell. A fantasztikus, csak a toszkánai tájakra jellemző, hatalmas kert, amivel rengeteg a munka, és ha lehet, én nyesek, én gereblyézek. Természetesen a fizikai erőm messze nem olyan, mint régen volt. De azokkal a gondokkal-bajokkal, a betegségekkel, amik a korral járnak, nem foglalkozom. Ha valami olyat tapasztalok, ami rendkívüli és számomra idegen, akkor elmegyek orvoshoz. Beszedem a gyógyszereimet, a vitaminjaimat, és előírom, hogy mennyi fizikai munkát kell teljesítenem egy nap. Azonkívül gumiszőnyegen elvégzek naponta kétszer húsz perc gerinctornát – és sosem adok magamnak felmentést!

– Egyszer azt nyilatkozta, hogy nem tudna csak egyfajta munkát végezni, egy dologra koncentrálni, mert abba belehalna.

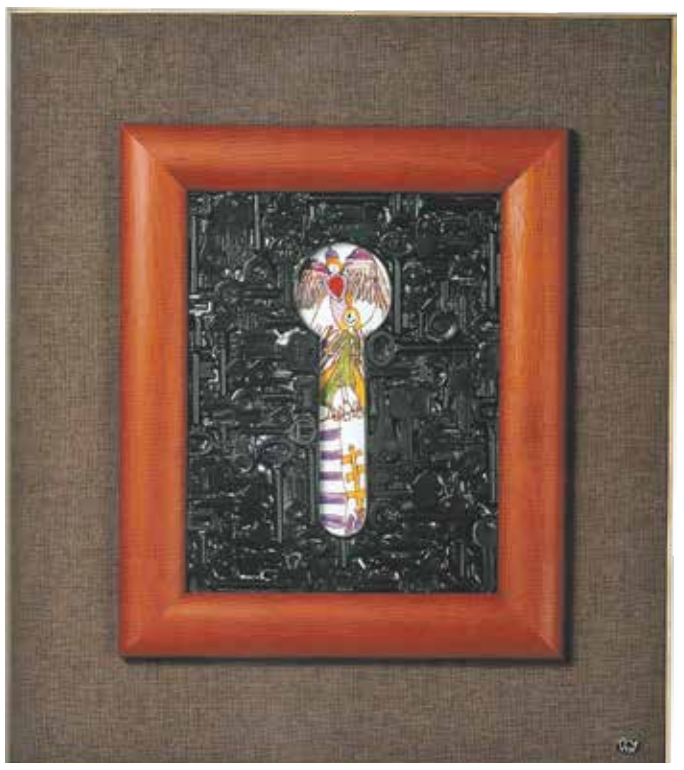
– Volt egy szívműtétem ezelőtt húsz évvel. Papp Lajos szívsebész akkor azt mondta: próbáljak mindennap három-, négyféle dolgot csinálni, mert ezt szeretné a szervezet, az immunrendszer. Néha nem könnyű, hol sikerül, hol nem. Általában meg tudom győzni magamat. Papp Lajos azt is állította: ahhoz, hogy az ember jól legyen, körülbelül ötven százalék a körülmény, az adottság, az orvos, a gyógyszer. A másik ötven tőlünk függ. Én ezt az ötven százalékot kőkeményen próbálom kifacsarni magamból.

Fekete György

A SZERZŐ FELVÉTELE

– Ebben segíthet az a két fogalom is, amiről egy interjúban azt mondta, a legfontosabbak az ön számára: az otthon és a szeretet.

– Igen. A szeretet, az elképesztő… A fiammal alig tudtam foglalkozni, mert dolgoztam. Az elhunyt feleségem fantasztikus anya volt. Az unokáim teljesen más foglalkozást választottak, mindkettő közgazdász. Az ő jövőképük és elképzelésük a világról távol áll az enyémtől. Most itt van a három dédunokám, a hat, a három és fél és a másfél éves, az ő szeretetük példátlan bizalomban nyilvánul meg. Amikor együtt vagyunk, akkor egyek vagyunk. Utána „szétválasztódunk” öregemberré és kisgyerekké, de amikor együtt vagyunk, az csodálatos dolog. S van még egy fogalom! Freund Tamás agykutató megállapítása szerint az összes emberi attitűdök közül az, ami az embert leginkább életben tartja – az öröm. Én mániákus hittel vallom, hogy kevés olyan dolog történhet meg a világban és az életben, aminek nincs meg az örömtartománya is. Nemrég egy kiváló akadémikusunk temetésénél – fogódzkodjék meg, ez felháborítónak hangozhat az első pillanatban! – örülni tudtam. Mert arra gondoltam, milyen fantasztikusan teljesített az idős éveiben is, és hogy az elmúlásban nem azt kell keresni, hogy ő nincs, hanem azt, hogy ő volt. És hogy egy időben voltunk. Nem mondom, hogy boldogan mentem haza, de emiatt kevesebbet sírtam belül. Ma is ott tartom őt az emlékeim között, és tudok vele beszélgetni délutánonként. Azt hiszem, az én életem titka abban rejlik, hogy létem minden pillanatát próbálom örömben megfürdetni. Mindig igyekszem hatni a körülöttem lévőkre, hogy ők is így éljenek. Hasznukra lesz, ha tudnak örülni.


Pillantás a mennyországból

Kálmán Alida

Szakmájukban sikeres nők a rászorultakért

A Soroptimist International (SI) a világ legnagyobb csak nőkből álló jószolgálati szervezete. Klubjaiban – 122 országban mintegy 75 ezer taggal – a saját szakmájukban sikeres hölgyek dolgoznak egy jobb világ megteremtésén. Az elnevezés a „soror optimae” latin kifejezésből ered, amelynek jelentése: „legjobb nővér”. Közel százéves múltra tekint vissza a nemzetközi hálózat, az első klub 1921-ben alakult az amerikai Oaklandben.

„Hazánkban 1928-ban jött létre az első soroptimista klub, amelyet 1944-ben politikai okok miatt betiltottak. A rendszerváltás után nyílt lehetőség az újbóli megalakulásra és a jószolgálati tevékenység folytatására” – idézte fel az SI magyarországi működésének előzményeit Merényi Krisztina, aki többekkel együtt, hazánkban hatodikként, a fővárosban harmadikként, új csoportot hozott létre nemrégiben Budapest CORVINUS Club néven. A világszervezethez ez év szeptemberében csatlakozó, jelenleg 24 tagú csapat hegyvidéki kötődései miatt választotta a Corvinus nevet, hiszen a XII. kerület – ahol a klub rendszeresen ülésezik és tevékenykedik – egykor Mátyás király vadászterülete volt.

A CORVINUS klub alapító elnöke elmondta, a nemzetközi szervezethez történő csatlakozást egy év próbaidőszak előzte meg, ez idő alatt saját projekttel bizonyíthatták, hogy méltó módon tudják képviselni az SI szellemiségét. Első jótékonysági programjuk témáját a berlini fal lebontásának harmincadik évfordulója adta. A jubileumi alkalomból a szolnoki Magiszter művészeti iskolában tanuló, nehéz körülmények között élő fiatalokat kérték fel, hogy művészeti eszközökkel fogalmazzák meg, mit gondolnak a berlini falról és az azt övező jelentős történelmi eseményekről.

A kezdeményezést neves művészek is segítették: Sopsits Árpád filmrendező segített a diákoknak alaposabban megismerni az adott korszakot, míg Jankovics Marcell rajzfilmtervező, grafikus, író, a Hegyvidék díszpolgára az elkészült képeket, installációkat méltatta a szolnoki tárlaton, együttműködésével, dicsérő szavaival támogatva a gyerekeket. A budapesti kiállítási helyszín a Hegyvidéki Kulturális Szalon volt, és a régi keletnémet határ közelében található Hof városába is eljutott a válogatás. Ott október elején elárverezték az alkotásokat, a bevételt pedig – több mint 800 ezer forintot – teljes egészében visszajuttatták a művészeti iskola diákjainak, hogy anyagilag is támogatni tudják a tehetséges fiatalok művészeti képzését.

A Soroptimist International Budapest CORVINUS Club nem csak nevében kötődik szorosan a Hegyvidékhez

Az SI Budapest CORVINUS Club következő nagy projektjét a Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve valósítja meg. A Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázaton támogatást nyert rászoruló hallgatók számára mentorprogramot indítanak, hogy a szakmájukban sikeres nőkből álló klub tagjai – akik között tolmács, ügyvéd, orvos, mérnök, építész és újságíró éppúgy megtalálható, mint néprajzkutató, citeraművész, stylist, coach és kommunikációs szakember – szakmai tapasztalataik átadásával segíteni tudják az egyetemistákat.

A rendelkezésre álló szaktudás mellett esetlegesen az SI szerteágazó nemzetközi kapcsolatrendszerét is kiaknázhatják a mentoráltak a jövőben. Ha például valaki külföldön szeretne szakmai képzésen részt venni, vagy gyakorlatot szerezni, akkor ehhez az adott országban működő klubok tagjai nyújthatnak segítséget. ***k.***

ENERGIA A JÉGEN

Regisztrálj az mvmjegkaland.hu oldalon!

2019. 12. 15.	HELYSZÍNEK: **Budapest, Jászberény, Szeged, Nyíregyháza, Zalaegerszeg, Pécs, Békéscsaba**

Válaszd ki a hozzád legközelebb eső jégpályát és érezd a mozgás pozitív energiáját!
A részvétel ingyenes és regisztrációhoz kötött.

Három teherautónyi veszélyes hulladék

A Hegyvidék hagyományosan élen jár a környezetvédelmi kezdeményezések terén, az önkormányzat feladatának tekinti, hogy lehetőségeihez mérten minél inkább csökkentse a kerület ökológiai lábnyomát. Ennek egyik módja a lakossági veszélyes hulladék szervezett begyűjtése, amit több mint egy évtizede minden évben késő ősszel hirdet meg. Így elkerülhető, hogy ezek az anyagok a kommunális hulladékba, netán a szelektív tárolókba kerülve károsítsák a környezetünket.

A környezettudatos gondolkodást is segíti az önkormányzat akciója

Nem szabad elfelejteni, hogy éppen ezért van szigorú rendje a lakossági hulladékgyűjtők használatának, a kukákba elvileg csak meghatározott típusú szemeteket szabad dobni. Minden mástól a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. által szervezett éves lomtalanításkor, egyéb időszakban az erre kijelölt hulladékudvarokban lehet szabályosan megszabadulni. Ebbe a körbe tartoznak a rossz vagy megunt, kidobásra ítélt elektronikai eszközök, az elemek, akkumulátorok, festékek, oldószerek és más vegyi anyagok, amiket az önkormányzat jóvoltából most a Thomán István utcai parkolóban lehetett leadni az FCC Magyarország Kft. munkatársainak.

A környezettudatos gondolkodást erősítő akció sikeréből kivette részét a Természetvédelmi Polgárőrség is. Az önkéntesek segítettek a pakolásban, és irányították a forgalmat. Utóbbira különösen nagy szükség volt, hiszen a megszokottnál jóval többen érkeztek, helyenként kisebb dugók alakultak ki.

Nem csoda, hogy néhány óra alatt mindhárom rendelkezésre álló 12 tonnás teherautó megtelt, sőt, a biztonság kedvéért üzembe állított pótkocsi sem maradt kihasználatlanul. A korábbi évekhez hasonlóan a legtöbben régi televíziókat, monitorokat és számítástechnikai eszközöket vittek, de szépen gyűltek a festékek és az akkumulátorok is.

Ez utóbbiból mindjárt kettőt hozott a Rozsnyai család, amelynek tagjai egy egész doboz elektromos ketyerétől is megváltak. „A két autóakkumulátor közül az egyik már évek óta a garázsunkban porosodott. Tavaly és tavaly előtt is megbeszéltük, hogy elhozzuk, de valahogy mindig otthon maradt, most viszont a fiaméval együtt végre leadtuk” – mesélte Rozsnyai Gábor, aki feleségével együtt körbejárta a társasházukat, és az idős szomszédoktól összeszedte a kidobnivalókat. „Sokan egyszerűen nem tudnak már idáig eljönni, nekik segítünk évek óta a szállítással” – tette hozzá Rozsnyai Mária.

„Erdő közelében lakunk, néha elborzadva látjuk, hogy egyesek hűtőszekrényeket dobnak a fák közé. Ezért örülünk ennek az önkormányzati programnak, így biztosan jó helyre kerülnek a rossz elektromos gépek” – dicsérte a kezdeményezést Maros Milán, aki minden évben a gyerekeit is magával viszi, hogy lássák, hová kerülnek a régi dolgaik.

A kidobált gépeket az FCC Magyarország az európai uniós előírásoknak megfelelően ártalmatlanítja, szétszerelés után a szakemberek különválogatják az értékes alkatrészeket, anyagokat, míg a műanyag- és más megmaradt részeket kohászati felhasználás szerint összedarálják. A megmenthető akkumulátorokat felújítják, a nem hasznosítható vegyi anyagokat megsemmisítik.

sm.

Egyeztetés a főpolgármesterrel a Normafánál

(Folytatás az 1. oldalról)

Furcsa módon nem az általuk kifogásolt leendő parkoló elhanyagolt területénél, hanem az önkormányzat által rendbe tett, a futók és a kerékpárosok által különösen kedvelt Jánoshegyi úton demonstráltak, akadályozva a hétvégén szép számban megjelenő sportolókat. Szokatlan volt az is, hogy a felszólalók alig foglalkoztak a tiltakozást kiváltó ügy részleteivel, inkább a kormánypárt kritikájára helyezték a hangsúlyt beszédeikben.

„Nem a fideszes, fakivágós, kompromisszumos, 10-15-20 centis gondolkodást akarjuk, hanem azt, hogy egy élhető bolygó maradjon utánunk!” – foglalta össze a demonstráció célját Szabó Tímea, a Párbeszéd társelnöke.

„Attól tartunk, hogy a lakóparkok elterjednek a hegyen, és megszűnik az összes fa és az összes zöld terület” – vázolta fel borús jövőképét Élő Norbert, a DK XII. kerületi önkormányzati képviselője. „A természetvédelem ne legyen a kormány cselédlánya!” – jelentette ki dr. Mohácsi István, az MSZP helyi vezetőségének tagja, míg Heltai László, az LMP budapesti elnöke arról beszélt: „A fáinkat két rendszer fenyegeti – az egyik a fideszes pártállam, a másik pedig a beruházói és üzleti érdekek.”

Végezetül Dorosz Dávid, a Párbeszéd politikusa, Budapest frissen megválasztott klímavédelmi és fejlesztési főpolgármesterhelyettese tüzelte a jelenlévőket: „A közös értékeinkért kiállva szálljunk szembe azokkal, akik pénzért, hatalomért és a saját zsebük tömése miatt a közös jövőnket akarják elárulni!”

Közelednek az álláspontok, de további egyeztetésekre is szükség van még

KÖZÖS BEJÁRÁS A HELYSZÍNEN

Míg a Normafánál demonstráló ellenzéki politikusok nem tartották szükségesnek, hogy a leendő parkoló területét bemutassák az általuk tiltakozásra hívott embereknek, addig Budapest új főpolgármestere, Karácsony Gergely vette a fáradságot, és Pokorni Zoltánnal együtt ellátogatott a helyszínre. A november 18-i közös bejárásukat követően Pokorni Zoltán úgy nyilatkozott, egyetértenek a főpolgármesterrel abban, hogy megszüntessék a természetvédelmi területen a busz- és gépkocsiforgalmat, a védett övezetben lévő erdőterületről kihozzák a parkolót és a buszvégállomást, továbbá abban is, hogy az új parkoló ne legyen nagyobb befogadóképességű a mostaninál.

Ellenzéki politikusok tiltakozó megmozdulást tartottak a Normafánál

A polgármester arról is beszélt, a főpolgármesterrel közösen kezdeményezi a kormánynál, hogy a Fővárosi Közfejlesztések Tanácsa tűzze napirendre a fogaskerekű felújításának és meghosszabbításának terveit. Ugyancsak egyetértettek a Libegő felújításának szükségességével, hogy az ne csupán szórakoztató látványosság legyen, hanem valóban kötött pályás tömegközlekedési eszközzé váljon, érdemi forgalmat bonyolíthasson le.

Karácsony Gergely elmondta, a polgármester által ismertetett elvek kiindulópontjai lehetnek egy kompromisszumos javaslat elfogadásának, hozzátéve: ő akkor sem bővítené a parkolóhelyek számát a Normafánál, ha az nem jelentene fakivágásokat. Hangsúlyozta, lehetőséget kell biztosítani a közösségi közlekedés minél jobb kihasználására, a mostani helyzeten pedig a fogaskerekű fejlesztésével lehetne érdemben javítani. Az önkormányzat kompromisszumos tervét pedig előbb tanulmányozza, majd ezt követően fejti ki a szakmai álláspontját.

z.

Kétéves lett a KÖZépPONT

Két évvel ezelőtt, amikor kinyitott a KÖZépPONT Önfenntartó szellemi, közösségi tér, alkotóműhely és adománybolt a Kiss János altábornagy utcában, cseppet sem emlékeztetett a mai állapotára. Fűtés nélküli, omladozó falú, lerobbant pince volt, amelybe a két alapító, Sáfrány Zsuzsa és Schweickhardt Zsuzsa álmodta bele a mások számára akkor még teljességgel irreálisnak tűnő terveit. Bár 2017 novemberében csak a felújítás kezdődött meg, sok érdeklődő betért hozzájuk, többen pedig itt maradtak segíteni – a közösségi tér tehát már akkor, jóval a hivatalos megnyitó előtt megkezdte működését.

„Sok ismerősünk úgy vélte, reménytelen dologba vágunk bele. Mi azonban hittünk benne, hogy az előttünk álló hatalmas munka nem nehézség, hanem lehetőség. Lehetőség valami klassz dolog létrehívására, egy közösség megalapozására és annak a gondolatnak a megerősítésére, hogy együtt mindenre képesek vagyunk” – mesélt a kezdetekről Sáfrány Zsuzsa. Tulajdonképpen nem csináltak mást – tette hozzá –, mint létrehoztak egy olyan helyet, amibe maguk is szeretnek belépni, ahol nem a pénz, az elvárás uralkodik, hanem az emberi kapcsolatok, a figyelem, egymás elfogadása.

A KÖZépPONT által egy évvel ezelőtt életre hívott baráti kört sokan ugyancsak képtelen ötletnek tartották, mondván, a mai világban nincsenek őszinte emberi kapcsolatok, nem létezik közösségi gondolkodás. Szerencsére nem a kételkedőknek lett igazuk: ennek egyik ékes bizonyítéka, hogy a közösségi hely telt házas programot szervezett kétéves születésnapja alkalmából. A nagy érdeklődés ellenére családias hangulatú ünnepséget Kékesi Judit konzervatóriumi növendékeinek komolyzenei koncertje, a KisSingers kórus fellépése, valamint Béres Eszter (ének) és Timothy Rose (gitár) közös jazzprodukciója tette még emlékezetesebbé.

Az alapítók nemcsak az elmúlt két esztendőről, hanem a közelebbi és távolabbi terveikről is beszéltek a találkozón. Elhangzott, hogy advent idején az idén is lesz közös mézeskalács-készítés, ünnepi koncert és gyertyagyújtás. A rászoruló kállói gyerekeknek ismét gyűjtést indítanak – ezúttal színesceruza-készleteket és jó állapotú mesekönyveket visznek nekik karácsonyra –, a Kiss János altábornagy utcai gondozási központba járó időseket pedig kézműves ajándékokkal lepik meg az ünnepek alkalmából.

