



## Ahol a szeretet a legnagyobb érték – megnyílt az adventi vásár

Karácsonyi illatok, mosolygós árusok, egyedi kézműves portékák és ismerős arcok – immáron tizenhetedik alkalommal nyílt meg az adventi vásár a Városháza téren. December 23-ig ünnepi programok várják a karácsonyra készülődő hegyvidékieket itt és a szomszédos Hegyvidéki Kulturális Szalonban is.

Ahogy a már évek óta megszokott, csodálatos kürtöskalácsillat fogadott a Városháza téri adventi vásár bejáratánál. „A hegyvidékiek olyan kedvesek a szívemnek, hogy már meg sem tudnék lenni nélkülkük” – mondta vidáman Irma néni, aki sokadik alkalommal látogatott el hozzánk.

Az elmúlt esztendőben rengeteg szép emlékekkel gazdagodott, és megható pillanatokból az idén sem volt hiány. „Van egy öt éves barát-

nőm. Almának hívják, a születése óta ismerem. Most is meglátogattam és azt mondta nekem: »Irma néni, annyira vártalak!« Ennél nagyobb szeretet nincs is!» – mesélte, majd nyomban sietett is vissza tésztát dagasztani, hiszen már most, az első napon sokan álltak sorba híresen finom kürtőseiért.

A téren egymás mellett kínálják színes portékáikat az árusok. „Minden évben itt szerzem be az ajándékokat. Könnyű ihletet kap-

ni, nagyon szépek a termékek. Megkoptak már a karácsonyi díszeim, örülök, hogy itt ezeket is tudok vásárolni” – mosolygott Takács Andrea, aki barátójával együtt érkezett.

Nemcsak díszes kézműves termékek, de ízletes ételek és italok is várják a hegyvidékieket december 23-ig. „Most is nagyon jó a hangulat, szinte minden vásárlót ismerünk, hetedszer vagyunk itt. A forralt borunknak ezúttal is

nagy a sikere! Nincs benne víz, csak vörösbor és fűszerek” – magyarázta Rácz Imre, akihez folyamatosan érkeztek az újabb és újabb vevők.

Mindeközben a színpadon egymást váltották a fellépők. „Nekem Kalap Jakab a kedvencem, mert nagyon-nagyon jó a zenéje!” – lelkesedett az öt éves Zsombor, aki azzal is elbűszkélkedett, hogy pónnival körbelovagolta a Városháza teret.

„Az adventnek a töltekezésről és a várakozásról kell szólnia. A vásárral szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy tartalmasabbá, békéesebbé tegyük az adventi készülődést. A hegyvidékieknek nem kell a plázákban tolonganiuk, itt meg tudják vásárolni szeretteiknek az ajándékokat” – fogalmazott közsöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester, majd átadta az idei rajzverseny díját.

(Folytatás az 5. oldalon)



## Ülésezett az önkormányzati képviselő-testület

A szociális ellátások jogosultsági összeghatárának emeléséről, a hajléktalanok rehabilitációjának további támogatásáról, valamint a helyi adók és a lakberek mértékéről is döntött november végi ülésén az önkormányzat képviselő-testülete.

A szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátások jogosultsági összeghatárát 93 100-ról 95 700 forintra emeli az önkormányzat 2020. január 1-jétől, hogy a nyugdíjemelés miatt senki ne szoruljon ki az eddigi ellátásokból. Élő Norbert képviselő

nek lehetőségét mindenesetre megvizsgálják, a pénzügyi hatásvizsgálat eredményének ismeretében pedig hamarosan visszatérnek a kérdésre.