Hónapról hónapra újabb kiállításokat rendeznek, decemberben művészi mézeskalácsképek láthatók a KÖZépPONT-ban. Havi rendszerességgel komolyzenei és jazzkoncertet szerveznek, gyerekeknek és felnőtteknek kézműves foglalkozást hirdetnek, emellett a többi között jóga, történelmi témájú beszélgetések, klubok és helytörténeti barangolások is szerepelnek az állandó programok között.

Jövőre néhány nagyobb rendezvényt is szeretnének megvalósítani. Áprilisban több napon át Erdély szépségeit mutatnák be előadásokkal, népzenével, kiállítással, valamint a gasztronómiai élvezetekben elmerülve, míg május végén újra közreműködői lesznek az adományboltok éjszakájának. Szeretnék ismét vendégül látni a kállói gyerekeket is, és ha minden úgy alakul, egy utcabált is rendeznének a környéken élők bevonásával.

A KÖZépPONT támogatásokból, a programokhoz adott hozzájárulásokból, 1%-os adófelajánlásokból és az adománybolt működtetésével tudja fenntartani önmagát. Ha tehát bevisszük a számunkra már felesleges, de mások által még használható, jó állapotú tárgyainkat, vagy a szezonnak megfelelő ruháinkat, akkor ily módon is támogathatjuk a közösségi hely fennmaradását.

z.

Ingyenes otthonápolást segítő oktatás

A kórházakban sokszor olyan betegeket is elhelyeznek, akiknek az ellátása 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 elindította egészségügyi programját, amellyel a családtagok házi ellátásában kíván tömör és praktikus segítséget adni, a gyakorlatra fókuszálva. Az oktatás tematikája: a betegemelés technikái és technikai eszközei, pelenkázás, toalettsegédeszközök használata, otthonápolási tanácsok.

A **bárki által látogatható** oktatás hátralévő időpontja:
december 12. (csütörtök) 14.00.
Az oktatás helyszíne:
Budapesti Szent Ferenc Kórház (II., Széher út 73.).

Az oktatásra **jelentkezni** hétköznap munkaidőben telefonon, a **06-20/310-4404**-es számon vagy az **apolig@szentferenckorhaz.hu** e-mail-címen lehet. Az érdeklődőket korlátozott számban, előzetes jelentkezés alapján tudja fogadni a kórház.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

Szűrhető, mégis százak halnak bele a vírus által okozott betegségbe –
A komplex HPV- és méhnyakrákszűrés életeket menthet

Csupán minden harmadik nőnek vannak információi a HPV vírusról, pedig bárki szervezetében feltűnés nélkül ott lehet a kórokozó, amely többek között a méhnyakrák kialakulását is okozhatja. Magyarországon évente körülbelül 1000 új esetet diagnosztizálnak, és közel ötszázan halnak bele egy olyan betegségbe, amely alattomosan, tünetek megjelenése nélkül támadja meg az emberi testet, és amelyet nem is olyan nehéz megelőzni, kiszűrni.

A humán papilloma vírus egy leginkább szexuális úton terjedő betegség, amely számos megbetegedés okozója és 95 százalékban okolható a méhnyakrák kialakulásáért. A vírus a legtöbb esetben szexuális úton terjed, az óvszer mégsem nyújt teljes védelmet a fertőzéssel szemben, mert az bőr, vagy nyálkahártya felületek érintkezésével is terjedhet. Bár ez nagyon riasztónak tűnik, de a szexuálisan aktív nők nagyjából 80 százaléka életében egyszer már biztos találkozott a fertőzéssel. A HPV a méhnyakrákos esetek 99,7 százalékában kimutatható, a vírusnak azonban több mint 100 típusa ismert, melyek közül azonban csak 14 típus jelent magasabb kockázatot, de kettő miatt kell igazán aggódnunk. A betegség ugyan a kezdeti stádiumban nagy eséllyel gyógyítható, de mivel több évig is lappanghat a szervezetben tünet nélkül, legtöbb esetben már csak akkor veszik észre, amikor már nagy a baj.

A nők körében a méhnyakrák a leggyakoribb, évente közel 500 halálos áldozatot szedő HPV okozta megbetegedés.
Mivel a HPV nemi úton terjed, így azok, akik gyakran változtatják partnereiket, vagy túl korán kezdik el a nemi életet, nagyobb veszélynek vannak kitéve. Különösen riasztó adat, hogy a 14-15 éves korban kezdett nemi élet miatt a rák a húszas éveik elején járó, fiatal, gyermektelen nőknél is jelentkezhet, és sajnos rengeteg nő halogatja az éves nőgyógyászati szűrővizsgálatokat. Még a rendszeresen szűrésre járók közül is kevesen tudják, hogy a negatív citológiai lelet ellenére is lehetnek HPV fertőzöttek. Az általános nőgyógyászati vizsgálatok részeként végzett méhnyakrákszűrés ugyanis nem mutatja ki a HPV fertőzés jelenlétét, csak a vírus által hosszabb ideje fennálló fertőzés eredményeként létrejött elváltozást. A CervicLife egy olyan, komplex méhnyakrákszűrés Magyarországon, amely kombináltan, egyszerre kínál HPV és méhnyak-szűrővizsgálatot a pácienseknek.

A szűrés kettő, szükség esetén három kiegészítő tesztből áll, a vizsgálati eredményhez azonban egy minta elegendő. A teszt igazán korszerű és megbízható, minimális hibalehetőséggel mutatja ki, hogy mekkora a betegség kialakulásának kockázata.
Az első teszt egy DNS vizsgálaton alapuló, magas kockázatú HPV kimutatás, a második egy citológiai kenet mikroszkópos vizsgálata, a harmadik teszt során pedig szükség esetén vizsgálható a méhnyak sejtek molekuláris összetétele, rákmegelőző állapot kimutatása céljából. Amennyiben fennál a HPV fertőzés, további vizsgálat alapján azt is pontosan meghatározza, hogy a pozitív teszteredményt követően, mikor, és milyen vizsgálatok, valamint beavatkozások szükségesek. A citológiai vizsgálat emellett segít kiszűrni azt a néhány százaléknyi eshetőséget is, amikor a méhnyakrák kialakulásának hátterében nem a HPV fertőzés áll.
A szűrés segítségével a méhnyakrák kialakulása valóban megelőzhető.
(x)

Hogyan kerüljük el a téli depressziót?

Állandó fáradékonyság, levertség, kedvetlenség, ingerlékenység, döntésképtelenség, koncentrációs nehézségek, hirtelen és jelentős súlygyarapodás, önvád vagy az érdeklődés elvesztése – mindezek hátterében akár a téli depresszió is állhat. Ez csak egyike a lehangoltsággal járó hangulati betegségeknek, ugyanakkor a depresszív tünetek és a depresszióval járó pszichés betegségek többsége nem évszakhoz kötött. Ezzel együtt az ősszel, tél elején jelentkező tünetek esetében is indokolt a körültekintő diagnózis felállítása – figyelmeztet mindenkit a hegyvidéki háziorvosi ügyeletet is működtető Országos Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft.

A téli depresszió tünetei jellemzően október végén, november elején jelentkeznek minden évben, és a következő év tavaszán szűnnek meg. Súlyosságuk eltérő lehet, az aktuális életesemények, lelki történések, az átélt stressz mennyisége éppúgy befolyásolhatják mértéküket, mint az őszi napsütéses órák száma. A depresszió komoly betegség, nem lustaság, nem egyszerű rosszkedv, ezért a kezelését is komolyan kell venni.

Az ünnepek közeledtével az idős, magányos, valamint depresszióra hajlamos embereknél fokozottan oda kell figyelni a fentiekben felsorolt tünetek megjelenésére, hiszen ilyenkor még inkább egyedül érezhetik magukat, még több támogatásra vágyhatnak. Annak, aki egyedül él, nincs családtagja, barátja, akire számíthatna, érdemes szakemberhez fordulnia, vagy egy szociális intézményt felkeresnie a depresszió elkerülése érdekében.

A téli depressziót általában fényterápia, gyógyszeres terápia és pszichoterápia együttes alkalmazásával lehet a leghatásosabban kezelni. A legjobb azonban a megelőzés. Étkezésünkben érdemes előnyben részesíteni a gyümölcsöket, cukorból viszont kevesebbet fogyasszunk. Ápoljuk tudatosan szociális kapcsolatainkat, járjunk társaságba, sportoljunk, vagy sétáljunk minél többet, akár másokkal közösen.

Minden olyan tevékenység jó hatással lehet ránk, amiben örömünket leljük. Törekedjünk a stresszhelyzetek megoldására, elkerülésére, a napi ritmusunkat pedig próbáljuk úgy szabályozni, hogy a mozgás mellett a megnövekedő alvásigény kielégítésére is biztosítsunk elegendő időt. Ha mindez mégsem lenne elég, érdemes pszichiáter szakorvossal konzultálni a terápiás lehetőségekről.

d.

IDŐBEN ÍRASSUK FEL A GYÓGYSZEREKET!

Közeleg a karácsony, ezért érdemes tájékozódni a háziorvosi rendelések ünnepek alatti rendjéről, hogy a szükséges gyógyszereket még az ünnepek előtt fel tudjuk íratni. Természetesen karácsonykor is működik az orvosi ügyelet, olyankor azonban megnő a betegforgalom. A sürgősségi esetek zavartalan ellátása érdekében a szolgáltató arra kéri a betegeket, hogy a háziorvosi kompetenciába tartozó feladatokkal lehetőleg a háziorvosukat keressék fel rendelési időben.

Időskori szellemi leépülés

Szellemi leépülés az idős embereknél – ezt a sajnos egyre többeket érintő állapotot járta körbe a Hegyvidéki Kulturális Szalon Idősek Egészség Iskolájának legutóbbi előadása. Dr. Kárpáti Róbert pszichiáter szakorvos a tünetek mellett a demencia következményeinek enyhítéséről és a család szerepének fontosságáról is beszélt.

A szellemi leépülés, azaz a demencia, vagy elbutulás komplex kórkép (számos tünet kapcsolódik hozzá), nemcsak a beteg, hanem a hozzátartozók életét is megkeseríti. A beteg elveszíti a megszerzett szellemi képességeit, leginkább a gondolkodási és megértési funkciói károsodnak, méghozzá átfogóan és fokozatosan romló módon. Dr. Kárpáti Róbert, a Budai Egészségközpont pszichiáter szakembere az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi összejövetelén elmondta, hogy ez krónikus betegség, jó hír ugyanakkor, hogy egyes demenciák gyógyíthatók.

Elsőként a memóriaprobléma lehet figyelmeztető, ami viszont nem azt jelenti, hogy ha nem emlékszünk egy névre, vagy más alapvető információkra, akkor már baj van. Ilyen előfordulhat akkor is, amikor fáradtak vagyunk, vagy éppen túl nagy a stressz, a terhelés rajtunk. Amennyiben viszont ehhez beszédzavar, ügyetlenség, tárgyak megnevezési zavara, számolási problémák, az elvont gondolkodás zavara – például valaki nem tudja elmagyarázni, mit jelent az, hogy nem esik messze az alma a fájától –, valamint az ítélőképesség és a végrehajtó funkciók zavarai társulnak, akkor már megjelent a demencia.

A hozzátartozók elmondása alapján a leggyakoribb jelek, hogy a korábban aktív ember passzívvá válik, már nem érdeklik a hobbijai, órákig bámulja a televíziót, de nem nagyon tudja, mit is néz. Kockázatát növelik az alkoholizmus, a pitvarfibrilláció – a szív gyorsan dobog, de kevés vért pumpál –, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a stroke, a koponyasérülések, a depresszió és a családi halmozódás.

Érdemes figyelni, hogyan változnak a beteg étkezési, vásárlási, viselkedési és tisztálkodási szokásai, az öltözködése, mennyire képes alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez, és tájékozódni térben, kialakulnak-e széklet- és/vagy vizelettartási problémák. Szintén intő jel az ok nélküli nevetés és sírás.

Dr. Kárpáti Róbert pszichiáter szakorvos a demenciáról és következményeiről beszélt

A demencia pontos oka nem ismert. Leggyakoribb az Alzheimer-típusú, de kapcsolódhat a Parkinson-kórhoz és más túlmozgásos kórképekhez. Magyarországon a vaszkuláris, tehát éreredetű demencia nagyobb arányban fordul elő, mint más európai országokban. Egyes tumorok, agyi metasztázisok, bizonyos sportágak űzése, fertőzések (AIDS, szifilisz, agyhártyagyulladás, agyvelőgyulladás) kifejezetten hajlamosítanak a szellemi leépülésre. Idetartozik a szén-monoxid-mérgezés, a Wilson-kór, a krónikus veseelégtelenség, a kezeletlen pajzsmirigybetegség, valamint a B12-vitamin és a folsav hiánya is.

Kivizsgáláskor az orvos góctüneteket keres, ilyenek a bénulások, érzés- és egyensúlyzavarok, pszichiátriai problémák. Laborvizsgálat, koponya-CT vagy -MR és neuropszichológiai vizsgálat történik. Ez utóbbit Mini–Mental State Examinationnek (minimentáltesztnek) hívják: a többi között információk megismételtetéséből, számolásból, egyszerű kérdésekből, rajzok másolásából és más egyszerű feladatok elvégzéséből áll.

Súlyos depresszió könnyen okozhat demenciára jellemző tüneteket, ezért erre különösen figyelni kell. Ami különbség, hogy a depressziós beteg panaszkodik a tüneteire, részletesen beszámol róluk, a feltett kérdésekre inkább a „nem tudom" választ adja, és nem akar igazán tenni a gyógyulásáért. A depressziós állapot gyógyítható – ahogy javulnak a memóriafunkciók, úgy lesz egyre jobb a beteg hangulata.

Tudni kell, hogy minden Alzheimer-kórban szenvedő demens, de nem minden demens szenved Alzheimer-kórban. Magyarországon az összes demencia mintegy 45 százaléka Alzheimer-típusú, 40 százaléka éreredetű. Az Alzheimer-kórra jellemző az öltözködési és tájékozódási zavar, de nincsenek neurológiai tünetei, nincs bénulás, érzészavar, agyidegtünet, csak a szellemi leépülés. A CT-, MRI-felvétel az agykérgi sorvadást mutatja meg, máshol nem láthatók elváltozások. Az éreredetű (vaszkuláris) demencia hátterében mindig valamilyen cerebrovaszkuláris (agyérrendszeri) betegség áll, ez lehet agyi érkatasztrófa, trombózis, embólia, stroke. A vaszkuláris demenciára utal, hogy az átmeneti keringési zavart követően depresszió, vizelettartási, nyelési problémák jelentkeznek.

Minél magasabb az IQ, annál később lesz érzékelhető a leépülés. Ez még tovább tolható az agy torna-tatásával, keresztrejtvényfejtéssel, logikai játékokkal. Lassítja a demencia kialakulását az antioxidánsokban gazdag étrend, a halak, gyümölcsök, zöldségek, magvak fogyasztása is.

sm.

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. 20-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a hallascsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

Ínysorvadása van?

Megoldjuk a problémáját!

imperial DENTAL

Szeretettel várom Önöket, 400 m² es Budai Magánrendelőmben a Déli Pályaudvar melett.
Ultramodern Fogászatunkon egyéni kezelési terv alapján megoldást nyújtunk minden fogászati problémára.

Cím: 1013, Budapest Krisztina körút 39/b
Telefon: 061 225 00 55
Email: info@imperialdental.hu
Web: www.imperialdental.hu

Meleg falatok a hűvösebb ősz végi napokra

A november végi esős, fázós időben ösztönösen meleg szobára és kiadós, forró ételekre vágyunk. A magyar konyha nem szűkölködik ezekben, de nyitott a változatosságra. A ropogós banánfalattal például gyerekeket, vendégeket lephetünk meg. A csirkemájas metélt a tésztakedvelőknek lehet egy új stílusú meleg vacsora. A gazdag provanszál babgulyás és a töltött aranygaluska télvíz idején vasárnapi ebédnek is kiváló. A kínai kellel pedig itt az ideje barátkozni, mert az egész télen kapható üde zöldféle hidegen-melegen egyaránt tálalható.

A provanszál babgulyásból sem hiányozhatnak a zöldfélék és az olajbogyó

ROPOGÓS BANÁNFALAT

Ki gondolta volna, hogy az édes banán és a sós szalonna valaha is összejöhet a tányéron? Pedig így van, és nagyon is sikeres párost alkotnak. Csak arra kell odafigyelni, nehogy a banán túlsüljön, mert akkor elveszti a „tartását”!

Hozzávalók (12 darabhoz)
3 nagy, nem túl érett banán
12 szelet vékony húsos szalonna (ún. sliced bacon)
2 evőkanál méz
1 kiskanál currypor
1 evőkanál ketchup
1 kiskanál zöld bors

Ehhez a fogáshoz nagy, kissé kemény banánokat válasszunk. Mindegyiket meghámozzuk, és négy egyforma darabba vágjuk. A mézet elkeverjük a ketchuppel és a curryporral, így pikáns, szép színű mártást kapunk. Ebben körös-körül megforgatjuk a banándarabokat, majd egyenként körültekerjük egy-egy szelet húsos szalonnával. „Talpra” állítjuk, és díszítésül néhány szem zöld borsot dugdosunk a kilátszó részébe.

Jó párost alkot a banán és a szalonna

A szalonnás tekercseket grillsütőbe tesszük, és néhány percig sütjük (5, maximum 10 percig, mialatt végig figyeljük). Amikor látjuk, hogy a szalonna pirulni kezd, már csak rövid ideig hagyjuk a grillben, nehogy túlpuhuljanak a banánok. A húsos szalonnának sem kell egészen ropogósra sülnie, elég, ha a zsírja kicsordul, és kissé megpirul.

Tippek:
- A zöld borsot helyettesíthetjük kapribogyóval. A nagyobbat ketté is vághatjuk. A kapribogyó pikáns íze kitűnően illik az édes-sós banánfalathoz.
- Ne hagyjuk állni, csak frissen, forrón jó!

CSIRKEMÁJAS METÉLT ZÖLDEKKEL

Mi, magyarok, szeretjük a tésztafogásokat, és az elkészítésükben nagyon hagyománytisztelők vagyunk. Ez alól talán csak az olasz tészták, a milánói, bolognai spagetti jelentenek kivételt. A csirkemájas metélt kísérlet egy olyan étel megalkotására, aminek amúgy minden elemét kedveljük külön-külön. Miért ne mennének együtt?

Hozzávalók
50 dkg csirkemáj (szív nélkül)
6 gerezd fokhagyma
1 kiskanál mustár
só, őrölt bors
6 evőkanál olívaolaj
2 piros színű paprika
30 dkg spenót (mélyhűtött leveles is lehet)
1 póréhagyma
50 dkg széles metélt
1 kiskanál morzsolt oregánó

A tetejére
4-5 evőkanál reszelt parmezán
1 citrom reszelt héja

Présen áttörjük a fokhagymát, jól összekeverjük a mustárral, egy kevés sóval meg borssal, 4 evőkanál olajat adunk hozzá, és beleforgatjuk a csirkemájakat. Így hagyjuk pácolódni, amíg a spenót szárát lecsipkedjük, és a leveleket megmossuk. Ezután lecsöpögtetjük, kissé felaprítjuk.