Az önkormányzat megbízásából a Magyar Máltai Szeretetszolgálat erre a télre is elkészítette a hajléktalanok krízisellátási tervét, valamint javaslatot tett arra, hogy újabb személyek bevonásával folytatódjon a fedél nélkül élők rehabilitációs programja. Fonti Krisztina tájékoztatta a képviselőket a program indulása, 2012 óta hatvan főnek nyújtottak intenzív szociális segítséget, közülük jelenleg huszonötön élnek szállón, három embernek pedig megoldódott a tartós lakhatása. Jövőre nyolc haj-

léktalanok ellátására. Pokorni Zoltán polgármester válaszában elmondta: jó, ha a hajléktalanok támogatására mozgósítani tudják az embereket, a társadalmi vissza-illeszkedést segítő programra azonban rendelkezésre áll az anyagi fedezet. A szeretetszolgálat évről évre jelzi, hány embert tud gondozásba venni, ehhez pedig az önkormányzat teljes egészében biztosítja a szükséges pénzüsszeget.

### HELYI ADÓK, LAKBÉREK NAPIRENDEL

A magánszemélyek kommunális adója, a telekadó, valamint az építményadó mértékének változásáról, és egységes rendeletbe fog-

kirótt adókat indokolatlanul magasnak tartja – különösen a cégek által fizetendő telekadót –, a reklámhordozók díjának emelését viszont hiányolta.

A polgármester elmondta, hogy a reklámhordozók díja a törvényi maximumon van, ezért nem tudják tovább növelni. A magánszemélyek kommunális adója havi szinten 300 forinttal emelkedik, és a megnövelt összeget is kizárólag utak, járdák, lépcsők rendbetételére fordíthatja az önkormányzat. A kommunális adó legmagasabb sávjában a törvényi „plafon” miatt csak kisebb emelésre nyílt lehetőség, ám ezt az aránytalanságot ellensúlyozza a telekadó, amit a legnagyobb lakások, házak tulajdonosai fizetnek 2011 óta.

A telekadó a jogi személyek esetében nőtt a legjelentősebb arányban. Pokorni Zoltán szerint a XII. kerületi telkeket felvásárló cégek példátlan értékknövekedést könyvelhettek el az elmúlt években, így elvárható tőlük, hogy az eddiginél nagyobb mértékben járuljanak hozzá az önkormányzat költségeihez.

Ahogy a helyi adókat, úgy a lakbéréket sem emelte az önkormányzat évek óta – erre utoljára 2016 márciusában került sor. Az előzetes elképzelések szerint minden kategóriában egységesen 10, 15 vagy 20 százalékos lakbéremelés volt volna meg 2020. január 1-jével, végül ellenzéki javaslatra úgy döntött a képviselő-testület, hogy a szociális lakbér összege ne változzon, míg a költséghelyű lakbéréknél 10, a piaci lakbéréknél pedig 20 százalékos legyen az emelés mértéke. A lakbéremelésből származó bevételt az önkormányzat határozata alapján a bérlakásállomány karbantartására, fejlesztésére kell fordítani.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Új helyen a Fodor utcai autóbusz-megálló

Télen az esős, havas időjárási viszonyok közt még fontosabb, hogy a járdák biztonságosan járhatóak legyenek. Éppen ezért az év utolsó hónapjaiban is folytatódnak a javítások, a felújítások, a rossz állapotú szakaszok átépítése.

A napokban készült el az Istenhegyi lejtő lépcsős járdájának részleges rekonstrukciója. A 101-es szám és a fogaskerekű megállójárhoz vezető lépcső között a kivite-

Több pollert helyeztek el a szabálytalan parkolás megelőzése érdekében a Gaál József út–Határőr út kereszteződésének környezetében, először a kórház felőli oldalon. Hamarosan a játszótér feletti részen is a helyükön állnak majd az oszlopok.

Megkezdődött a Fodor utca 36-os házszám előtti járdaszakasz felújítása. Emiatt az ott lévő buszmegálló ideiglenesen a Tamási



Elkészült az Istenhegyi lejtő lépcsős járdájának részleges átépítése

lező kicserélte a burkolatot, megújult a szegélyezés, valamint új korlát épült. Jelentős beruházás történt a Nárcisz utcában, ahol az Ormódi utca és a Tamási Áron utca közötti páratlan oldalon járdarekonstrukció zajlott. A 200 méteres szakaszt az alapokig feltörték, majd a szerkezet újjáépítése után leaszfaltozták a szakemberek.

Befejeződött a járdajavítás az Eötvös út 35. előtt és az Agárdi utcában, míg az Ágnes úton két helyszínen is dolgoznak a kivitelezők. A Zugligeti úton, a 16-os számmal – az új előírásoknak megfelelően – szilárd burkolatú mozgássérült-parkoló készült az egyébként gyepráccsal burkolt parkolósávbán. Hasonlóan járt el az önkormányzat a Határőr út 19.-nél is.

Áron utca 1–3. elé kerül. Amennyiben az időjárás nem szól közbe, a munkálatok várható befejezési időpontja: december 13.

A Törpe utca 1/b és a Zsámbéki utca 7. közötti páratlan oldalon elektromoskábelfektetés várható még ebben az évben. Folytatódnak a kisebb járdabontásokkal járó távközlési hálózat-fejlesztések, a következő hetekben a Fodor utca–Bürök utca–Németvölgyi út–Jagelló út–Böszörményi út–Istenhegyi út által határolt területen dolgozik a Hál-Ép Kft. A kivitelezések nem érintik az ünnepi időszakot, ugyanakkor egyes útszakaszokon ideiglenes változásokra, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

mm.



elő (DK) javaslata kapcsán – aki a szóban forgó összeget a nettó minimálbér környékére, 110 ezer forintra emelné fel – Fonti Krisztina alpolgármester elmondta: mivel a jövedelmi korlát átlépése miatt a támogatási kérelmeket csak minimális számban kell elutasítaniuk, pillanatnyilag nem látják indokoltnak a jogosultsági összeghatár további emelését. En-

léktalan gondoznak majd személyre szabottan.

Vágó István (DK) az önkormányzat előző képviselő-testületének tagja, Martínez Gábor (Jobbik) kezdeményezését megisméltelve arra tett javaslatot, hogy árvetazzék el a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen készült, zömmel raktárban lévő alkotásokat, és a befolyt összeget fordítsák

lálásáról határozott a képviselő-testület (az adómértékek változásáról a 3. oldalon olvashatnak bővebben – a szerk.). A téma vitájában Élő Norbert kezdeményezte, hogy a kommunális adó esetében a 41–80 négyzetméteres lakásokra vonatkozóan ne változzon az adó mértéke (erről szóló módosító indítványát a többség nem támogatta). Emellett szóvá tette, hogy a





11. JÓTÉKONYSÁGI KARÁCSONYI  
**HALLÉ VACSORA  
A SVÁBHEGYEN**

2019. december 22-én, aranyvasárnap  
16 órától, amíg a hallé el nem fogy  
helyszín | Diana utcai park



**Együnk együtt,  
legyünk együtt!**

a hallé ára:  
a helyszínen  
800 Ft / adag  
elvitel esetén  
1000 Ft / adag  
Forralt bor és tea a  
helyszínen vásárolható

Szervezők | Svábhegyi Református Egyházközség  
és az Istenhegyi Szent László Plébánia  
Fő támogató | Hegyvidéki Önkormányzat  
Hallé készítés | Bajai Halászcserda  
AZ ÜNNEPEKRE HALLÉT RENDELHET AZ ÉTTEREMBŐL KÖZVETLENÜL IS!  
Támogatók | FH Gastro Kft., László pékség  
Alapítvány a Közjóért, Istenhegy Alapítvány  
426. Szenci Molnár Albert Cserkészcsapat  
Médiatámogatók | Hegyvidék TV, Hegyvidék újság  
Örömmondó, Reformátusok Lapja

**A befolyt összegből a két egyházközség rászorulóinak és a Kárpátaljai  
Mandulafa Idősek Otthona lakóinak karácsonyát kívánjuk szebbé tenni!**