A póréhagymát megtisztítjuk, megmossuk, ujjnyi hosszúságú darabokra vágjuk, majd hosszában vékony csíkokra metéljük. Mindkét zöldséget külön-külön leforrázzuk, azaz enyhén sós vízbe szórva 2-3 percig főzzük, majd leszűrjük, és átszedjük hideg vízbe, hogy megtartsa a színét, ropogósságát. (A mélyhűtött spenótot értelemszerűen sem megmosni, sem forrázni nem kell.)

A bepácolt májat a saját olajában, serpenyőben 10-12 perc alatt aranybarnára sütjük, majd 10 percig pihentetjük. Nem kevergetjük, csak rázogatjuk. A széles metéltet, a szokásos módon, lobogva forró, sós vízben kifőzzük, majd leszűrjük, és meleg vízzel leöblítjük. Jól lecsöpögtetjük a spenótot és a póréhagymát, majd megfuttatjuk a maradék 2 evőkanál olajon. A piros színű paprikát felaprózzuk, és ezt is belekeverjük.

Csirkemájas metélt: „kísérleti” tésztaétel

A májat fél kisujjnyi csíkokra vágjuk, a zöldségekhez adjuk, oregánóval fűszerezzük, és átforrósítjuk. Végül a tésztát is beleforgatjuk, és azonnal tálaljuk. Reszelt parmezánnal és csipetnyi reszelt citromhéjjal hintjük meg.

Tippek:
- A spenót ízében is, színében is nagyon illik ehhez a tésztaételhez, de aki nem szereti, kínai kellel helyettesítheti.
- Aki az erőset kedveli, csípős paprikát vehet hozzá.

PROVANSZÁL BABGULYÁS

Provence, Dél-Franciaország csodálatos vidéke híres a fűszeres illatú, könnyű, zöldséges, tengeri herkentyűs fogásairól. Ám télen a helyiek, a provanszál emberek sem vetik meg a kiadós, húsos egytálételeket. Igaz, ezekből sem sajnálják a zöldféléket meg az olajbogyót!

Hozzávalók
40 dkg fehér bab
80 dkg borjúlábszár vagy -lapocka
5 evőkanál olaj
1 nagy fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 mokkáskanál kakukkfű
őrölt fekete bors, só
1 babérlevél
10 dkg paradicsompüré
1 dl vörösbor
1 evőkanál cukor
1 húsos zöld színű paprika
1 közepes, kb. 30 dekás padlizsán

A főzést megelőző este hideg vízbe áztatjuk a babot. A húst 2 centis kockákra vágjuk, majd a megtisztított, apróra vágott vöröshagymával együtt megpirítjuk az olajban. Fűszerezzük a zúzott fokhagymával és a kakukkfűvel, kissé megborsozzuk, majd 1 kiskanál sóval ízesítjük. Ráöntünk 3-4 deci vizet, lefedjük, és kis lángon kb. 40 perc alatt félpuhára pároljuk.

Ezután hozzáadjuk a leszűrt babot, majd annyi vízzel öntjük fel, amennyi éppen ellepi. Megsózzuk, beledobjuk a babérlevelet, és újabb 40 perc alatt puhára főzzük. Tíz perccel azelőtt, hogy elkészülne, a csíkokra vágott paprikával, a közepes kockákra vágott padlizsánnal és az olajbogyóval együtt hozzáadjuk a paradicsompürét, a bort és a cukrot. Így főzzük készre. Akkor jó, ha az állaga egy sűrű babgulyáséhoz hasonló.

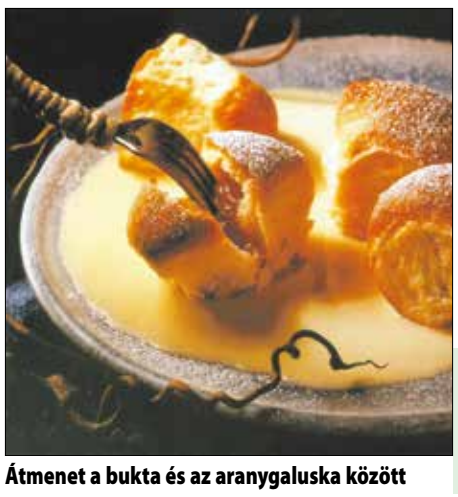
ARANYGALUSKA SÁRGABARACK-TÖLTELÉKKEL

Egy kiadós zöldséges, babos leves után jó választás lehet második fogásnak valamilyen finom kelt tészta. Ez egy különleges változat, átmenet a bukta és a klasszikus aranygaluska között, de egyiknél sem nehezebb elkészíteni. Az azonban tény, hogy időt kell szánni rá.

Hozzávalók (6-8 személyre)
1 dl tej
3 csapott evőkanál cukor
3 dkg élesztő
40 dkg finomliszt
1 tojás, 2 tojás sárgája
só
1 kiskanál (10 g) vaníliás cukor
1 biocitrom reszelt sárga héja
5 dkg vaj

A töltelékhez
20 dkg sűrű sárgabaracklekvár

A vaníliasodóhoz
1 liter tej
1 vaníliarúd
15 dkg cukor
2 csapott evőkanálnyi finomliszt
4 tojás sárgája



Átmenet a bukta és az aranygaluska között

Az élesztőt felfuttatjuk langyos cukros tejben. A lisztet tálba szórjuk, a közepébe mélyedést nyomunk, ebbe kerül a tojás, a tojássárgája, a só, a vaníliás cukor és a reszelt citromhéj. Beleöntjük a felfuttatott élesztőt, és 4-5 percig dagasztjuk. Akkor jó, ha a tészta elválik az edény falától, és hólyagosodni kezd. Közben apránként 5 deka olvasztott vajat is beledolgozunk. Meghintjük liszttel, és 30 percnyit kelesztjük.

Ezután beliszteztett deszkán kb. 20 centi átmérőjű körlappá lapítjuk, majd 5 centi átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. Mindegyik lapocska közepére 1-1 kiskanál sárgabaracklekvárt halmozunk, és a tésztát összecsípjük fölötte (így burkoljuk be a tölteléket). Egyenként összegömbölygetjük, a maradék olvasztott vajba forgatjuk, és lazán egymás mellé tűzálló tálba rakjuk. Meleg helyen újabb 30 percig kelesztjük, majd előmelegített sütőben közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 35 percig sütjük.

A sodóhoz habverővel összekeverjük a hozzávalókat, és beletesszük a félbehasított vaníliarudat is. (Ezt majd tálalás előtt dobjuk ki belőle!) Vízgőz fölött, állandóan verve, sűrűsödésig főzzük.

Tippek:
- Jó, ha tudjuk: ennek a finomságnak az elkészítési ideje 2 óra.
- Nagyon sűrű sárgabaracklekvár kell hozzá, nehogy kifolyjon! Most felhasználhatjuk a régen eltett lekvárokat.

KÍNAI KEL HIDEGEN, MELEGEN

A kínai kel nyitott kérdés a magyar konyhában. Mit kezdjünk vele? Se nem káposzta, se nem kelkáposzta, salátának sem az, amit megszoktunk. Igaz, többékevésbé mindhárom zöldségféle elkészítési módjai alkalmazhatók rá. Salátának meleg változatban is megalkotható. Natúr sült mellé köret és saláta egyben.

Hozzávalók
1 kis kínai kel
1-1 piros héjú alma és paradicsompaprika
fél citrom leve
5 evőkanál pirított napraforgómag

Az öntethez
1 evőkanál méz
1 kiskanál mustár
1 evőkanál fehérborecet
4 evőkanál olívaolaj
só

Érdemes megbarátkozni a kínai kellel, amely hidegen és melegen is ízletes

Először a salátaöntetet készítjük el. A mézet, a mustárt, a borecetet simára keverjük, majd belecsurgatjuk az olívaolajat, és enyhén megsózzuk. Alaposan megmossuk a kínai kelt, majd hosszában cikkekre bontjuk-vágjuk, egy részét fel is aprítjuk, és elosztjuk a tányérokon.

Csinosan felkockázzuk a paradicsompaprikát és az almát, ez utóbbit gyorsan meglocsoljuk citromlével, nehogy megbarnuljon. A kelcikkekre szórjuk, meghintjük a pirított napraforgómaggal, és meglocsoljuk az öntettel. Azonnal tálaljuk! Hagyjuk, hogy a salátát mindenki maga vágja össze a tányérján, és forgassa az öntetbe.

Tipp:
- A kínai kelt melegen is elkészíthetjük, nagyon egyszerűen. Az öntetet megforrósítjuk, és a tálalás pillanatában a salátára locsoljuk.

Sütemény az indián artistához

Ez a különleges habos fánkocska ugyan a bécsi közönséget hódította meg először, de közel sem egy osztrák specialitásról van szó. Megszületése a dúsgazdag magyar főúr, Pálffy Ferdinánd gróf nevéhez fűződik. Ő volt a bécsi Theater an der Wien intendánsa az 1830-as években, és szívügyének tekintette, hogy a színház mindig a legjobb és legújabb produkciókat tűzze műsorára. Amint értesült róla, hogy egy indián artista Európa-szerte nagy sikert arat, természetesen azonnal megpróbálta őt szerződtetni.

Amikor végre sikerült megnyerni néhány alkalomra szóló fellépésre, örömében megbízta cukrászát, hogy a premierre kreáljon egy olyan süteményt, ami valami módon utal a művészre. A kísérlet sikerült, az új édesség színe az indiánok sötét bronzbőrét idézte, és annyira elnyerte a gróf tetszését, hogy azonnal elhatározta, megkínálja vele a premier közönségét. Ezzel a döntéssel Pálffy Ferdinánd beírta nevét a cukrásztörténelembe is.

A kóstoló ugyanis olyan jól sikerült, hogy a nézők szinte megfeledkeztek a színpadon pózoló artistáról. Nem telt bele néhány nap, és a bécsi cukrászdák pultjain megjelent az új, habos kreáció – természetesen indiáner néven. Az pedig magától értetődő, hogy Pesten is hamarosan utánozták a bécsi divatot, ami az indiánert illetően máig tartja magát. Elkészítése egy átlagos háziasszony számára sem jelenthet nehézséget, de türelem és kézügyesség szükségeltetik hozzá.

INDIÁNER HAT VENDÉGRE

Így helyes, mert ez egy olyan sütemény, amit nem „főre”, hanem vendégekre számítva érdemes elkészíteni. A tésztához 6 tojás sárgáját 2 evőkanál réteslisztt el, 6 deka cukorral és fél deci vízzel simára keverünk, majd a 6 tojás fehérjét 6 deka cukorral kemény habbá verjük.

Óvatosan a cukros, lisztes tojásmasszába forgatjuk, miközben apránként további 10 deka réteslisztet is beledolgozunk. Ezt a tésztát nyomózsákba töltjük, és 12 pingponglabda nagyságú gömböt nyomunk sütőpapírral bélelt tepsire. Előmelegített sütőben közepes lánggal (200 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) 10-12 percig sütjük. Ezalatt a sütőajtót résnyire kitámasztjuk, hogy a tészta gőzmentesen sülhessen (légkeveréses sütőnél nem kell kinyitni).

A sütő hőmérsékletét fokozatosan csökkentjük, azaz 3 percenként 15 °C-kal lejjebb vesszük, és még 15 percig sütjük a fánktésztákat – helyesebben szárítjuk. Ha kihűltek, mindegyiket félbevágjuk, a belsejüket kivájjuk, így készítünk helyet a töltelékknek. Ezután 2 kivájt felet a szélein sárgabaracklekvárral körbekenve összetapasztunk. (Az üregüket nem töltjük meg, abba majd tejszínhab kerül.)

Az ily módon ismét egész fánkokat hideg helyen hűlni hagyjuk, hogy a lekvár jól megkössön, majd 20 deka megolvasztott tortabevonó csokoládéba forgatjuk, rácsra vagy sütőpapírra tesszük, és megvárjuk, amíg megszilárdul a bevonatuk. Végül a tetejükből levágunk egy-egy kalapot, így látható válik az üreg, amit megtöltünk édes tejszínhabbal, sőt rá is halmozunk egy nagy adagot. A kis kalapokat ráillesztve tálaljuk.

Pákozdi Judit

Famentés és faültetés

Szinte teljesen eltűnt a fákat károsító aknázómoly a Gesztenyés kert alsó részéről. Ez nagyrészt annak a környezetvédelmi akciónak köszönhető, amelyet az idén már huszonhetedik alkalommal hirdetett meg Gerstl József. A Novotel Budapest City főkertészének hívó szavára ezúttal minden eddiginél többen, közel háromszázan fogtak gereblyét és lombseprűt, hogy megtisztítsák a parkot a károkozók áttelelését biztosító lehullott falevelektől.

„Az aknázómoly a klímaváltozással került a mediterrán régióból Magyarországra. Hernyója az avarban vészeli át a téli hónapokat, majd tavasszal, a rajzás után gyakorlatilag lecsupaszítja a fákat. Ma már vannak hatékony permetezőszerek, az injektálás is segíthet, azonban ha biztosra akarunk menni, akkor mégiscsak gereblyézni kell. A Gesztenyés kert példája mutatja, hogy megéri a munka, hiszen amíg húsz-harminc évvel ezelőtt sok gondot okozott a kártevő, az utóbbi tíz évben alig találkozni vele” – foglalta össze a kezdeményezés lényegét Gerstl József.

A program állandó résztvevőjét és a kezdetektől fővédnökét, a 100. születésnapját nemrégiben ünneplő Bálint Györgyöt egy hatalmas tortával köszöntötték a többiek. Mint az ünnepelt elmondta, a klímaváltozást ugyan nem tudjuk megállítani, de a következményeire fel lehet készülni, és valamelyest csökkenteni a már Magyarországon is tapasztalható felmelegedést. Ennek egyik módja a meglévő növények óvása és minél több fa elültetése. „Nincs szebb dolog annál, mint egy nyárias napon a fák között, a zöld fűben mezítláb sétálni. Ezt kívánom minden természetbarátnak” – fogalmazott „Bálint gazda”, aki szerint az emberiség jövője attól függ, képes lesz-e olyan zöld környezetet kialakítani, ami szavatolja a levegő tisztaságát.

A köszöntő után Horváth Charlie adott elő néhányat a legnagyobb slágerei közül, majd az önkéntesek felavatták az újonnan elültetett gesztenyefákat. A hat rózsaszínű virágú, azaz az aknázómolynak ellenálló csemete közül a legnagyobbat, egy négyméteres példányt Bálint Györgynek ajánlották.

MM.

Közel 300-an szedték a lehullott faleveleket a Gesztenyés kertben

Gyümölcsöző gyümölcsfaprogram

„Hozzuk vissza a gyümölcsfákat hegyvidéki kertjeinkbe közösen!” – így hirdette meg a Hegyvidéki Zöld Iroda a Gyümölcsöző Hegyvidék programot. A felhívás értelmében ingatlanonként két előnevelt alma-, meggy-, körte-, barack- vagy szilvafát igényelhettek a kerületiek, méghozzá jutányos áron, csupán a vételár felét kellett kifizetniük. A kezdeményezés sikeresnek bizonyult, előzetes regisztrációval alig két hét alatt 150 facsemetét foglaltak le az új tulajdonosok, akik a Városháza téren vehették át a növényeket.

„Amikor évekkel ezelőtt hozzáláttunk a kerület zöldítéséhez, nemcsak az önkormányzathoz tartozó közterületekre gondoltunk, hanem igyekeztünk bevonni a magánkerteket is. Mindezt azért, hogy még szebb, virágosabb, fásabb legyen a Hegyvidék. Pontosan ezt a célt szolgálja a gyümölcsfaprogram” – szólt az előzményekről Kovács Lajos, az önkormányzat újonnan alakult zöld bizottságának elnöke. Mint hozzátette, arra igyekeznek rávenni a kerület lakóit, hogy ne csak tujákat, díszcserjéket, bokrokat, hanem hasznos és – ami legalább ennyire fontos – őshonos növényeket is ültessenek.

A távlati cél az, hogy a természeti, környezeti viszonyokhoz alkalmazkodó minél több növény éljen a Hegyvidéken. Ilyenek a most átadott fajták is, amelyek túl azon, hogy javítják a biodiverzitást, évtizedekig elláthatnak minket finom és egészséges gyümölcsökkel.

Azért, hogy ez valóban így legyen, az önkormányzat a közreműködő telektulajdonosok segítségével követi majd a csemeték fejlődését. Rövid időn belül kiderülhet, hogy a gyakorlatban mely gyümölcsfák érzik valóban jól magukat a Hegyvidéken az egyre változó klíma mellett, és fordulnak termőre időben. Ez utóbbit az önkormányzat azzal is segíti, hogy a növények mellé a gyökeresedést támogató gombatápot és más természetes tápanyagokat tartalmazó, úgynevezett gondossági csomagot adott, tovább a fák megtámasztásához elengedhetetlen karókat is biztosított.

Kovács Lajos beszélt a tavaly elindított Méhbarát Kert programról is, amely több ponton kapcsolódik a fásításhoz. Ez nemcsak a méhek, hanem általában a hasznos rovarok elterjesztését segíti. Fontos szerep jut ebben a virágzó fáknak, amik táplálékot és búvóhelyet biztosítanak számukra. A kezdeményezés létjogosultságát mutatja, hogy egyre többször maradnak termés nélkül a növények azért, mert nincs, ami beporozza őket.

Mindehhez Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője annyit tett hozzá, hogy – a most elültetett gyümölcsfák megmaradását elősegítendő – tavasszal előadásokat és metszésbemutatót szerveznek. Látványkaptárok elhelyezését tervezik a Normafán, az ezekbe telepített méhcsaládok életét szakértő méhész mutatja be, és egyebek mellett közös mézpergetésre is lehetőség nyílik majd. Ami a közterületi fásítást illeti, még az idén több mint száz fasori fát ültetnek, elsősorban a helyi viszonyokhoz alkalmazkodó hárs- és juharfát.

„Nyakunkon a klímakatasztrófa, a fák azonban sokat segíthetnek nekünk. Most szilvát és meggyet választottunk, ezek az egészséges táplálkozáshoz is hozzájárulnak” – indokolta a programhoz való csatlakozását F. Lassú Zsuzsa, aki elárulta, hogy a „10 millió fa” mozgalom tagjaként több helyen ültet fát.

Zalai Ervin almafákat vitt haza, részben a gyerekkori emlékei miatt, de azért is, mert ebből a gyümölcsből nagyszerű lekvár főzhető, ráadásul sokáig eláll, így télen sem kell lemondania róla. A kertészmérnök mindenkinek javasolja, hogy ha teheti, a díszcserjék, bokrok helyett inkább termő növényeket ültessen. Ezek nemcsak hasznosak, hanem virágai valódi ékességei lehetnek a kerteknek. Attól sem kell félni, hogy sok vesződséggel jár, évente alig néhány órát kell szánni a metszésükre és szükség esetén a permetezésükre. Ez pedig semmivel sem több idő, mintha tujákkal teleültetett kertet gondoznánk.

sm.

A most átadott fafajták évtizedekig egészséges gyümölcsökkel láthatják el új tulajdonosaikat

HEGYVIDÉKI BARKÁCSMŰHELY

SZERETNÉ KÉZZEL KÉSZÍTETT AJÁNDÉKKAL MEGAJÁNDÉKOZNI SZERETTEIT?

Egy új polcot vagy tárolódobozt kellene készíteni, de nincs hozzá otthon megfelelő szerszám? Nem szeretné családját bosszantani a barkácsolással járó piszokkal?

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

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

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

A műhely csak magáncélra, hozott anyag felhasználásával vehető igénybe.

Hogyan lehet igénybe venni a barkácsműhelyt?