HEGYVIDÉKI  
SPORT

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

HEGYVIDÉKI  
TALENT

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

TMC  
TALENT MEDIA COACH

**CIPŐSDOBOZ  
AKCIÓ**

**AJÁNDÉKOZZ JÁTÉKOT A RÁSZORULÓ  
GYERMEKEKNEK KARÁCSONYRA!**

A Sztehlo Gábor Gyermekotthon rászoruló gyermekeinek gyűjtünk olyan játékokat, amiket Te már nem használasz, 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 ajándékok csomagold be színes csomagolópapírral, lehetőleg külön a tetejét és külön az alját, majd ragaszd le átlátszó cellul ragasztószalaggal, vagy kösd át zsineggel!

**Mit tegyek a dobozba?**

Játékok, sporteszközöket...  
Íróeszközöket, iskolai felszereléseket...  
Mesekönyveket és ifjúsági könyveket...

**TILOS** agresszívásra készítő képeket, játékokat, törekeny tárgyat és ételt hozni!

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

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

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

**Time  
AFTER  
Time**

**A GetCloser Concerts jótékony estje**

Esszenciális válogatás a rock 'n' roll, funky, rythm&blues és west coast stílus ismert slágereiből a 60-as évektől egészen napjainkig. Az ismert dalok most különleges, akusztikus hangszerelésben csendülnek fel.

**Az est fellépői és a szervezők a koncert teljes bevételét a nyíregyházi Új ÉFOÉSZ Tarnai Ottó Egyesületnek ajánlják fel,** amely az észak-alföldi és észak-magyarországi régió területén élő értelmi fogyatékos, elsősorban autista gyerekeknek és felnőtteknek nyújt segítséget.

**Az est fellépői:**  
Fekete Linda • Gryllus Dorka • Jordán Adél • Chris Mattheisen • Ódor Kristóf • Ónodi Eszter • Simon Kornél • Tasnádi Bence • Thuróczy Szabolcs • Trokán Anna • Trokán Nóra • Bonus Track Band

**Az est háziasszonya:**  
Jaksity Kata

**Támogatók:**  
Hegyvidéki Önkormányzat  
MOM Kulturális Központ  
Park Vendéglő

**Időpont:** 2019. december 9. 19.00  
**Helyszín:** MOM Kulturális Központ (XII., Csörsz utca 18.)  
**Jegyárak:** 3000 Ft, 4000 Ft, 5000 Ft

A koncertjegy megvásárlása mellett lehetőség van támogatói adomány felajánlására, amely a koncert bevételével együtt a nyíregyházi Új ÉFOÉSZ Tarnai Ottó Egyesülethez kerül.

**TEDD A JÓT ÉS LÉGY VIDÁM!**  
forralt bor és fahéj illat -

KARÁCSONYI JÓTÉKONYSÁGI  
**SÜTEMÉNY  
KAVALKÁD**

december 15. vasárnap 9-13 óráig  
Istenhegyi Szent László Plébánia

Ezzel egyidőben a Plébánia közösségi terében szokásos Karitászs vásár zajlik. Édes és sós morzsáinkkal támogatjuk Plébániánk Karitászs csoportját, Anna Nővér Gyermekait, és Beregszász Fialtaljait.

A finomságokat december 14-én szombaton 12 és 17 óra között lehet leadni a közösségi teremben, 1125 Budapest, Diana út 15/a és a helyszínen 10 óráig.  
Érd.: Kövesdi Nóra +36 30 913 5953

BUDAPEST  
HUNGARY  
JÓKAI KLUB  
VIRÁNYOSI KÖZSÉG  
NAPKÖZI PLUSZ

443. sz. Szt. László Cserkészcsapat

## Ajándékgyűjtés gyerekeknek

Tavaly nagy sikert aratott a hagyományteremtő szándékkal szervezett karácsonyi ételkészítési akció a Gennaro Verolino Általános Iskola és Speciális Szakiskola, Diákotthon és Gyermekotthon javá-



ra. Az idén harmincéves, a többi között hegyvidéki CBA Mcsemege Prima boltokat is működtető Budaconsum Kft. nemrégiben újra meghirdette az akciót.