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

A barkácsműhely nyitvatartási ideje:
csütörtök: 15:00 - 20:00
péntek: 15:00 - 20:00
szombat: 09:00 - 14:00

Bővebb információ: hegyvidek.hu Tel.: +36 1 616 1683

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Borzok a városban

Egy nyugodt nyári estén az éppen gőzerővel épülő zugligeti iskolától alig száz méterre láttam egy borzot, amint átment az úton, majd ráérősen átvizsgálta a járdán összegyűlt ágakat, leveleket. Csak akkor szedte kicsit szaporábban a lábát, amikor megálltunk mellette autóval. Utána azonban, tökéletes helyismeretről tanúbizonyságot téve, egy szempillantás alatt eltűnt az omladozó téglakerítés egy tágabb repedésén át.

Azt gondoltam, csupán egy eltévedt egyedről lehet szó, amelyik az erdő „rossz végén” bukkant ki, és épp az utca közepén találta magát. Persze, a dologhoz tartozik, hogy egy vadállat nem szokott eltévedni, és a borz sokkal inkább értékeli a láthatatlanság biztonságát, semhogy véletlenül fényszórók kévéjébe sétáljon. Ezért látni a városon kívüli országutakon is sokkal kevesebb borzot, mint bármilyen más vadat.

Aztán november elején a Béla király úton, a házak között újra megpillantottam egyet a szürkületben, amikor a környék még elég forgalmasnak nevezhető. Lehet, hogy ugyanazt, amelyiket korábban, bár ez kisebbnek, fiatalabbnak tűnt. Az pedig eléggé valószínűtlen, hogy egy borz nyáron kigömbölyödjön, ősszel meg lefogyjon, mert így a téli túlélési esélyei olvadnának el a zsírszövettel együtt.

De miért jó egy borznak, hogy a városban ver tanyát? Erre a kérdésre igazából még nincs meg a válasz. Az erdészek és vadászok szerint a legkevésbé sem kellene a házak közé merészkednie, mert (ellentétben a rókával) nem tud érdemi hasznot húzni az ember közelségéből. A vaddisznókat és a varjakat a korgó gyomruk hozza be a városba a tápanyagban szegény téli mezőkről, erdőkből. A borz azonban nem talál több táplálékot a kertekben, mint kinn, a természetben.

Egyes megfigyelések szerint a városba tévedő borzok idővel rájönnek, hogy ez nem az ő terepük, és ahogy érkeztek, úgy el is tűnnek. Ennek némileg ellentmond, hogy erősen kötődnek a kotorékukhoz. Ha már egyszer kikotorták azt – akár a városban –, akkor csak nagyon nyomós indok esetén hagyják el.

Talán abban is van igazság, hogy a vadonban jószerivel természetes ellenség nélkül éldegélő borzok lelkivilágát alaposan felborzolta az utóbbi években elszaporodó sakálok megjelenése. A falkában vadászó – és kutyákkal kereszteződve akár jelentős méretnövekedést produkáló – toportyánférgek számára a borzfogás sem megoldhatatlan feladat. Ha így van, akkor amíg a nádi farkasok nem szokják meg az embert, addig a város jó menedéknek tűnik a borzok számára. Mindezen érvek és ellenérvek ismeretében is makacsul tartja magát a talány, hogy vajon miért vállalja a csíkos ragadozó a „simabőrű” szomszédságát.

A borz Európa-szerte előforduló ragadozó, testének hosszúsága megközelítheti az egy métert. A legnagyobb hímek akár 15 kilósak is lehetnek. Fekete-fehér mintázata és görényre emlékeztető billegő járása miatt összetéveszthetetlen. Éjszakai életmódot folytat. A kisebb állatok mellett gyümölcsöket, magokat, gyökereket is fogyaszt.

Sokáig tartotta magát a nézet, hogy a mesék házsártos, büdös borza csak magának való állat lehet, de az utóbbi időben egyre több kutatás lát napvilágot kiterjedt társas kapcsolatrendszeréről. Az egy családba tartozó egyedek egész életükben lazán összetartó klánt alkotnak. A klánok közös üregeket is használhatnak, amelyeket akár évszázadokig bővítgetnek, mígnem azok óriási, föld alatti labirintussá válnak.

A róluk keringő hírek miatt általában nem túl népszerűek. Fontos azonban tudni, hogy ahol borz él, ott nem lesz következésképpen elviselhetetlen bűz, és a csíkos mindenevő a legkevésbé sem veszélyes ápolt kertjeinkre, társállatainkra, sőt ránk sem. Ha valaki esti kocogása során összefutna eggyel, valószínűleg a kétoldalú meglepődés lenne az egyetlen történés – mielőtt a borz eloldalogna.

(Barta)

Nem veszélyes sem ránk, sem kertjeinkre

Változó világ fotókon

Hagyományos novemberi fotókiállításuk megnyitójára gyűltek össze a Galéria 12 Egyesület művészei a Galéria 12 Kávézó és Borbárban. A Változó világ című válogatás munkái újfent az alkotói sokszínűségről meséltek.

Széchenyi Zsigmondot, a híres Afrika-kutatót és szenvedélyes vadászt idézte fel köszöntőjében a Galéria 12 új tárlatának megnyitóján Kovács Lajos önkormányzati képviselő, akinek több szempontból is tetszik a kiállítás címe: Változó világ. Széchenyi alapvetően a puska embere volt, de a 60-as években, az utolsó szafarija után úgy érezte, szögre kell azt akasztania. Azzal ugyanis csak megöljük az emlékeket, aztán valamiféle fura, torz másukat kitömve felhelyezzük a falra.

Aknay Tibor: Kézmadarak

Ezzel szemben a fotózás teljesen új világot nyit, hiszen benne a művészet és az emlékek megörökítése nyilvánul meg, miközben tiszteletben tartjuk az élőlényt, a flórát, a faunát. „Változó világunkban a fotó olyan biztos pont lehet, ami egyrészről megörökít, de hozzáértő kezekben sok érzést, gazdagító személyes élményt fejezhet ki” – ajánlotta Kovács Lajos az érdeklődők figyelmébe a kiállítást.

Szakolczay Lajos művészeti író bevezetőjében a válogatás paradox címére mutatott rá, amely egyszerűségében is izgató, mert megkérdőjelezhetetlen igazságot állít. Izgalmas, a fotóművészek számára mindenképpen ezer témát adó korszakban érdemes egy pillanatra elcsendesedni – fogalmazott, és utalt arra, hogy hiába lát többet, élesebben az objektív, a fotómasinát kezelő szem a döntő. A térlátás akár csak dokumentumszerűen rögzítő, akár drámai, vagy humorral vegyített kalandja, amely ritkán épül a véletlenre, inkább jól meggondolt, megannyi töprengés révén kialakult, képzeletben megszerkesztett tudatosságról árulkodik. Szinte mindegy, mi a téma – portré, utazás, városkép, táj, emberi kapcsolatok, természet –, ha az alkotó az általa kiválasztott mikrovilágba bele tudja látni egy nagy egész, az univerzum eszenciáját, nyert ügye van.

Tahin Gyula: Fehér sivatag, Egyiptom

A történelmet, társadalmat és nem kevésbé az önmagát kifigurázás szempontjából Tóth József Füles viszi a prímet. Kesernyésen groteszk gesztusa a hétköznapi egyszerűséget hősi pózba emeli, ugyanakkor azzal, hogy a magasban lévő A hét vezér-szoborcsoport előtt (Hősök tere) hét piros láthatósági mellénybe öltözött munkás takarítja a havat, a régmúltat meghatározó szín veszélyeire is figyelmeztet. Másik munkáján – Mégiscsak több van nekem egy kerékkel – a kisgyerek és a mai önportréval megemelt felnőtt ugyanazon a háromkerekű biciklin ül.

„Tóth filozofikus röheje túllép a művészet komoly bástyáin. Emlékezzünk csak, virtuóz plakátjaival milyen ötletesen használta ki a befogadó kacajra való éhségét!” – mondta Szakolczay.

Pató Károly: Fáradt arc, tiszta tekintet

Más módon, inkább a művészfotó kissé exkluzív keretein belül maradva, ugyanehhez a filozofikus irányzathoz tartozik Maczkó Erzsébet Káosz és rend című alkotása. Hupján Attila horizontális Liget-fotója, a Válaszutak inkább csak a címe szerint illik a kollekcióba, viszont az absztrakt fényképnek is felfogható Borza Teréz-mű, a Fényátadás, az éj feketéjét áttörő, feljövő, narancsbarna Holddal, létfilozófiai töprengésnek is értelmezhető. „Nem kis újdonság a szobrásznak sem utolsó kiváló porcelánművész ez irányú műfajbővítése” – vélekedett a művészeti író.

A fával és bokrokkal ékesített, lebegő, átszellemített háttér támasz Mándi Emese kecsesen mozgó nőalakjaihoz, amelyeket a kompozíciós erő mozgatja az elkáprázta tó mindenséggel szemben, így épp a törékeny emberi test kerül a középpontba. A mozdulat kecsességét rögzíti Németh Andrea műve, amely Tóth Annamária festőművészről készült, és egyben az alkotó kitárulkozása.

Szél Ágnes zöldsárga organikus fotóján – Változó világ 1. – a hajladozó fűszálak és lepkék násztáncában a bozsgó természet él. A természetkedvelő alkotó a konstruktív fotóban ugyancsak jeleskedik (Változó világ 2.). Szakolczay kiemelte a vibrálóan szép Kanalasgémeket, Nagy Albert munkáját is. Kádár Katalin a festményei és grafikái alapján lírai alkat, a vizek szerelmese. Lenyűgöző Tahin Gyula Egyiptomból ideemelt, egyszerre drámai és lírai ihletésű organikus absztraktja, a Fehér sivatag. Szamos Iván festőien komponált művének sava-borsa a nyugvó falu fölött a barna óriásfelhő, amely fenyegető veszélyként jelenik meg.

Nagy Albert: Kanalasgémek

Tóth József: A hét vezér

Az épület- és városképek nem csupán dokumentációs izgalmat nyújtanak. Példa erre Rainer Péter fotója, amit Lendván készített az Alexandrai Szent Katalin barokk műemlék templomról. Műve egyben érzelmi telítettségű személyes vallomás is. A festőművésznek sem megvetendő Kecskeméti Kálmán az ókorra vetíti rá a mandulafenyő sugallta rácsszerkezetét, amelyet egy véletlen utcai kitárulkozás fölöttébb erősít a Csók Rómában című képén.

A portréfotó vízmosásos arcait sorsdrámaként kapjuk Pató Károlytól, míg Alapfy László grafikai háttérrel – M. Tóth Éva-portré és Önarckép – az arc törékenységét hangsúlyozza. „Aknay Tibor szimbólumértékű, remek Kézmadarak műve nem más, mint a meghitt öregség gyámola” – elemezte találóan a látottakat Szakolczay Lajos.

Szd

■ *A kiállítás megtekinthető: december 7-ig, mindennap 16.00–22.00 óráig (vasárnap zárva). Cím: XII., Hajnóczy József utca 21.*

Vorkuta a sztálini múlt árnyékában

Alekszandr Iszajevics Szolzsenyicin Nobel-díjas író szerint, aki maga is a Gulag foglya volt, legalább 50 millió ember járta meg a szovjet kényszermunkatáborokat. Köztük a Vorkuta mellett működő, magyar vonatkozásokkal is bíró telepet, amelyről fotókiállítás látható a polgármesteri hivatal folyosógalériájában.

Mindig öröm a polgármesteri hivatal folyosógalériájában kiállítást rendezni, hiszen ily módon is közelebb kerülnek a nagyközönséghez az itt bemutatkozó kerületi alkotók – kezdte köszöntőjét az új kiállítás megnyitóján Csepreginé Volosinovszki Mária, az oktatási és közművelődési iroda vezetője. Mint hozzátette, a most bemutatott fotókon Zichy Pál jóvoltából történelmi távlatok nyílnak meg.

Zichy Pál, a fotók készítője

A tárlat előzményeiről beszélt Nagyné Pintér Jolán, aki elmondta, hogy Zichy Pál az egyik közösségi oldalon talált rá a Gulágokban Elpusztultak Emlékének Megörökítésére Alapítványra, és kért segítséget abban, hogy eljusson Vorkutára, s találkozhasson Gulag-túlélőkkel. Az alapítvány elnöke szerint negyven év kimaradt a történelmi emlékezetből, ugyanis ennyi ideig nem lehetett beszélni a Gulagról.

Magyarokat is nagy számban hurcoltak el Vorkutára, ahol az egyik legnagyobb és legkegyetlenebb szovjet munkatábor működött. Több tízezer kényszermunkás halt meg az embertelen körülmények és bánásmód miatt. Előttük is tiszteleg az 1993-ban, a világon elsőként a Honvéd téren felállított Gulag-emlékmű – hívta fel a figyelmet Nagyné Pintér Jolán.

Dr. Zichy Mihály, az alkotó édesapja arról beszélt, hogy a harmincas években több tízezer munkatábor működött a Szovjetunióban. Az elsődleges cél a megtorlás, a félelemben tartás volt, ezt szolgálta a fakitermeléseken, vasútépítéseken, bányákban végeztetett rabszolgamunka. Azt, hogy menynyi magyar szenvedett ezeken a helyeken, még mindig nem lehet pontosan tudni. Az biztos, hogy sok százezer hadifogoly és civil került a munkatáborokba. Érdekes, hogy az akkori vezetés ragaszkodott a „törvényes” ítéletekhez, ezért is lehet a tagadások ellenére számos adatot felkutatni.

„Hogyan történhetett meg, hogy egy állam ezt megtehette, hogy ennyire lényege legyen a rendszernek a népirtás?” – vetette fel a történész, aki úgy látja, a táborok rámutatnak a bűnös állam és a bűnállam meghatározás közötti különbségre. A szovjet egyértelműen bűnállamként került be a történelembe.

Szevernij települést jelző építmény

Zichy Mihály szerint a legfontosabb, hogy olyan országunk legyen, ami szilárd erkölcsi alappal rendelkezik, erre kell törekednie mindnyájunknak. Figyelni kell arra, hogy ne üssék fel a fejüket ismét azok az ideológiák, amik a Gulaghoz vezettek.

Számos érdekességgel szolgált Vigóczki Márton. A PhD-hallgató megemlítette, hogy napjaink Oroszországának közbeszédéből egyszerűen hiányzik a Gulag. Ha mégis előkerül, akkor úgy tekintenek rá, mint olyan helyre, ahová bűnözőket vittek. Sőt, egyes vélekedések szerint az így biztosított munkaerőre szükség volt az iparosodás elindításához. Ami Vorkutát illeti, az ottani kényszermunkatáborban mintegy kétmillió ember fordult meg, kétszázezren soha nem tértek haza. Megdöbbentő, hogy a történtekről az egykori rabok élő leszármazottjai sem nyilatkoznak egyértelműen elítélően.

A vorkutai bányászati és gazdasági főiskola

Ezek után nem lehet csodálkozni azon, hogy Vorkután csupán egyetlen a Gulagra utaló emlékhely található. Nem tudni, hogy ki állította az elnyomás áldozatai felirattal ellátott szikladarabot. Ugyanakkor egy húsz emberéletet követelő bányaszerencsétlenségre monumentális szobor emlékeztet. Mindez jól mutatja Oroszország viszonyát saját múltjához és különösen a Gulaghoz – zárta szavait Vigóczki Márton.

Nagyrészt a szovjet hatalomnak köszönhetően a 20. század rengeteg szenvedést hozott a magyarságnak – magyarázta a kiállítás létrejöttét Zichy Pál, majd elmesélte, hogy nagyapját illegális határátlépés miatt 1948-ban internálták Recskre, ahol öt évet töltött el. Ez a trauma tovább élt a leszármazottaiban, közeli rokonaiban, ahogyan más családok történetét ugyanígy végigkísérik a hasonló tragédiák. „Vorkuta megismerése segített abban – hangsúlyozta a fotók készítője –, hogy a család válláról lekerüljön egy hatalmas kő, amit a történelem helyezett oda.”

-os

■ *A Vorkuta: bányászváros a sztálini múlt árnyékában című fotókiállítás megtekinthető: november 27-ig, ügyfélfogadási időben. Cím: polgármesteri hivatal – XII., Böszörményi út 23–25.*

Az értékek tisztelete – kortárs középületek a Hegyvidéken

A hegyvidéki kortárs középületek kerültek fókuszba az Építészet hónapja alkalmából rendezett előadás-sorozat befejező estjén, amelyet a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportja szervezett a Hegyvidék Galériában. Elsőként a szeptemberben megnyílt Moholy-Nagy Művészeti Egyetem campusát mutatta be Csomay Zsófia Ybl- és Prima díjas építész, valamint Németh Tamás építész. A fejlesztés az egyetem teljes területét érintette, izgalmas kihívásként vegyítve a kortárs és a műemlék épületeket. Csaknem húsz év munkája áll a projekt mögött, aminek eredményeképpen 25 ezer négyzetméter épített tér és 15 ezer négyzetméter park jött létre.

Hegyvidéki Kulturális Szalon

Az átalakítás akkor kezdődött, amikor az egyetem kezdte „kihízni” az eredetileg egészségügyi szakközépiskolának készült épületet, a grafika és a média szakok feltűnése a mai világ igényei szerint strukturálta az oktatást, továbbá az Iparművészeti Múzeum átalakításával kikerültek onnan bizonyos műhelyek. Így lett a tervezés origója az elsőként megépülő Műhelyház (mostani nevén: MOME One), amelyet Reimholz Péter korábbi terveiből kiindulva Csomay Zsófia folytatott Németh Tamással.

Az új campusban megvalósuló két vadonatúj oktatási épület közül a Tudásközpont (MOME Up) az innováció, a kutatás és a könyvtár helye, a B-épületben (MOME Base) közösségi, oktatói termek és az alapképzés terei találtak otthonra, az A-épületben (MOME Master) a mesterképzés folyik. A Műteremházat és a Médiaházat anyagi okok miatt összevonták, így alakult ki a 21. századi hang- és filmstúdióknak, alkotóműhelyeknek, kiállítótermeknek otthont adó MOME Two. Újjászületett és bővült a Farkasdy-féle főépület is, amelynek méltósága meghatározta a tervezők koncepcióját: elgondolásuk szerint a divatmentesség erkölcsileg tovább érvényes marad.

Részletesen szó esett az előadásban a sajátos belső- és külső építészeti megoldásokról, mint a telek lejtése miatt kialakuló lépcsőzetes elrendezés, a különleges téralakítás, továbbá a bejáratok, a nyílászárók és a homlokzatok. Csillag Katalin Ybl-díjas építész, a harmadik ütem egyik tervezője előadásából az is kiderült, hogy a pályázat mellékleteként az egyetem egy könyvet adott ki a MOME Campus – Kreatív Innovációs Tudáspark fejlesztéséről. Ebben 2030-ig terveznek, és ehhez három fogalom mentén fogalmazták meg a koncepciót: az értékek tisztelete, használat és identitás.