Mint a céget képviselő Gyelán Emese elmondta, egy évvel ezelőtt az iskola kereste meg őket azzal, hogy segítsenek alapanyagokat gyűjteni a karácsonyi programhoz, amire a diákok maguk készítik el a finomságokat. A sajátos nevelési igényű gyerekekkel, fiatalokkal foglalkozó intézményben ugyanis saját tankonyha működik. Ez része az értelmileg akadályozott tanulók felnőtté váló felkészítésének, hiszen a gyakorlati évfolyamon elérhető szakmai modulok között a konyhai kisegítő és a háztartástan is megtalálható.

Ebben a konyhában készültek tehát azok az ételek, amikhez az

alapanyagot a segíteni akaró hegyvidéki polgárok, valamint az akcióban részt vevő üzletek biztosították. Az ajándékokat kis ünnepség keretében Pokorni Zoltán polgármesterrel közösen adták át. Ebben az évben sincsenek nagy változások, annyi azonban mégis, hogy valamivel korábban kezdődött a gyűjtés, ami december 15-ig tart.

Gyelán Emese ezzel kapcsolatban arra hívta fel a figyelmet, hogy egy esztendővel ezelőtt alig több mint egy hetük volt, de még úgy is rengeteg felajánlás érkezett. Most még többre számítanak: arra kérik az adományozókat, hogy belátásuk szerint valamilyen édességet, például csokoládét, szaloncukrot, nápolyit, puszedit, gumicukrot, kekszet vagy olyan tartós élelmiszereket tegyenek a kirakott kosárba, amikből deszszertet, süteményt lehet készíteni. Jó választás a lekvár, a pudingpor, a kakaópor, a magyorkrém, a tejszínhab, a kompót és persze a liszt, cukor, olaj, valamint más alapanyagok. A Budaconsum Kft. pedig minden adományt megkezdő, azaz egy ugyanolyan terméket rak mellé.

Az akcióban a XII. kerületben a Királyhágó Csemege (Királyhágó tér 1.), a Márvány Csemege (Márvány utca 33.) és a Szarvas Csemege (Szarvas Gábor út 8.), ezenkívül Budán a Budenz utca 26., a Pusztaszeri út 57., a Csataárka út 58., a Törökveszi út 1/b, a Batthyány utca 28-30., a Budaörsi út 115., a Naphegy tér 3. és a Sasadi út 83. alatti bolt vesz részt.

M.

■ **További információk:** [www.facebook.com/mcsemege](http://www.facebook.com/mcsemege)

## Megnyílt a hegyvidéki adventi vásár

(Folytatás az 1. oldalról)

A gyerekek ezúttal egy régi néphagyományt, a pásztorjárást elevenítették fel alkotásaikon. A legszebb rajzokat a polgármesteri hivatal földszinti folyosógalériáján tekinthetik meg az ügyeiket intézők.

„Van, aki már januárban elkezdett készülni a vásárra! A lekvártól

családokat és a Fejlesztő Napközi Otthon támogatják.

„Mi öten vagyunk testvérek, nagyon szeretünk együtt kézműveskedni. Esténként segítettünk anyukáinknak az adventi termékek elkészítésében” – beszélt a készülődés örömeiről Virág.

ladosok és a Fejlesztő Napközi Otthon adventi vásárját. Ezúttal is minden korosztály jól érezhette magát rendezvényünkön” – összegzett Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője, aki azt is elárulta nekünk, mit kérne a Jézuskától:



A szokásokhoz híven a Hegyvidéki Nagycsaládosok és a Fejlesztő Napközi Otthon tagjai is adventi vásárral, valamint ünnepi előadásokkal kedveskedtek a kerületben élőknek a Hegyvidéki Kulturális Szalonban, immár az új épületben, a Városháza tér szomszédságában. „Mindig megcsodálom, milyen élettel teli a szalon – akár a közösségek házá-

a karácsonyi díszekig mindent megtalálhatnak az érdeklődők. A munkában olyan gyerekek is segítenek, akik a középiskolásoknak szóló kötelező közösségi szolgálatot teljesítik itt, így ők is megtapasztalhatják, milyen jó nagy családban élni” – mondta Ságodi Nóra, a Hegyvidéki Nagycsaládosok vezetője. Hozzátette: a vásárteljes bevételével a szervező nagy-

A vásár végén a résztvevők Keczkó Pállal, a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség lelkészével közösen meggyújtották a Hegyvidéki Kulturális Szalonban feldíszített adventi koszorú első gyertyáját, majd az önkormányzat épületére felkerült a fényekből komponált festmény.

„Sokadik alkalommal rendeztük meg a Hegyvidéki Nagycsa-

„Azt kívánám, hogy azt az örömet és boldogságot, amit itt az emberek megtapasztalnak, ne csak adventkor, de azon túl is megélhessék. Vigyék haza magukkal ezt a meghitt, szeretettel teli léggömböt, és segítsen nekik a Jézuska abban, hogy ezt a csodálatos érzést még nagyon sokáig megőrizhessék.”

Boussebaa Mimi

# Advent A HEGYVIDÉKEN



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

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

### DECEMBER 3. KEDD

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

### DECEMBER 5. CSÜTÖRTÖK

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

### DECEMBER 7. SZOMBAT

15.30 Picurí Muri gyerekkoncert  
16.30 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora  
17.00 Gyertyagyűjtés 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

15.00 Táncbemutató - Bódis Dorka előadása  
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 kiségyüttesének koncertje

Szombatonként 16.00 - 19.00 óráig marcipángyurmázás a Kulturális Szalon aulájában.

### DECEMBER 14. SZOMBAT

16.00 A Helen Doron angol nyelviskola műsora  
17.00 Gyertyagyűjtés a Budahegyvidéki Református Egyházközséggel

### 18.00 A Makám együttes koncertje

15.00 - 17.00 SNAP fotózás  
10.00 - 17.00 Állatsimogató  
10.00 - 16.00 Pónilovaglás  
16.00 - 19.00 Kézműves foglalkozás

### DECEMBER 15. 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 Tűzszönglörök - a Szivárvány Táncszínház előadása

### DECEMBER 21. SZOMBAT

15.30 A Lóca együttes koncertje  
16.30 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia ünnepi műsora  
17.00 Gyertyagyűjtés 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

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](http://www.adventahegyvidéken.wix.com/2019) weboldalon








Adj vért, és ments életet!

## VÉRADÁS AZ ÚJ SZENT JÁNOS KÓRHÁZBAN

Szükséges iratok:  
Személyigazolvány, lakcímkártya,  
TAJ kártya

**2019.12.09. 9-15 ÓRA,  
ÚJ SZENT JÁNOS KÓRHÁZ  
AUDITÓRIUM**




## KARÁCSONYI ADOMÁNY PROGRAM AZ ÚJ SZENT JÁNOS KÓRHÁZBAN

Várunk olyan adományokat, melyek segítenek a mindennapi betegellátásban. Összegyűjtöttünk egy listát a legfontosabbakról. Érdeklődni: [adomany@janoskorhaz.hu](mailto:adomany@janoskorhaz.hu), 061 458 4500

DECEMBER 1-24.  
ADOMÁNYPONT A FŐPORTÁN  
A LISTA ELÉRHETŐ:

[www.janoskorhaz.hu/hireink](http://www.janoskorhaz.hu/hireink)  
[www.facebook.com/budaicsaladkorhaz](https://www.facebook.com/budaicsaladkorhaz)




## „Az idősek jobb egészségi állapotban vannak”

Az egészségügyi ellátás érdekében végzett kiemelkedő szakmai munkája elismeréseként Pro Sanitate-díjat kapott Szalai Lászlóné, aki negyvennégy éve dolgozik a Hegyvidéken. A Böszörményi úti felnőtt-háziorvosi rendelő szakasszisztensét kérdeztük a munkájáról és a betegekről.