Lukács István Ybl-díjas építész a Hegyvidékre tervezett irodaházait mutatta be, amelyek foghíjbeépítésként nagy érzékenységgel illeszkednek a Krisztinaváros arculatához. Az első épület története 1991-ben kezdődött, a tervezőirodák, építészirodák átalakulásának időszakában, amikor egészen más építőanyagok, szerkezetek álltak rendelkezésre. A Városmajor utca 13. foghíjépületénél az volt a feladat, hogy az adott helyszínen harmóniát hozzon létre a helyszín specialitásának, karakterének figyelembevételével. Igazodni kellett a szomszédos házak magasságához, homlokzatához, az utca hajlásához. Ez utóbbi meghatározta a bejáratot, ami nemcsak egy irodaépületbe vezet, hanem a Városmajor és a Maros utca közötti tömb átvágását szolgáló kertészeti elemeket tartalmazó passzázsba is. A két utca között egyemeletnyi a szintkülönbség, amit lépcsővel, rámpával hidaltak át. A Maros utcára kijutva egy másfajta foghíjbezárással találkozunk.

A 90-es évek végén indult egy másik foghíjbeépítés. Az Alkotás utcai irodaház telkén állt korábban Telcs Ede szobrász műteremháza, amit Kozma Lajos tervezett. Tiszteletük jeléül visszanyúltak egyfajta modernista elemhalmazhoz, és a homlokzaton helyet kapott a kis Szent Flórián-szobor, Telcs Ede műve, amely az ő házát is díszítette.

Harmadikként a Jagelló útra és a Fürj utcára tájolt telken álló kis irodaház került terítékre. Ez a Budapest Kongresszusi Központtal szemben áll, másrészt egy kicsi, családi házas utcára néz, így egy nagyon izgalmas Janus-arcú épület jött létre.

KIMBI Óvoda

A Hegyvidéki Kulturális Szalon épületéről Lenzsér Péter Ybl-díjas építész beszélt. Ez az 550 négyzetméteres ház kisebb a kerületi lakóházak, villák jelentős többségénél. Nyitvatartási időben az utolsó négyzetcentiméterig bejárható, megismerhető, „megtapogatható” középületről van szó.

A tervező ezúttal a környezetről és a környezeti illeszkedésről, az épített, a természeti és a társadalmi környezet hatásáról szólt bővebben. A villaméretű épületnek részese kellett lennie a már kialakult, ismert és használt Városháza térnek, térfalat kellett biztosítania a Törpe utca és az önkormányzat felőli beépítésnek, ugyanakkor sokkal nagyobb a szerepe a téren. A megnyitás óta eltelt egy év alatt több mint 2000 foglalkozásnak adott otthont a Hegyvidéki Kulturális Szalon – Lenzsér Péter szerint az eddig tervezett házai közül a leghasznosabbat sikerült létrehoznia.

Moholy-Nagy Művészeti Egyetem

Beöthy Mária Ezüst Ácsceruza- és Podmaniczky-díjas építész előadását a genius loci, azaz a hely szelleme gondolatra fűzte fel. „Mindig az adott környezet határozza meg, hogy milyen eszközöket használunk. Megpróbáljuk a meglévő értékeket megőrizve azokat szervesen folytatni, kortárs eszközökkel, úgy, hogy az újonnan megteremtett környezet továbbra is emberi és harmonikus legyen” – fogalmazott.

Bemutatta a Városkúti úti egyetemi lakóparkot, a Németvölgyi úti „Mackós” iskola bővítését és a Tállya utcai KIMBI Óvoda bővítését. Hogyan valósul meg a közösségi terek kialakítása műemléki környezetben, szintén a hely szelleme jegyében? – erre is hozott példát. Beszélt arról, hogyan tervezték meg a városmajori Kós Károly általános iskola melletti Temes lépcső térrendezését Melocco Miklós Kós Károly-szobrának elhelyezése céljából. Végül részletesen hallhattunk az idei hegyvidéki tervpályázatokról is.

A XII. kerület alapos ismerője, Rosch Gábor Podmaniczky-díjas építész a Hegyvidék épületeiről és szobrairól megjelent könyveit mutatta be. A Hegyvidéki épületek a lapunkban megjelenő helytörténeti cikkeiből válogat, és 2005-ben látott napvilágot. 2012-től A Hegyvidék épített öröksége címmel kezdett egy sorozatot, amelynek első kötete a lakóházakat, villákat, lakótelepeket, egykori és mai szállodákat és idősek otthonát sorakoztatta fel. Külön könyv szól az óvodákról, iskolákról és templomokról, egy másik pedig a Hegyvidék szívét képező közintézményekről. A meglévő és már elpusztult szobrok is sorra kerültek. A Farkasréti temető sírszobrairól is készült egy kötet, amelyben a sírkert domborművű- és szoborállományán vezeti végig az olvasót. Mint az építész zárásul elmondta, a faragott fa fejfákról és a népi jellegű síremlékekről is tervez megjelentetni kiadványt.

Szd

A virtigli poptól a himnikus gospelig

Számos híres jazz-zenész lépett már fel a Hegyvidéken ősszel, Dee Dee Bridgewatertől a Cross Currents Trióig, Gabi Morenótól Davináig. Legutóbb a kortárs amerikai jazzszcéna fekete gyöngyszeme, Lizz Wright látogatott ide. Az énekesnő tavaly áprilisban a 3. GetCloser Jazzfesztivál sztárvendége volt, de akkor csak egy órát volt a színpadon, ezúttal azonban szünet nélküli kétórás koncerttel örvendeztette meg rajongóit a MOM Kulturális Központban.

Lizz Wright az USA déli részén, Georgiában született 1980-ban, egy amerikai lelkész családjában. Már kislányként zongorázott és énekelt a gyülekezetben, a spirituálé és a gospel világában nőtt fel, a családban még a popzene hallgatása is tiltott volt. Tinédzserkorában aztán óhatatlanul találkozott minden amerikai zenei irányzattal.

Egy Billie Holiday-emlékkoncerten szerzett nevet 2002-ben, egy évvel később pedig már elkészült részben saját számait is tartalmazó debütáló lemeze, a Salt. A kezdeti nehézségek után megtalálta saját stílusát, amelyben a fekete egyházi zene hatása éppen úgy jelen van, mint a blues, a soul, az R&B és a jazz. Az őszinte, mélyen érző és intellektusából adódóan mértéktartó Lizz az amerikai „könnyűzene” élvonalába és a legnevesebb jazzszaklapok címlapjára került világszerte. Koncertek sokasága és nyolc saját albuma bizonyítja művészete erejét, pedig még csak a harmincas éveiben jár.

Drezdából busszal érkezett a csapat Budapestre, némi késéssel, de aztán rövid várakozás után akusztikus gitárral a kezében végre megjelent a színpadon Adam Levy, és egy csodaszép Cole Porter-melódiát kezdett játszani. Majd jött Lizz Wright, és felhangzott varázslatos, meleg tónusú alt hangja – kettesben adták elő az I Concentrate on You című sztenderdet, amellyel kétórányi bűvölet vette kezdetét.

Lizz az amerikai zene minden területén otthonosan mozog, ily módon a repertoár és az előadásmód is széles spektrumot ölelt fel. Hallottunk virtigli pop-, rockszámokat is, de azért főként a gospel, a soul és az R&B dominált; a többi között felcsendült a Walk with Me, Lord című himnikus, mégis ritmusos gospel, a fekete egyházi zene népszerű változata is. Davis Cook zongorista ebben Hammond-orgonán játszott, Adam Levy és a basszusgitáros, Ben Zwerin pedig vokálkísérettel fokozták a gospel kórusjellegét. Michael Jerome Moore dobos intenzív, mégsem zavaró, érzékeny játékával egész este kiemelkedett az egyébként is kiváló hangszeresek közül.

FOTÓK: KLEB ATTILA / GETCLOSER

Az amerikai énekesnő és csapata két órára elvarázsolta zenéjével a MOMkult közönségét

Ha Lizz Wright énekel, szebben ragyognak a fények

Lizz Wright egyszerű, hosszú, fekete ruhában lépett fel, mint a gospelénekesek. Olykor csörgődobbal segítette a ritmizálást, többször pedig zongorázott is. Remekül bánt erőteljes hangjával, mély átéléssel, karakteres, olykor eksztatikus módon énekelt.

Elhangzott Neal Young dala, az Old Man, legutóbbi lemezének címadója, a Grace, aztán a Salt, majd a My Heart, a New Game és a Hit the Ground is. A közönség ütemes tapssal hívta vissza a színpadra a művészeket, akik a Freedommal és a Who Knows Where the Time Goes című dallal, Lizz nagy idolja, Nina Simone sikerszámával búcsúztak el. Talán még őket is meglepte a szűnni nem akaró vastaps és az álló ováció, de a fárasztó európai körút következő állomásaira – Ausztriára, Csehországra, a vajdasági Újvidékre – is gondolva végleg elhagyták a színpadot. Persze, remélhetőleg csak erre a napra, és viszontlátjuk még őket a közeljövőben.

Márton Attila

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Unique – nagyzenekari koncert november 29-én 19.30. A tavaly megrendezett 20. jubileumi koncert után az electropop zenét játszó Unique, élén Völgyesi Gabival, most ismét a MOMkult-ban koncertezik. Az együttes – most először – nagyzenekari kísérettel lép fel. Egyedülálló módon tizenkét zenész lesz a színpadon: a Unique vonósokkal, fúvósokkal egészül ki. A koncertet követően a VIP-jegyek birtokosai egy beszélgetéssel összekötött közönségtalálkozón vehetnek részt Völgyesi Gabival és a Unique-slágerek dalszerzőjével, Kovacsics Ádámmal. Jegyár: 4900 Ft, 6400 Ft, 7900 Ft, 12900 Ft.

Nagy János Trió – koncert november 29-én 19.30 (Hegyvidéki Smooth Jazz Klub). A Nagy János Trió jelenlegi felállása: Nagy János Yancha (billentyűs hangszerek), Frankie Lato (hegedű), Joubert Flóra (dob). A Nagy János Trió Yancha című albuma 2019-ben jelent meg. A koncert a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló Könnyűzenei Támogató Program Klubtámogatói Alprogramja támogatásával valósul meg. Jegyár: 1500 Ft.

Gryllus Vilmos Mikulás-váró koncertje december 1-jén 9.30 és 11.30. Jegyár: 2300 Ft. A belépés 1 éves kor alatt ingyenes.

Száz perc száz emberért – Beregszászi Olga és barátai 16. jótékonysági koncertje a kárpátaljai nehéz sorsú családok megsegítésére december 1-jén 18.00. Fővédnök: Schmitt Pál. Védnökök: Mádl Dalma, Schmittné Makray Katalin. Köszöntőt mond: Bocskor Andrea, az Európai Parlament képviselője (Kárpátalja), Babják Zoltán, Beregszász polgármestere. Közreműködik: Credo Verséneklő Együttes (Kárpátalja, Ungvár), Duna Néptánc Együttes, Ninh Duc Hoang Long énekes, Pál István „Szalonna" népzenész és bandája (Kárpátalja), Hampel Katalin (divat-show), Sasvári Sándor Jászai Mari-díjas színművész és Sasvári Léna énekes, Varga Miklós, Vivien és Szabolcs énekesek, Kautzky Armand műsorvezető, Jaross Viktória rendező. Jegyár: 3000 Ft, 5000 Ft.

Ben Williams and The Sound Effect – koncert december 2-án 20.00 (GetCloser Concerts). A fiatal jazzgeneráció tehetséges basszusgitárosa, a Washington D.C.-ben született Ben Williams saját együttese élén érkezik újra Magyarországra. Zenekarában olyan zenészek szerepelnek, mint Marcus Strickland, Alex Wintz és John Davis. 2013-ban Williams lett a Downbeat folyóirat kritikusi szavazásán a legtehetségesebb bőgős, 2012-ben Grammy-díjat kapott. Jegyár: 4900 Ft, 6900 Ft, 8900 Ft.

Lyukasóra klub december 3-án 19.00. Moderál: Nyáry Krisztián író, irodalomtörténész. Interaktív irodalmi műsor, kalandozás a holt költők világában neves költők, írók, színészek, irodalomtörténészek társaságában. A szereplők egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Szereplők: Molnár Krisztina Rita költő, Lator László, a Nemzet Művésze címmel kitüntetett Kossuth-díjas költő, műfordító, esszéista, Várady Szabolcs Kossuth- és József Attila-díjas költő, műfordító, szerkesztő, Kőrizs Imre költő. Jegyár: 1200 Ft, diák, nyugdíjas: 600 Ft. Hegyvidék kártyával díjtalan.

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

Karácsonyi kiállítás december 2-től 2020. január 1-jéig a Reich Károly Galériában. A belépés díjtalan.

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

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

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miközben átitatódnak 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-, zenefoglalkozás 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: Csöngei Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

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

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

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

Gyermek-táncterápia (Tündértánc) kedden 15.45. „Léleksimító", gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való 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.

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Felysa – Budai Villaesték adventkor, november 29-én 19.00. Felysa zenei érzékvilágában a hangok, illatok, ízek, a lélek adventi gondolatai, a szeretteink érintése eggyé válik, és utat nyit az ünnepi készülődéshez. A koncert előtt a résztvevők a tokaji borvidék exkluzív borait kóstolhatják meg további gasztroélmények 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 barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Gyermekábrázolás a fotográfiában – Walton Eszter kiállításának megnyitója: december 4-én 18.00. Egyes fényképekhez Adorján Éva írt verseket. A kiállítás megtekinthető: 2020. január 5-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–19.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

Villa.séta december 8-án 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túravezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A sétát kedvezőtlen időjárás esetén is megtartja a vezető: Csillag Zsófia. Időtartama: kb. 60 perc. Jegyár: 800 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

Villa.berek bábszínház – Lélekdajkáló december 8-án 15.00. Elsuttogott történetek advent idején. Az adventi várakozás egyik estéjén az édesapa és az édesanya a nagy rohanásban megállítják az időt, és elmesélik gyermekeiknek saját karácsonyi történeteiket szamárról, háromkirályokról, Józsefről és a Kisjézust ringató Máriáról. Míg a betlehemi szereplők betöltik helyüket a jászol körül, az édesapa és az édesanya is utat talál saját karácsonyuk felé. Szereplők: Kontha Nelli, Seder Gábor és Albert Lili. Jegyár: 1200 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Villa.berek karácsonyi műhely – ünnepre hangolódás a gyerekekkel december 8-án 16.00. A gyerekek kísérőikkel közösen elkészíthetik kedvenc karácsonyi díszüket. Ragasztás, festés, díszítés ünnepi hangulatban, hogy közös élmény legyen az ünnepre készülődés. A 4–8 éves korosztálynak ajánlott program. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Hang.villa – ünnepre hangoló koncert december 10-én 19.00. A Duo Vivo fuvola-gitár duót Nemes-Jeles Judit és Stummer Márton alkotják. 2016 óta rendszeresen koncerteznek együtt, színes repertoárjukon a klasszikus zenétől a dzsesszig, klezmerig szólalnak meg különféle darabok. Az ünnepre hangoló koncerten átiratok mellett saját kompozíciók is elhangoznak, amelyek erre a felállásra készültek. Műsoron: Henry Purcell, Franz Schubert, Gabriel Fauré, Emile Desportes, Stummer Márton, Angel Villoldo, Joachim Andersen, Egberto Gismonti/Jaroslav Pelikan és Chelso Machado művei. A belépés díjtalan.

Kabaré – filmvetítés december 12-én 19.00. Főszerepben a zene és a tánc! A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

3-1-2 meridiántorna szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr.

Advent A HEGYVIDÉKEN

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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. VASÁRNAP
11.00 A Sashegyi Néptánccsoport 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 Neszepisze szánkózni 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. VASÁRNAP
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 kisegyüttesének koncertje

DECEMBER 14. SZOMBAT
16.00 A Helen Doron angol nyelviskola műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközösséggel
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. VASÁRNAP
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 Tűzzsonglőrök - 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. VASÁRNAP
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.adventahegyvidéken.wix.com/2019 weboldalon

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 örömével 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.

Jóga 2 az 1-ben kedden 15.30–16.30. Egy időben, de két teremben: gyerekeknek sulijóga 6 éves kortól (nagyterem), felnőtteknek klasszikus hatha jóga (kisterem), hogy a kisérő felnőtteknek is hasznosan teljen a gyermek edzésideje. Részt lehet venni külön-külön is, csak a gyerek- vagy csak a felnőttórán. Hozzájárulás: gyerekeknek, nyugdíjasoknak 1600 Ft/alkalom, felnőtteknek 1800 Ft/alkalom. Bérlet (8 alkalomra): gyerekeknek, nyugdíjasoknak 11 000 Ft, felnőtteknek 13 000 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható, befizetésre a helyszínen van lehetőség. További információk: 06-30/406-0835, facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizmuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.

Jóga 55+ (nagyterem) és hatha jóga (kisterem) csütörtökön 8.30–9.30. Egy időben, de két teremben, a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Miért jógázunk? Kisgyerekként testünk még tökéletes, de a folyamatos ülés, kütyüzés és a sok inger hamar elkezdi erodálni ezt a tökéletes rendszert. A jóga egy folyamat, mindenki alkatából és állapotából a legjobbat hozza ki: javítja a tartást, erősíti az immunrendszert, és kiegyensúlyozottabbá tesz. Hozzájárulás: nyugdíjasoknak 1600 Ft/alkalom, felnőtteknek 1800 Ft/alkalom. Bérlet (8 alkalomra): nyugdíjasoknak 11 000 Ft, felnőtteknek 13 000 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható, befizetésre a helyszínen van lehetőség. További információk: 06-30/406-0835, facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizmuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Az első tíz év – a Galéria 12 Egyesület alkotóművészeinek jubileumi kiállítása megtekinthető: december 12-ig. A tíz éve alakult egyesület művészközösségének számadása, híradása, bemutatkozása az eddigi közös munka és kiállítások sorozatának tükrében. A tárlaton közel hatvan XII. kerületben élő képzőművész egy-egy alkotása látható. Kiállító művészek: Alapfy László, Angyal Júlia, Árendás József, Árva Ilona, Ázbej Kristóf, Bakos Tamás, Berzy Katalin, Boldi, Borza Teréz, Csáki-Maronyák Éva, Donáth Lajos, Ezüst Gy. Zoltán, Ezüst György, Fábián Gyöngyvér, Fekete György, Ferdinánd Judit, Fürjesi Csaba, Hayde Réka Zsuzanna, Hayde Tibor Ervin, Holló Katalin, Józsa Bálint, Kádár Kata, Kapolyi Márta, Károlyi András, Kecskeméti Kálmán, Kókay Krisztina, Kovács József, Lőrincze Miklós, Maczkó Erzsébet, Magyar Gábor, Makkai-Kovács Beatrix, Makkai Márta, Müller Rita, Nagy Gábor György, Németh Andrea, Orient Enikő, Osgyányi Sára, Pálos Anna, Pató Károly, Rainer Péter, Ruttka Andrea, Schrammel Imre, Szamos Iván, Szanyi Péter, Széchy Beáta, Székács Zoltán, Szél Ágnes, Tahin Gyula, Toldi Miklós, Tóth József, Véghseő Klára, Vén Zoltán, Vida Zsuzsa, Vízy László. A belépés díjtalan.

Katalógus- és könyvbemutató december 5-én 18.00. A Galéria 12 Egyesület tízéves jubileumi kiállításának katalógusát, valamint egyik tagja, Szél Ágnes fotóművész, építész Fény felé című legújabb könyvét ismerhetik meg az érdeklődők. Utóbbi a művész életmű-kiállítása alkalmából jelent meg az idei költészet napján. A szerző felvételei szakmai életútját láttatják, a „széljegyzetek" a szellemi-lelki utat jelzik összefoglaló jelleggel. A köteteket Feledy Balázs művészeti író mutatja be. Beszélgetőtársak: Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke, Szél Ágnes fotóművész és Táncos László, a Semmelweis Kiadó igazgatója. A részvétel ingyenes.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

Adventi vásár a Hegyvidéki Nagycsaládosok és a Fejlesztő Napközi Otthon közreműködésével. Megnyitó: december 1. 10.00 Fonti Krisztina alpolgármester megnyitója, a Fejlesztő Napközi Otthon zenés műsora. 11.00 A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium műsora. 11.00–15.00 Kézműveskedés. 16.00 Adventi gyertyagyújtás – Keczkó Pál.

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás-sorozat. December 2. 14.00 Karády Katalin, a „bátor démon". Előadó: Szebényi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj.

Derűs percek Dolnával – zenei sorozat. December 3. 14.00 Vendég: Györffy Gergely hegedűművész, zeneszerző és zenetanár. Művészeti vezető: Mihalekné Kádár Magdolna.

Reformáció 5.2. – előadás-sorozat. December 4. 14.00 Előadó: dr. Szabó János történész, lelkész, pszichológus. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Kopp-kopp társalgó. December 4. 15.00 Időről időre. Ismerje meg a Kopp-kopp 12. kerület! online magazin készítőit! December színei. Házigazdák: Márkon Erzsébet és Sz. Molnár Éva, a Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely önkéntesei.

Nemzeti kincsünk a viselet – előadással egybekötött divatbemutató december 4-én 18.00. A viseleteit bemutatja: Bácsné Balla Gyöngyi viseletkészítő népi iparművész. Nemzeti kincsünkről és örökségünkről Bencsik András, a Demokrata főszerkesztője beszélget Takács Zsuzsa iparművészszel. Jegyár: 550 Ft regisztrációs díj.

Kalandkönyvek előadás-sorozat. December 5. 18.00 Bicajjal a Duna mentén Németországban 2.: Donauwörthtől Passauig. Előadó: Balogh Tamás hidrogeológus–közgazdász–túravezető.

Irodalmi szalon. December 5. 18.00 Márai Sándor. Élete felét emigrációban töltötte, de mindvégig magyar írónak vallotta magát. Őrizte és gazdagította nyelvünket. Hűséges maradt polgári ősei hagyományaihoz, és szószólója volt hazánk függetlenségének. Minden műfajban maradandót alkotott. Prózamondó: Hutter Franciska építészmérnök. A szalont vezeti: Tamáska Jánosné magyartanár.

Gyurmarci marcipánszobrászat a Szamos Cukrászda közreműködésével december 7-én 16.00. Az Advent a Hegyvidéken karácsonyi vásár keretében a gyerekeknek karácsonyi figurák készítése közben alkalmuk lesz kipróbálni a marcipánnyújtást, különböző formák kialakítását, többféle dekorációs és díszítőtechnikát tanulhatnak. Jegyár: 450 Ft. További foglalkozások: december 14. és 21. 16.00–19.00.

Mi van a rovásunkon? – a rovásírás-tanfolyam következő időpontja: december 13. 18.00. Klubvezető: Tamáska Jánosné magyartanár. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

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.

Széktánc szenioroknak hétfőn 9.00. Vezeti: Tóth Sára táncterapeuta.

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

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

Baba-Mama Tücsök jóga hétfőn 10.30 (6 hónapostól 1,5 éves korig). Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet: 10 000 Ft/5 alkalom, 18 000 Ft/10 alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

Budapesti Békéltető Testület. Tájékoztatás és ingyenes tanácsadás vállalkozásokkal szembeni fogyasztói problémák megoldásához havonta egy alkalommal, hétfőn 10.00 (legközelebb: december 16.). Tanácsadó: Dorogi András (Budapesti Békéltető Testület, tanácstag).

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

Mozgásfejlesztő gyerekjóga hétfőn 16.00 (4–6 éveseknek) és 17.00 (6–9 éveseknek – BETELT!). 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 hétfőn 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668.

Lymphoedema (nyiroködéma) klub hétfőn 18.00. December 9.: A komplex kezelés mellékhatásai, a nyiroködémás 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 Normafánál: december 3-án. A Margitszigeten: december 10-én.

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

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.15. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 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

Szivárvány 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.

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

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

(Folytatás a 14. oldalon)

(Folytatás a 13. oldalról)

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

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

Kopp-kopp 12. kerület! – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése kéthetente, szerdán 8.30 (legközelebb: november 27. és december 11.). Lokálpatrióta? Vannak történetei? Ossza meg az olvasókkal! Legyen szerkesztőtárs! Telefon: Márkon Erzsébet önkéntes, 06-30/504-2184. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

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

Ozoana – testtartásjavítás mindenkinek szerdán 11.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 18 000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukácsi Nóra (06-30/645-9332).

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

Wai-tan-kung egészségmegőrző mozgásgyakorlat dr. Dicsőfi Endre tanítása alapján szerdán 17.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom, 7200 Ft/4 + 1 alkalom. Az első alkalom ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Információ: Orbán Gábor, 06-20/805-9408, metac6@gmail.com, Facebook: Yogabor108.

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

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

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

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

Készségfejlesztő torna csütörtökön 10.00. Vezeti: Füredsiné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt regisztrációs jegy váltásával.

Urak tornája csütörtökön 11.00. Vezeti: Füredsiné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt regisztrációs jegy váltásával.

Szenior Örömtánc csütörtökön 10.00. Tánctanár: 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. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

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

Rozi szalon. Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: december 5. és 19.). Vezeti: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06-30/570-9730.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökjén 13.00 (legközelebb: november 28. és december 12.). Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsai Anikó.

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

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

Emlékeztető Önsegítő csoport demenciával élők hozzátartozóinak csütörtökön 17.30 (legközelebb: december 5. és 19.). 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@mmistudio.hu.

Nia Tánc csütörtökön 19.00. Vezeti: 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. Vezeti: Bessenyey 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: december 20.). 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: december 6. és 20.). Vezeti: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Német Társalgó Kör pénteken 14.30 (legközelebb: november 29. és december 13.). Vezeti: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

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

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

Csicsergő táncház és kézműves műhely óvodásoknak és kisiskolásoknak pénteken 16.00 és december 13-án 17.30. Foglalkozásvezetők: Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátszóház-vezető, mozgásterapeuta és Kovács Annamária népijátszóház-vezető, kézműves. Részvételi díj: 700 Ft/fő. Információ: 06-20/220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

Új! Gianga jóga pénteken 17.30. Dinamika, egyensúly, vitalitás. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, 8800 Ft/4 + 1 alkalom (1,5 óra). Az első alkalom ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Információ: Orbán Gábor, 06-20/805-9408, metac6@gmail.com, Facebook: Yogabor108.

Otthon Segítünk Alapítvány – segítőszolgálat kisgyermekes családoknak minden hónap harmadik pénteken 16.00 (legközelebb: december 13.). 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 tálakkal. Az első foglalkozás ingyenes. Információ és jelentkezés: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com. Jegyár: 1000 Ft (egy felnőtt egy gyerekkel). Minden további családtagnak: 500 Ft.

Angolklub szombaton 10.00 (legközelebb: december 21.). 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 Böszörményi út 24. szám alatti új rendezvényhelyszínén tartandó programok.

Funkcionális gerinctorna szerdán 10.45. Vezeti: 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. Vezeti: 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 és 12.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezeti: 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. Vezeti: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

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

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

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!

Mikulás party társastánccal december 7-én 19.00–23.00. A Harmónia Táncklub az idén is megrendezi hagyományos Mikulás partyját. Az est egyik fő jellemzője, hogy csak társastánczene szól, a keringőtől a cha-cha-cháig, a vendégek pedig az ifjúságból és az örökifjú, táncolni tudó és szerető publikumból tevődnek össze. Hangulatvilágítás, szuper tánczene, hölgyválasz, sőt, maga a Mikulás is tiszteletét teszi! Belépődíj: 1500 Ft.

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 óravezetővel beszélgetni, a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 12 000 Ft/bérlet december 16-ig, vagy 2000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713, viranyosikh@gmail.com.

Kerekítő mondókás móka hétfőn 10.00–10.30. Mondókás baba–mama foglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra höcögés, göcögés, kacagás, fél óra jókedv a népi mondókáknak, ölbeli 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 ölbeli 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.

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

Csillagszemű Táncegyüttes – 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

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

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

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 13.30–14.30. Részvételi díj: 15 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 14.30–15.30. Versenytánc: vasárnap 15.30–17.00. Részvételi díj: 7000 Ft/fő/hó.

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

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

Ifjúsági sakkszakkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezeti: Rollinger Károly. Részvételi 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, karcsúsít, javítja az egyensúlyt, fejleszti a koordinációt. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezeti: 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. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alaptánclépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezeti: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06-20/960-6473.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel: 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. Vezeti: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Művészi torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

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

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

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

Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária (06-30/280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. Következő alkalom: december 8.

Színházjegy-árusítás havonta egy szerdán 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06-20/213-0479. Következő alkalom: december 11.

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

Retkes Máté: Ugrásra készen/ Ready to jump. Régi-új formák és mintázatok lépnek be szimbólumaink körébe. Űrhajókban emelkedünk ívesen felfelé. Körbezuhanjuk a Földet. Létrán lépünk az ismeretlen világ mélységes csendjébe, és eközben a világegyetem végesen végtelen, önmagába görbült nyeregfelületén 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.

Kozmológiai állandó – könyvbemutató december 6-án 18.30. „Mintha gyufával a kézben barlangba néznél, hogy emlékfoszlányok vörös sziklarajzai között megleld az asztronautát homlokod konkáv boltozatán" (Idődilatáció). Retkes Máté kiállításának zárórendezvényeként kerül sor Fodor Balázs a FISZ gondozásában a könyvhétre megjelent Kozmológiai állandó című kötetének bemutatójára. Az esten közreműködik Űrlénykirály (aka Balogh Borsa). A belépés díjtalan.

JÓKAI KLUB
XII., HOLLÓS ÚT 5.
TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Pillanatképek ecsettel – Balogh József Zsolt festőművész kiállítása. Az ünnepekre egy különleges, fiatal, kortárs alföldi festő mutatkozik be. Balogh József Zsolt 2011-ben tűnt fel Kecskeméten, ahol elnyerte a Bozsó János Ösztöndíjat. Mesterei Szappanos István, Bruncsák András és Matteo Massagrande festőművészek voltak. Állandó résztvevője és szervezője a hazai alkotótáboroknak. Csoportos kiállításai mellett egyéni tárlata volt a többi között Izsákon, Kecskeméten, Kiskőrösön, Komárnóban és Nagykőrösön. A kiállítás megtekinthető: november 29-től január 4-ig, előre egyeztetett időpontban. Ajánlott: 12 éves kortól. A belépés díjtalan.

(Folytatás a 16. oldalon)

„Egészségesen a Hegyvidéken" Szabadegyetem

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

2019. évi program

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

Az előadások témái:

1. 2019. szeptember 26., 17 óra ✔
   Sérülések (rándulás, húzódás, ficam), törések konzervatív kezelés, modern segédeszközök használata, otthonápolás
2. 2019. október 31., 17 óra ✔
   Mit és hogyan mozogjuk otthon biztonságosan 30 percben, oktatóanyaggal
3. 2019. november 28., 17 óra
   „Élet az aktív élet után" – A depresszió fogalma, felismerés, segítségnyújtás, a környezet szerepe a gyógyításban

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

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK
HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
SN
BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK

■ **2019. február 23., 10-től 14 óráig** ✔
Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2019. március 30., 10-től 14 óráig** ✔
Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2019. április 27., 10-től 14 óráig** ✔
Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2019. június 1., 10-től 15 óráig** ✔
Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MOM Kulturális Központ, Budapest, Csörsz u. 18. *Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

■ **2019. szeptember 28., 10-től 15 óráig** ✔
Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenék-vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás),
Csontritkulásszűrés (ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: MOM Kulturális Központ, Budapest, Csörsz u. 18., *Hegyvidéki Ősz – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

■ **2019. október 26., 10-től 14 óráig** ✔
Kardiológiai szűrés (EKG, szükség szerint echokardiográfia, tanácsadás), helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., *jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2019. november 30., 10-től 14 óráig**
Diabetológiai (anyagcsere) szűrés (10 éven belüli diabetes kockázat FINDRISK kérdőíves vizsgálata, testtömegindex mérése/ meghatározása, vércukor- és koleszterinszűrés, bioimpedancia készülékkel a testzsírszázalék meghatározása, étrendi terv készítése) helye: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Budapest, Diós árok 1-3., *jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

(Folytatás a 15. oldalról)

Végtelen opera. November 29. 18.30 Opera és próza. Ambrus Ákos az Opera Nagykövetének már harmadik évada tart háttérvetítéssel színesített audiovizuális előadásokat a Jókai Klubban. Az Opera Nagykövetei program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, amelynek célja az operakultúra népszerűsítése. A belépés díjtalan.

Jazzation (HU) + Septem Viri (BE) – flamand–magyar koncert a Duplicappella sorozatban november 30-án 18.00. A Jazzation 2017 őszén kapott először meghívást a torhouti a cappella fesztiválra, ahol a szervező együttes és a belga közönség azonnal a szívébe zárta a magyar csapatot. 2018-ban újabb három közös, nagy sikerű belgiumi koncert következett, 2019-ben pedig a Jazzation látja vendégül a Septem Virit, a „Laat horen mij dat leutigslaan…" – „Hadd szóljon az a szép dal ott…" című budapesti, közönségtalálkozóval egybekötött koncerten, lehetőséget teremtve a magyar, holland és flamand közösség kapcsolódására is. A program a Belga Nagykövetség, a Flamand Kormány Magyarországi Képviselete és a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jött létre. A koncert bevételét a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Galló József Általános Iskola és Magoncka Óvoda támogatására fordítják. Gazdasági helyzettől és adakozási kedvtől függően tízféle hangköz-fantázianevű jegytípusból választhatnak a vendégek a www.jazzation.com oldalon.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00–11.00 kezdőknek, 11.00–13.00 haladóknak. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, és távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A tanfolyamot vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, a tanfolyamokra előzetes jelentkezés szükséges. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. Tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak. A tanfolyam ára: 3500 Ft. Következő tanfolyam: 2020 tavaszán.

Gombászszakkör kedden 18.00. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezeti: Lukács Zoltán és Auer Péter (06-30/536-2576). Ára: 24 000 Ft.

Játék és tanulásfoglalkozás szombaton 9.30–10.30. A vegyes korosztályt és nemzetiséget foglalkoztató csoportban a 0–5 éves korú gyerekeket arra ösztönzik, hogy lépjenek kapcsolatba egymással, tanuljanak egymástól. A foglalkozások mókás új kihívásokat jelentenek bármilyen fejlődési szakaszban. A játszókörnyezet felfedezése, a mozgásos játékok, a finommotoros játékidő, 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 – manzárd. Kedden 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Szerdán 16.00–17.00 Haladó tánc: Finta Gábor. Csütörtökön 16.00–17.30 Kezdő tánc: Haraszti-Zwiep Adrienn táncpedagógus. Pénteken 16.00–19.00 Dráma (haladó: 16.00–17.30, kezdő: 17.30–19.00): Hollai-Heiser Anna drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06-20/549-0893.

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

Felnőttbalett hétfőn 18.30–19.30, kedden 19.00–20.00. Ára: 2000 Ft/alkalom. Mester: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus.

Szivárvány Táncszínház – formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.30–18.30. Fiúk jelentkezését is várják a szervezők. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ára: 13 000 Ft/hó.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezeti, 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. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06-20/269-2314).

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

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

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

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

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

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16 000 Ft/10 alkalom.

Meridiántorna kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. A torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezeti: 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. Vezeti: 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. Vezeti: Horváth Attila 2 danos mester (06-20/945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

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

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

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcsi Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a 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), (nép)tánctanár vezetésével, gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

Babám és én – foglalkozás szerdán 14.00–14.45.

Pici kezek művészete szerdán 15.00–16.00.

Nyugdíjasklub. November 28. Zenés délután Komlós Andrással. December 5. Szicília – Hamvai Zsuzsa előadása. Múzeumlátogatáskor, kiránduláskor a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban találkozik.

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

Színházjegy-árusítás legközelebb december 18-án 16.00–18.00 óráig Bódi Évánál (06-20/213-0479).

GALÉRIA G12

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

Változó világ – fotókiállítás. Megtekinthető: december 7-ig, mindennap (kivéve vasárnap) 16.00–22.00. *(Részletek a 10. oldalon!)*

Antik and Art Szalon - Régiség és Kortárs Művészeti Vásár

A régi Antik Enteriőr Kiállítások mintájára, idén márciusban megrendeztük a nagy sikerű Antik and Art Kiállítást és Vásárt. A nagy érdeklődésre való tekintettel, a karácsony előtti időszakban a Larus Rendezvényközpont (MOM Kulturális Központ mellett) ad otthont az Antik and Art Szalon elnevezésű tesvér kiállításnak és vásárnak.

Közel 15 galéria és régiségkereskedő állít ki a vásáron, akik minőségi kortárs és antik tárgyakkal várják a látogatókat. A rendezvény exkluzív, bensőséges és hangulatos karácsonyi vásár lesz, ahol remek lehetőség nyílik, hogy az érdeklődők igényes, szép ajándékokat vásárolhassanak szeretteiknek.

Az Antik and Art Szalonon mindenki megtalálhatja a neki megfelelő tárgyat, többek között: különlegesen szép, magyar és francia art deco, valamint olasz mid-century bútorokat, ezeken kívül egyedi tervezésű és gyártású lámpákat, üveg és fém dísztárgyakat, szobrokat, tükröket, melyek egyaránt beilleszthetők a klasszikus, illetve minimalista és modern otthonokba is.

Válogathatnak 19. és 20. századi kerámiák közül, elsősorban a Zsolnay-gyár munkáiból a historizmus kezdetétől a szecesszión, Art Decon át, a minimalizmus korszakáig bezáróan. Emellett Gorka Géza, Gorka Lívia, Gádor István alkotásai is láthatóak lesznek. Porcelán kínálat meghatározó részét Herendi, Alt Wien, Meissen, Sevres tárgyak adják. Az említetteken kívül ékszerek, kvalitásos antik ezüst tárgyak, korabeli üvegek, bronz és ón dísztárgyak, csillárok, lámpák, kandalló- és faliórák is megtalálhatóak. Végül de nem utolsó sorban kortárs festmények és egyéb kortárs művészeti alkotások széles kínálata lesz felvonultatva.

További információt az esemény hivatalos Facebook oldalán találnak:
www.facebook.com/antikandartszalon

Mindenkit várunk szeretettel!

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
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/oszmibp. A kiállítás megtekinthető: 2020. január 19-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Székely György Színháztudományi Szabadegyetem – a doktori hallgatók tudományos-ismeretterjesztő előadás-sorozata. November 29. 16.00 Fritz Gergely (PhD-hallgató, Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar): A történelmi horror – háborúk, pogromok és népirtások, avagy elkövetők és áldozatok a színpadon. December 13. 16.00 Boros Csaba (zeneszerző, Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem): Zene és emlékezet – a dallam emlékezeti hatásmechanizmusa a színházban. A szabadegyetemen magyarországi és határon túli magyar nyelvű doktori képzésben részt vevő, színháztudományi témákkal foglalkozó fiatal kutatók tartanak ismeretterjesztő előadásokat havi egy alkalommal. A belépés díjtalan.

Adventi foglalkozás iskolai csoportok részére december 2–20-ig, hétköznapokon. A karácsonyi ünnepkör jeles napjai, dramatikus népszokások, adventi kopogtató és mécses készítése. Belépő: 1000 Ft (az anyagköltséget is tartalmazza). Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu.

Nyiss kaput, Angyal! – betlehemes játék, a Bábakalács Bábszínház előadása gyerekeknek december 6-án 15.00. Az előadást a hagyományos bábtáncoltató betlehemes játékok ihlették, szövegeit és dalait archaikus népi és templomi szövegekből állították össze a művészek. Az advent idejére időzített játék meghitt hangulatot teremtve elősegíti a várakozás időszakának ünnepélyessé tételét. Belépő: 500 Ft.

Kulisszák mögött. December 10. 14.00 Váradi Hédi (előadás vetítéssel). Belépő: 500 Ft. Hegyvidék kártyával: 250 Ft.

Filmklub. December 11. 14.00 Egy magyar nábob (1966). Rendező: Várkonyi Zoltán. Főszerepben: Bessenyei Ferenc. A beszélgetést vezeti: Czirják Pál filmtörténész. Belépő: 1200 Ft. Hegyvidék kártyával: 800 Ft. A program a Magyar Nemzeti Filmalap – Filmarchívum közreműködésével valósul meg.

Esti extra Bessenyei Ferenccel december 11-én 18.00. Hatalom és kultúra viszonya a Rákosi- és a Kádár-korban. Vendégek: Imre Zoltán színháztörténész, Standeisky Éva történész, az MTA doktora. A Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós című kiállításhoz kapcsolódó beszélgetés. Belépő: 1000 Ft/fő.

A Hold lovagja (Cyrano-variációk) – felolvasószínház sanzonokkal december 12-én 19.00. Játsszák: Végh Péter, Halmos Fatime és Záhonyi Enikő. Szerkesztette és rendezte: Sediánszky Nóra. Zongorán közreműködik: Darvas Kristóf. Belépő: 1000 Ft/fő.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
XII., VÁROSKÚTI ÚT 2.
TELEFON: 269-8690, 06-30/314-4879
OFFICE@MAKOVECZ.HU
WWW.MAKOVECZ.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Makovecz Kávéház. December 9. 16.00 Csernyus Lőrinc.

Ekler Dezső előadása december 12-én 18.00.

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

Korisuli

Korisuli működik a Marczibányi téren minden vasárnap 9.00–9.50-ig.
Gyermek- és felnőttoktatás (már hároméves kortól).
– szakképzett oktatók
– tudás szerinti csoportok
– korcsolyabérlési lehetőség a jégpályán

Érdeklődni 17.00 óra után lehet:
Égi Krisztina – 06-70/365-8774
Kaszab Éva – 06-70/489-7137

Cím:
Marczibányi Sportcentrum – II., Marczibányi tér 16.
www.facebook.com/korisuliamarczibanyiteren

XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 26.
FB: KÖZ-ÉP-PONT
WWW.KOZEPPONT.JOAKARATAVILAGBAN.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A programokon való részvétel hozzájárulásos. Ennek ajánlott minimumösszege: 300-400 Ft.

Szmeló Judit mézeskalácsképeinek kiállítása egész decemberben megtekinthető.

Hangolódás az ünnepre. December 1. 15.00 Kiállításmegnyitó, koncert, ajándék- és karácsonyfadísz-készítés, gyertyagyújtás, jó hangulat. December 8. és 15. 15.00 Koncert, ajándék- és karácsonyfadísz-készítés, gyertyagyújtás, jó hangulat.

Olvasókör. December 2. 18.00 Beszélgetés Ljudmila Ulickaja Daniel Stein, tolmács című könyvéről. Házigazda: Fekete Balázs.

Gyógynövényeink. December 4. 18.00 A női és férfibajokra alkalmazható gyógynövények. Vezeti: Baki Szilvia.

Kötő-Jel – elhagyott emlékek – Alzheimer-kórban és demenciában szenvedő betegek hozzátartozóinak klubja december 9-én 16.00. Házigazda: Szabadfalvi Éva és Sáfrány Zsuzsa.

Játszunk! – társasjátékklub december 14-én 15.00.

Vinyasza Flow jóga december 18-án 18.00. Vezeti: Szentgyörgyi Hanna.

Bennünk élő XX. század. December 20. 18.00 Ünnepek. Házigazda: Illés Gergely.

Egészség- és Családvédő Országos Egyesület ECSOSZ

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

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

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

Nordic walkingos túrák a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

■

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

■

Hozzátartozói csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félsziget 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 pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Félsziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

■

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

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

■

Gerinctorna 50 év felettieknek. Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figyelembe veszik az egyéni adottságokat és a terhelhetőséget. Időpontok: hétfőn 11.00–12.00, csütörtökön 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Helyszín: a MOM Sport Uszoda és Sportközpont (XII., Csörsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlone@t-online.hu, 06-30/306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

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

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

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

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

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

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

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

Programok a Bajor Gizi Színészmúzeumban

(1124 Budapest, Stromfeld Aurél u. 16.)

Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós

című időszaki kiállításhoz kapcsolódóan

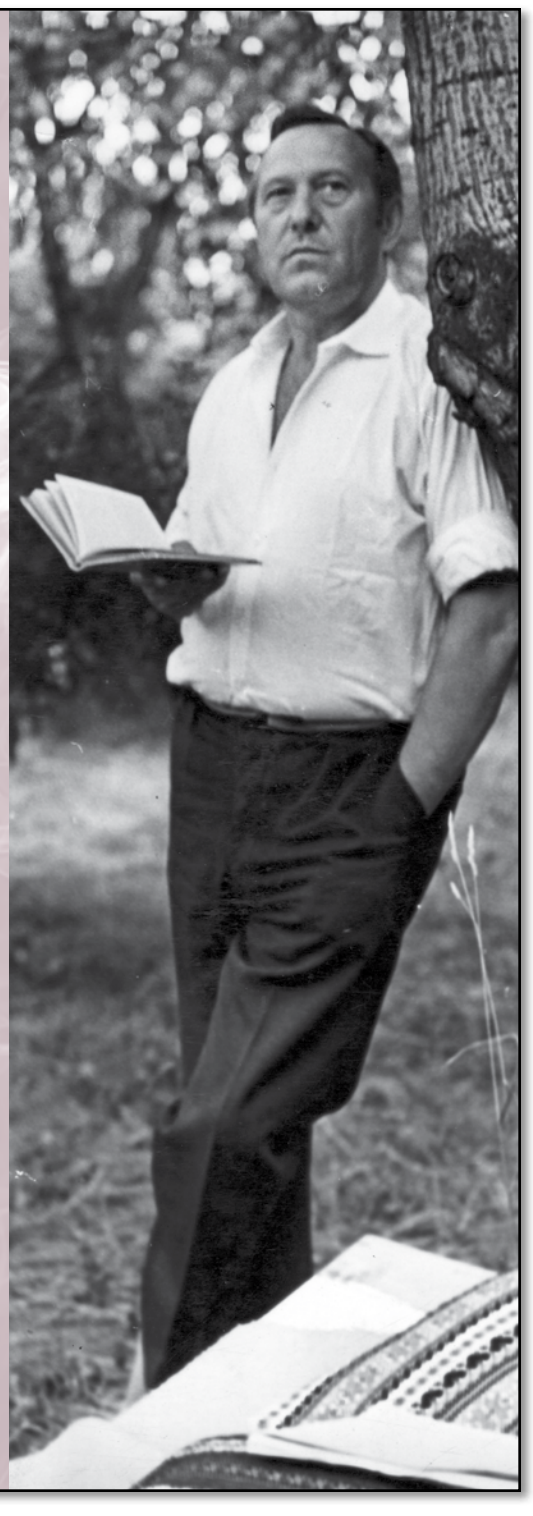
november 27. 14 óra FILMKLUB **Fügefalevél**
december 10. 14 óra KULISSZÁK MÖGÖTT
Bessenyei Ferenc és Váradi Hédi
(előadás vetítéssel)
Belépő: 500 Ft (Hegyvidék-kártyával: 250 Ft)
december 11. 14 óra FILMKLUB **Egy magyar nábob**
december 11. 18. óra ESTI EXTRA **Bessenyei Ferenccel**
Hatalom és kultúra viszonya a Rákosi- és a Kádár-korban
Vendégek: **Imre Zoltán** színháztörténész, **Standeisky Éva** történész, MTA doktora
Belépő: 1000 Ft
A Filmklub 14 órakor kezdődő beszélgetéseit Czirják Pál vezeti.
Belépő: 1200 Ft (Hegyvidék-kártyával: 800 Ft).
A program a *Magyar Nemzeti Filmalap – Filmarchívum* közreműködésével valósul meg.

Felhívás! SZÍNHÁZI VETÉLKEDŐT szervezünk a *Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós* kiállításhoz kapcsolódva. Várjuk 4-5 fős csapatok jelentkezését az alábbi elérhetőségen! (szebenyi.agnes@oszmi.hu) A vetélkedő **2019. december 4-én 15 órától** lesz a Bajor Gizi Színészmúzeumban. A zsűri elnöke: **Kovács István**, színművész. A kiállítást ajánlott előzetesen megtekinteni.

A programokra váltott belépőjeggyel a kiállítás is megtekinthető.
További információk: www.oszmi.hu

A Bessenyei Ferenc kiállítás az MMA, a Gábor Miklós kiállítás Budapest Főváros Önkormányzata támogatásával valósult meg.

BUDAPEST



HEGYVIDÉKI SPORT

Gyűjtőpont 1:
Hegyvidéki Sportközpont
1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Gyűjtőpont 2:
Talent Stúdió
1124 Budapest, Németvölgyi út 98.

TALENT STUDIO

TMC TALENT MEDIA COACH

HEGYVIDÉKI

CIPŐSDOBOZ AKCIÓ

AJÁNDÉKOZZ JÁTÉKOT A RÁSZORULÓ GYERMEKEKNEK KARÁCSONYRA!

A **Sztehlo Gábor Gyermekotthon** rászoruló gyermekeinek gyűjtünk olyan játékokat, amiket Te már nem használsz, de egy hátrányos helyzetű gyermek örülne neki.

Keress egy üres cipősdobozt, válaszd ki hány éves gyermeket (0-18 éves korig) szeretnél megajándékozni; kislányt vagy kisfiút, s töltsd meg a dobozt csupa-csupa kedves játékkal. Az elkészített ajándékod csomagold be színes csomagolópapírral, lehetőleg külön a tetejét és külön az alját, majd ragaszd le átlátszó cellux ragasztószalaggal, vagy kösd át zsineggel!

Mit tegyek a dobozba?

Játékot, sporteszközöket...

Íróeszközöket, iskolai felszereléseket...

Mesekönyveket és ifjúsági könyveket...

TILOS agresszivitásra késztető képeket, játékokat, törékeny tárgyat és ételt hozni!

Ajándékok gyűjtési határideje:
2019. 12. 08. (vasárnap) 19.00
Bővebben:
hegyvideksport.hu/ciposdoboz

Információ:
info@hegyvideksport.hu
+36 70/490-30-44

Információ: :
Tel: +36 20 396 7481
www.talentstudio.hu
info@talentstudio.hu
http://www.mediacoach.hu/

HEGYVIDÉKI

SPORTMIX

Szabadidős sportdélután 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.	Tollaslabda ✔
2019. november 15.	Floorball ✔
2019. november 22.	Kosárlabda ✔
2019. november 29.	Torna
2019. december 6.	Mikulás napi Sportmix
2019. december 13.	Kidobós játékok
2019. december 20.	Méta

VLD

HEGYVIDÉKI SPORT

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.
1122 Budapest, Városmajor u. 29.
06 70 490 30 44 diaksport@hegyvideksport.hu www.hegyvideksport.hu

---

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

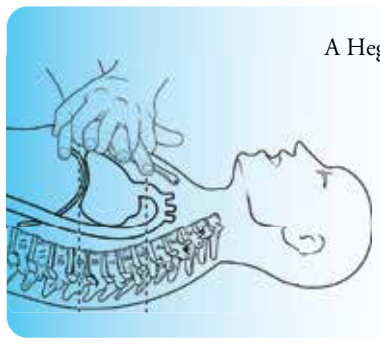
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL

AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZEKÉNT

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

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



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával

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

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

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

A KEZED ÉLETET MENTHET!

HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA

2019-2020

Úszótanfolyam

a Városmajori uszodában

Turnusok:

✔ 1. 2019. szeptember 02.	– szeptember 28.
✔ 2. 2019. szeptember 30.	– október 26.
✔ 3. 2019. október 28.	– november 23.
✔ 4. 2019. november 25.	– december 21.
5. 2020. január 03.	– január 25.
6. 2020. január 27.	– február 22.
7. 2020. február 24.	– március 21.
8. 2020. március 23.	– április 18.
9. 2020. április 20.	– május 16.
10. 2020. május 18.	– június 13.

Tanfolyamok:

Gyermek oktatás:	
Hétfő - szerda (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	8 alkalom
Kedd - csütörtök (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	8 alkalom
Péntek (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	4 alkalom
Szombat (8.00, 9.00, 10.00)	4 alkalom
Felnőtt úszás:	
Hétfő - péntek (19.00)	4 - 8 alkalom

Bérlet árak:

Gyermek bérlet:	
7.700 Ft (péntek vagy szombat)	4 alk./turnus
13.500 Ft	8 alk./turnus
Testvérkedvezmény -500 Ft/gy	4 - 8 alk./turnus
Felnőtt bérlet:	
7.700 Ft -13.500 Ft	4 - 8 alk./turnus

Pótolni csak érvényes bérlettel lehet!

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

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

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács–alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 25 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06-70/550-0269.

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

THERMOHŐSZIGETELÉS nyílászárokba megrendelhető. 06-70/560-3857.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék idősebb személlyel, havi jövedelmet biztosítok az Ön számára ingatlanért cserébe. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal! Kowal Gáborné, 06-70/601-0580.

JÁRADÉKOT FIZETNÉK HAVONTA idős személynek. Kérem, 17 óra után hívjon! 06-20/629-0916.

DIPLOMÁS ÁPOLÓ többéves szakmai tapasztalattal hétköznapjai gördülékenyebbé tételében segítene. Legyen szó szakápolásról, betegszállításról vagy étkeztetésről. Hívjon bizalommal. Eltartási szerződést is vállalok. Aba-Juhász Mihály. abajuhasz@gmail.com

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést kötne ingatlanfejlesztő cég idős személlyel. 06-70/905-5065.

FIATAL HÖLGY életjáradéki és eltartási szerződést kötne! Vállalunk: takarítást, szállítást, ételhordást, bevásárlást (patika, közért, piac stb.). Több éve az önök szolgálatában! Hívjon bizalommal. 06-20/932-0983.

ÉLETJÁRADÉK PRÓBAIDŐVEL! Akár személyes közreműködéssel is járó életjáradéki szerződést kötne kerületi 40-es pár idős hölggyel/úrral. Próbaidő kikötése is lehetséges elköteleződés nélkül. Hívjon bizalommal: 06-20/322-6171.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ÉLETJÁRADÉK! Akár több millió Ft egy összegben folyamatos havi járadékot biztosítunk. 06-20/540-1109.

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST KÖTNÉK budapesti ingatlanra, ott lakás nélkül, befektetési céllal. Hivatalosan, ügyvédi szerződéssel. BA. Tel.: 06-30/862-5444. ab@ues-admin.com

ÉLETJÁRADÉK–ELTARTÁS–GONDVISELÉS. Becsületes, keresztény, 2 gyerekes család vállalná eltartását, egyedülálló nyugdíjasnak. Havi fix, takarítás, bevásárlás, Étkeztetés. Hívjon bizalommal Cs. Tibor, 06-70/610-3438

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06-30/222-0968.

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

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

MIKROSÜTŐ-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, reális 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 szakmérnök, helyi vállalkozás. T.: 06-30/907-5948. www.greenarbor.hu

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

8-10 FŐS CSAPATOM bontást vállal. Betontörés, földmunka, bármilyen fizikai munka. Kisebb-nagyobb kőművesmunkákat, festést, külső szigetelést, dryvitozást. Elérhetőség: 06-30/687-5090.

TÁRSASHÁZAK, FIGYELEM! Dryvit, hőszigetelés, kőművesmunkák megrendelhetők. Tel.: 06-20/943-5564.

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozótól. 06-30/900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, úszó- és tolókapuk gyártása, ajtóbehúzók cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszerelés, villanyszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést–mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

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

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

FESTÉS–MÁZOLÁS–TAPÉTÁZÁS, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

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

GENERÁLKIVITELEZŐ vállalja teljes körű házak és lakások felújítását, építését. Hívjon, vagy írjon bizalommal! Elérhetőségek: goldmanbuilderss15@gmail.com, Pusztai János: 06-20/806-2391.

SZOBAFESTÉS–TETŐFEDÉS, szigetelés, kőműves-, ácsmunkák. Tel.: 06-20/943-5564.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

FÜRDŐSZOBA-felújítás. 06-20/955-4121.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS! Fürdőszobák teljes körű felújítására szakosodott szakipari szakmunkás vállal munkákat. Ingyenes helyszíni felmérés és árajánlat-készítés. Tisztesség, becsületesség, pontosság. Alvállalkozói munkát nem vállalok. 06-20/955-4121.

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054. nemetandrasne00@gmail.com

NYUGDÍJAS, megbízható, energikus asszony vagyok, 1-2 heti rendszerességgel 6-8 órában takarítási munkát keresek, gyakorlattal. Tel.: 06-70/311-1655.

HÓTAKARÍTÁST, síkosságmentesítést, havi általányban, közületeknek, társasházaknak, magánházaknak. Magyar Krisztián, 06-20/962-5347.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtésszerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4330.

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

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlana eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

MŰEGYETEMNÉL, Kende utcában felújított, emeleti, liftes, 75 nm-es, kéthálós, teraszos, napos lakás 59 900 000. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

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

TÖRÖKVÉSZEN, mellékutcában 2009-es, 120 nm-es, emeleti, négyszobás, igényes lakás, garázsokkal, 189 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

HELYISÉG KIADÓ a Böszörményi úton irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, berendezett, világos, alagsori, zárt udvari parkolóval. 06-30/911-9576.

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

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

BAKOSLAK INGATLAN készpénzes ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

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

XII. KERÜLET, NÉMETVÖLGYI ÚTON, a Hegyvidék Bevásárló Központnál 2001-ben épült, 74 nm-es, + 6 nm-es terasz, kertkapcsolatos öröklakás 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.

HASZONÉLVEZETTEL terhelt lakást vásárolnék magánszemélyként. Érdeklődni: 06-70/601-2007.

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

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

GARZONLAKÁS ÁR ALATT! Leányfalun 600 nm-es telkes, 60 nm-es, 3 szobás téglaház, garázzsal, 21,3 M Ft irányáron eladó. 06-70/949-4013.

MŰTEREMLAKÁST vagy ennek alkalmas, nagy alapterületű, nagy helyiségekből 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, termő gyümölcsös (víz, villany) eladó. A telektől 300 m-re, a kis Duna partján, együtt 4 millió Ft. 06-20/515-8333.

KOMPAKT MÉRETŰ, 1-2 szobás, kiadó lakást keresek, jó közlekedés előny. 06-30/590-2571.

GARZONLAKÁS ÁRA ALATT! Leányfalun 600 nm-es telkes, 60 nm-es, 3 szobás téglaház, garázzsal, 21,3 M Ft irányáron eladó. 06-70/949-4013.

RÓZSADOMBON, ugyanabban az új építésű házban 64 és 120 nm-es, nagy teraszos lakás 3 teremgarázshellyel kiadó. Ingatlanosok kíméljenek. 06-70/949-4013.

ELADÓ INGATLANOKAT, telkeket felvásárolnék. Illetve felbecsülnék. Keressen bizalommal! Akár romos, felújítandó állapotban is. 06-20/456-5690.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

GARÁZS

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

TÁLLYA és Fodor utca kereszteződésénél 18 nm-es, önálló garázs kiadó. Tel.: 06-30/689-5906.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételire. 06-20/571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus a Lauder iskolánál. 06-20/571-7554.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órát vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv, távoktatás. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

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

FEJLESZTŐPEDAGÓGUS iskola-előkészítő foglalkozásokat vállal óvodások számára. 06-20/427-2225.

VEGYES

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KUTYÁSOK, MACSKÁSOK! Megmaradt kutya-, macskaeledel ingyen elvihető nehezebb körülmények között élő tulajdonosoknak. 06-70/286-7800.

KERESEK használt Zepter Bioptron Lámpát, Színterápiát, Légterápiát és Ceragem ágyat készpénzért! Érdeklődni: 06-20/529-9861.

RÉGISÉG

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, borostyánt, varrógépet, írógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizsukat, kitüntetést, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. Hétvégén is! 06-30/308-9148.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitüntetések tárgyait stb. Teljes hagyatékot. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. Üzlet: IX., Ráday u. 6. 06-20/280-0151. herendi77@gmail.com

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H–Sz.: 10–17h, Cs.: 10–19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

ÉLNI ÉS ÉLNI HAGYNI. Megvásároljuk mindennemű régiségeit, hangszert, bútort, festményt, porcelánt, (kar)órákat, szőnyeget, ezüst és arany ékszereit, kitüntetéseket, herendi és Zsolnay-tárgyakat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Bp. V. ker., Múzeum krt. 21. Tel.: 06-30/952-5991. 06-1/266-2235.

FESTMÉNYGYŰJTEMÉNY gyarapítása céljából megvételre keresek készpénzért kiemelkedő kvalitású 20. századi magyar festményt. Árverésen, kiállításon szerepelt előnyben. Nemes Gyula: 06-30/949-2900, e-mail: gyulanemes70@gmail.com.

KÉSZPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁS! Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Borostyán, korall ékszereket, bizsukat, herendi, Zsolnay-dísztárgyakat, karórákat stb. Régi pénzeket, érmeket, kitüntetéseket, képeslapokat, teljes hagyatékot. V., Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLOK bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, kitüntetéseket, pénzérmeket, karórákat, hangszereket, játékokat, könyveket, bizsukat, csillárokat, gyűjteményeket, ruhákat, kerámiatárgyakat, teljes hagyatékot. 06-30/943-5583.

BÖSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ. Kp.-es felvásárlás. Tört, fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyatékok, modern és antik karórák. Böszörményi út 16/b. www.boszormenyiaranyhaz.hu, 06-70/407-3898.

WWW.EKSZERFELVASARLAS.HU
Belvárosi óra-ékszerbolt készpénzért vásárol! Arany felvásárlása akár: 19 500 Ft/gramm.
Vágja ki, + 5000 Ft ajándék!
Rákóczi út 49. (Hauer cukrászda mellett),
06-20/328-3772.

KÜLFÖLDI CÉG hagyatékból megmaradt, nem használt szőrmebundát felvásárolna, és mindenféle arany ékszert, fazon- és tört aranyat is. Az újság felmutatásával + 10 000 Ft jár! 06-20/241-5667.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

HENK ANTIQUITAS, Krisztinaváros, Mészáros u. 8. Nyitva: H–P 10–18 óráig. Telefon: 06-20/933-1413. henkvilmos@gmail.com

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új szolgáltatás: hétfőnként nyirokmasszázs. Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06-30/372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu. 368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszérterápia, mágneses biorezonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Fillér u. 10/a. Vivien Talpai Gyógycentrum.

CSONTKOVÁCS-akupresszőr Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs). ÚJ: ultrahangos bőrfeszesítés otthonában. Tel.: 06-30/206-4801.

FÁJ MINDENE? Netán szeretne egy kis relaxációt, vagy felfrissülést a hétköznapokban? Egy masszázzsal sokat segíthetek! Helyszín a Széll Kálmán tér közelében. Hívjon bátran! 06-30/536-2306.

EMBLÉMÁS KERETES (42x35 MM) – ÚJ FOTÓVAL!

VÁLTOZTATNI SZERETNÉL ÉLETMÓDODON?

Nem tudod, hogyan alakíts külsődön, minként kezdj hozzá? Keress bátran, segítek céljaid elérésében! Búz Henriett: Testnevelési Egyetemet végzett, magyar bajnok, testépítés, fitneszedző.

Tel.: 06-20/406-7556. • buzhenriett@gmail.com

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

HÁZHOZ MEGYEK! Fogsor készítése, fogsor javítása garanciával. Hívjon bizalommal. Telefon: 06-20/980-3957.

ÁLLÁS

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

II. KERÜLETI TEJBÁRBA KERESÜNK a konyhában otthonosan mozgó, nyugdíjas hölgyet konyhai munkára. Feladatok: saláták, szendvicsek, sütemények, piték elkészítése stb. Érd.: 06-70/314-2559.

DÉLI PÁLYAUDVARNÁL lévő gyógyszertár 4-6 órás takarító munkatársat keres. Érdeklődni a 06-30/758-8157 telefonszámon vagy a deli.kerengo@freemail.hu e-mail-címen lehet.

TAKARÍTÓHÖLGYEKET KERESEK XII. kerületi iskolába délutáni munkavégzésre. Jövedelemkiegészítés akár nyugdíjasok részére! Telefon: 06-70/679-9304.

TÁRSKERESŐ

CRONOS a legjobb! Egyéni igényeket kiszolgáló, színvonalas társközvetítés professzionális támogatással. Életvezetési tanácsadás. Tel.: 06-30/630-1136. mandokigyongyi@gmail.com

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, zenei gyűjteményeket (hanglemez, CD, DVD), papírrégiségeket (plakát, képeslap, grafika), kisebb dísztárgyakat (kerámia, porcelán stb.). Tel.: 06-20/922-0001, 06-1/266-3277.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ANTIK ÉS HASZNÁLT KÖNYVEK, teljes könyvtárak, hagyatékok vásárlása. Oskola Antikvárium Buda, Maros u. 12. Nitsovits Iván, 06-20/231-0725.

Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494

A Hegyvidék Tv műsorai (www.hegyvidektv.hu)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7.00	Útinform Időjárás	Útinform Időjárás	Útinform Időjárás	Útinform Időjárás	Útinform Időjárás	7.00 Alfa és Omega 8.00 Generációnk (ism.) 8.30 Forgószínpad 9.00 Pénz – Tárca (ism.) 9.30 Gázfröccs	7.00 Alfa és Omega (ism.) 8.30 Kommentár Nélkül (ism.) 9.30 Üzleti Negyed
10.00	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés
17.00	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság
19.00	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó
19.15	Kommentár Nélkül	Minőségi Idő	Duett	Pénz – Tárca (ism.)	Kultúrpont	3. Műsor	Alfa és Omega
19.45	Vadőrző	Ökopakk	Kék Hírek	Budai Magazin	Kempo Magazin	Ziccer	
20.00	Hírek	Hírek	Kultúrpont	Hírek	Hírek	Hírek	
20.05	Pénz – Tárca	3. Műsor (ism.)		Lélekemelő	Kommentár Nélkül	Duett	
20.30	Generációnk	Budai Magazin	Ökopakk			Zoo+Magazin	3. Műsor (ism.)
20.45		Ziccer	Vadőrző (ism.)				
21.00	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó
21.15	MTVA film	MTVA film	MTVA film	MTVA film	MTVA film	MTVA film	MTVA film
22.15	Kultúrpont (ism.)	Kék Hírek (ism.)	Ziccer (ism.)	Üzleti Negyed (ism.)	Szomszéd vár	Pénz – Tárca (ism.)	Duett (ism.)
22.30		3. Műsor (ism.)	Forgószínpad				
22.45	Ökopakk (ism.)			Vadőrző (ism.)	Budai Magazin (ism.)	Vadőrző (ism.)	Kempo Magazin (ism.)
23.00	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó	Budai Híradó
23.15	Ziccer (ism.)	Kultúrpont (ism.)	Üzleti Negyed (ism.)	Zoo+Magazin (ism.)	Gázfröccs (ism.)	Ökopakk (ism.)	Kommentár Nélkül (ism.)
23.30	Zoo+Magazin (ism.)					Minőségi Idő (ism.)	
23.45		Ökopakk (ism.)	Vadőrző (ism.)	Kék Hírek (ism.)	Ziccer (ism.)		Budai Magazin (ism.)
24.00 00.05	Hírek Alfa és Omega (ism.)	Hírek Alfa és Omega (ism.)	Hírek Alfa és Omega (ism.)	Hírek Alfa és Omega (ism.)	Hírek Alfa és Omega (ism.)	Hírek Alfa és Omega (ism.)	Hírek Alfa és Omega (ism.)
01.00	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés	Ismétlés
05.00	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság	Képújság

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

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

AKTÍV HEGYVIDÉK – TÉLI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
Kedd 18.30–19.30.
Találkozó: 18.00-kor a MOM Sport uszodájánál.

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.

ÚSZÁS
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 résztvevőktől és az időjárástól függően. **Érkezés:** 13.00 óra körül. **Költség:** nincs.
Szakosztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján 18.00 órakor a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.).
A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a **szabadsagvandor.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 sportdélután 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.

Téli futóklub a Gesztenyés kertben

Ingyenes edzéslehetőséget biztosít márciusig a Gesztenyés kert Futóklub haladóknak és kezdőknek. A résztvevők a MOM Sport uszodáját és wellnessrészlegét is használhatják.

„Futni minden időben lehet, ezért a folytonosságra törekszünk, amit tavaly sikerült megvalósítani azzal, hogy az Aktív Hegyvidék részeként megalakítottuk a Gesztenyés kert Futóklubot. Kora tavaszig lehet jönni, utána novemberig a városmajori parkban és a Normafánál tartjuk az edzéseket, így egész évben lehetőség van a mozgásra” – szólt a futóklub létrejöttének körülményeiről Móczán Mónika. Az Aktív Hegyvidék programot szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője elmondta, hogy nemcsak a tavaly átadott, közel 400 méteres, modern futópályát veszik birtokba ilyenkor, hanem a környezeti adottságokat kihasználva az edzéseken rendszeresen „befutják” a környéket. Eljutnak a Citadellára, a várba, a Zugligetbe és a Feneketlen-tóhoz is, ami felfogható egyfajta kerületjárásnak – persze, megfelelő tempóban.

A futás a többi között azért nagyszerű sportág, mert nem kell hozzá más, csak egy jó cipő és némi elhatározás. A Gesztenyés kert Futóklub tagjai ráadásul edzés után azonnal regenerálódhatnak a szomszédos MOM Sport uszodájában és wellnessrészlegén. A „lazulásra” annál is inkább szükségük van, mert az idén immár harmadik alkalommal neveznek az Ultrabalaton versenyre. Ismét egy nyolc- és egy tizenkét fős csapat képviseli a Hegyvidéket, ezért különösen fontos, hogy télen is tudnak edzeni.

A futáshoz csak egy jó cipő és elhatározás kell – a kiváló közösség és a pályák adottak a Hegyvidéken

„Egy kör a Balatonon kétszázhúsz kilométer, ami egyszerre sportkihívás és közösségépítő program. A verseny idején mindenki egymásért dolgozik, azok is, akik futnak, és azok is, akik a háttérmunkájukkal segítenek. Ennek is köszönhető, hogy legutóbb a Hegyvidéki Aljas Nyolcas tizenkilenc órás idővel a céges kategóriában az előkelő hetedik helyet szerezte meg, míg a Városmajori Piszkos Tizenkettő huszonegy óra alatt teljesítette a távot. Ez utóbbi szintén megsüvegelendő teljesítmény” – mondta Móczán Mónika. Hozzátette, mára kialakult egy „kemény mag”, amely szinte minden hegyvidéki edzésen ott van. Az átlaglétszám pedig meghaladja a harmincat.

A tréningekhez bármikor lehet csatlakozni, fizikai állapottól, a pillanatnyi állóképességtől függetlenül – emelte ki Markocsán Sándor futóedző. Két szakedző dolgozik, a haladókkal és a kezdőkkel is külön-külön, és a résztvevők tudásszintjének megfelelően áll össze a napi penzum.

Habár a téli futásnál sokan félnek a megfázástól, ettől nem kell tartani. Vékony, lehetőleg nedvszívó sportruhát kell viselni, és fontos a hőmérsékletnek megfelelő, réteges öltözködés. Nagy hidegben, a torokfájás elkerülése érdekében, érdemes sállal eltakarni a szájat.

A futóklub tagjai keddenként 18.00–18.15 között találkoznak a MOM Sport uszoda recepciójánál. Az edzés mindenki számára ingyenes. A MOM Sport uszodáját és wellnessét a XII. kerületi lakosok ingyenesen, a többiek kedvezményes áron, 2200 forintért használhatják.

mm.

Sakkverseny Erkel Ferenc emlékére

„A nyolcvanas évek végén tagja voltam a Pesti Sakk-körnek. Az elnök Erkel Ferenc nem igen járt máshova, mint oda. Egy télen minden este ketten maradtunk utolsóknak, és hogy az öreg úr néha beszédes kedvében volt, hallgattam” – így írt Gárdonyi Géza a 19. század legnagyobb magyar zeneszerzőjéről, aki nemcsak a hangokkal bánt mesterien, hanem sakktudása is kimagasló volt.

Erkel Ferenc többször részt vett az akkoriban a világ legjobbjainak számító franciák elleni levelezéses mérkőzések bizottsági megbeszélésein, az 1846-os Pest–Párizs találkozó kapcsán pedig egyértelművé vált kivételes tehetsége. Játékerejét jól mutatja, hogy egy alkalommal az akkortájt igazi sztársakkozónak számító Szén Józsefet is legyőzte.

1859-ben visszavonult az aktív játéktól, ettől kezdve a pesti és budai sakkéletet szervezte. A Pesti Sakk-kör (a Magyar Sakkszövetség elődje) az 1864. október 16-án megtartott alakuló közgyűlésén 29 szavazattal alelnökké, később elnökké választotta. Utóbbi tisztségét egészen haláláig betöltötte.

Számos felmérés bizonyítja, hogy a sakkozó kisdiákok jobban teljesítenek az iskolában

Ennek a szép sakkhagyománynak a megőrzése vezérelte Kahlich Endrét, a Virányosi Közösségi Ház egykori munkatársát, amikor közel harminc évvel ezelőtt útjára indította az Erkel Ferenc Sakk Emlékversenyt. És még valami: talán kevésbé ismert, hogy a nagy zeneszerző hosszú ideig a Hegyvidéken élt.

Így lett egyszerre sakk- és helytörténeti jelentőségű a mai napig töretlen népszerűségnek örvendő viadal, amelyen az idén 52-en indultak. A felnőttek mellett tizenkét iskola diákjai mérték össze tudásukat a fekete-fehér táblákon. A versenyzőket életkor és nemek szerint külön csoportokba osztották a szervezők, az egyéni pontszámok alapján alakult ki a csapatverseny végeredménye. (A Virányosi Közösségi Ház ifjúsági sakkszakkörének tagjai a közösségi házat és iskoláikat is képviselték az egyéni, valamint a csapatversenyben egyaránt.)

A sportprogramot a közösségi házzal együtt szervező Rollinger Károly elmondta, igyekeznek felhívni a figyelmet a sakkra, amely különösen gyerekkorban nagyszerű fejlesztőeszköz: „Közel harminc éve tartom az edzéseket a Virányosi Közösségi Házban, és azt tapasztalom, hogy a gyerekeket egyre több minden vonja el a sakktól, ráadásul rendkívül leterheltek. Pedig ez a játék pozitív irányban alakítja az egyéniséget, segíti a tanulást, a logikus gondolkodás kialakulását. Számos felmérés bizonyítja, hogy a sakkozó kisdiákok jobban teljesítenek az iskolában.”

Bár a legjobbjuk nemrégiben átment az MTK-ba, a másik éljátékosuk pedig inkább a focit választotta, még így is tizenöt 8 és 11 éves kor közötti gyerek jár a szakkörbe, ami amatőr szinten szép számnak mondható. Nem versenyzőket nevelnek, bár az is igaz, hogy vannak, akik szép karriert futottak be, például a Virányosból induló Bérczes Dávid Magyarország legfiatalabb nemzetközi nagymesterének mondhatja magát.

Az Erkel emlékverseny valamennyi résztvevője csokoládét kapott, az első három helyezett pedig érmet is. A csapatverseny győztese ismét a Zugligeti Általános Iskola lett.

M.

A XXVIII. ERKEL FERENC SAKK EMLÉKVERSENY CSAPATVÉGEREDMÉNYE

1. Zugligeti Általános Iskola. 2. Virányosi Közösségi Ház. 3. Török Flóris Általános Iskola. 4. Bleyer Jakab Német Nemzetiségi Általános Iskola. 5. Kós Károly iskola. 6–8. Városmajori Gimnázium, Bálint Márton Általános és Középiskola, Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola. 9. Érdi Teleki Sándor Általános Iskola. 10. Toldy Ferenc Gimnázium. 11. II. Rákóczi Ferenc Gimnázium. 12. Nyitott Világ Fejlesztő Iskola.

Frizbibajnokság diákoknak

A frizbi végtelenül egyszerű játék – gondolhatnánk –, hiszen nem kell mást tenni, csak egymás között dobálni egy kerek, műanyag tárgyat. Nos, ez tulajdonképpen igaz is, ha a parkok, strandok kedvelt szórakozási formájaként tekintünk rá.

Létezik azonban komolyabb „műfaja” is, mégpedig az ultimate frizbi, ami igazi csapatsport. Egy nagyméretű, téglalap alakú pályán játsszák, és a cél az, hogy a támadó csapat valamelyik tagja elkapja a korongot az ellenfél pontzónájában – ez jelenti a gólt. Ehhez összehangolt mozgásokra van szükség, ráadásul a dobó nem futhat a koronggal, teste egy pontjának folyamatosan érintkeznie kell a talajjal, a továbbításhoz pedig mindössze tíz másodperc áll a rendelkezésére.

Nem egyszerű kivitelezni, némi gyakorlás után azonban rendkívül látványos lesz az eredmény, és ami szintén fontos, a játékosok maguk is remekül szórakoznak közben. Pontosan ez történt az idén először a Hegyvidéki Szabadidősport Diáksportprogramja keretében meghirdetett Ultimate Frisbee bajnokságon is, amelyen a IV. korcsoportos általános iskolások vehettek részt.

A Városmajor utcai sportcsarnokban lebonyolított egynapos versenyen a kiírás értelmében kizárólag vegyes csapatok indulhattak, a pályán azonos színekben egyszerre legalább két lánynak kellett lennie. Mivel a mérkőzések futó órával mindössze tizenkét percig tartottak, pörgős meccseket láthattunk. A legjobbnak a németvölgyisek bizonyultak, így ők lettek a Hegyvidék első diákfrizbibajnokai.

-os

■ *A frizbiverseny végeredménye: 1. Németvölgyi Általános Iskola, 2. Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, 3. Városmajori Gimnázium, 4. Zugligeti Általános Iskola, 5. Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium.*

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

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA ✧ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✧ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.hu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.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-ujsag/ vagy https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ✧ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!**