– Tudatosan készült arra, hogy az egészségügyben helyezkedik el?  
– Mindig is emberekkel szerettem volna foglalkozni, különösen gyerekekkel. Ezért a Jahn Ferenc Egészségügyi Szakközépiskola csecsemő- és gyermekápolónői szakára jelentkeztem. A diploma megszerzése után a Budai Gyermekkórház csecsemőosztályára kerültem. Osztályos nővérként a többi között a fürdés, a vérvétel, az injekciózás volt a feladat. Nagyszerű közösségben dolgozhattam. Öt évet töltöttem el ott, aztán 1975-ben kijött egy miniszteri rendelet, hogy a felnőtt körzeti orvosok mellett Budapesten csak szakasszisztensek lehetnek a rendelőkben. Ekkor döntöttem el, hogy elvégzem a körzetnővér-szakasszisztens képzést.

– Így került a Hegyvidékre?  
– Igen is, meg nem is. Már egy éve a hegyvidéki Felhő utcában éltem a családommal, viszont valóban akkor kezdtem el dolgozni a kerületben. Szerecsém volt, éppen felvételt hirdettek a Városmajor utcai és a Normafa rendelőbe, én pedig az előbbi választottam. Ez 1975 végén történt. Nagy váltást jelentett, hiszen addig csecsemőkkel, kisgyerekekkel foglalkoztam, attól kezdve viszont mindennap felnőttekkel találkoztam. Ren-

geteget segített dr. Arató Éva belgyógyász-körzetorvos, akivel egészen a nyugdíjba vonulásáig, 2009-ig dolgoztam.

– Hogyan teltek akkoriban a körzeti nővér napjai?

– Sok minden más volt, mint manapság. Például az inzulinkezelést nekünk kellett beadni, még nem léteztek egyszerű használatos fecskendők. Mi jártunk fürdetni, kötést cserélni. Hétfőn, szerdán, pénteken dekubitusos betegeket kezeltem. Nem volt számítógép, mindent kézzel írtunk, beleértve a betegkártyákat is.

– Mások voltak harminc-negyven éve a betegek, mint manapság?



Szalai Lászlóné Pro Sanitate-díjas szakasszisztens

– Szerintem ugyanolyanok! A miénk jó körzet, az emberek már akkor is törődtek a megelőzéssel, odafigyeltek magukra. Azóta sokkal jobb lett a szociális háttér, kiválóan működik a kerületi szakápolási szolgálat, a gondozási központ, a családsegítő, a népjóléti iroda. Gallai Dolores egészségügyi referens és Dezső Tünde, a Hegyvidéki Egészségügyi Központ vezetője igazi motorjai a hegyvidéki egészségügynek.

– Idősödik a kerület. Ön mit tapasztal ebből?

– Valóban egyre több az idős ember, de ők már teljesen mások, mint akár egy évtizede. Haladnak a korrall, aktív életet élnek, internetet, okostelefont használnak, a legtöbben naprakészek az egészségügyi kérdésekben. Ami még nagyon fontos: a negyven évvel ezelőttihez képest az idősek jobb egészségi állapotban vannak.

– Ebben mekkora a szerepe a szűréseknek?

– 2009 óta dolgozom dr. Turnai Diana háziorvossal, aki nagy hangsúlyt helyez a megelőzésre. Ő is, én is ragaszkodunk ahhoz, hogy félévente orvos-beteg-nővér találkozót kell tartani. Amikor felhív valaki, hogy elfo-



nagyon szép szám. Én viszont úgy vagyok vele, hogy mindenkit rá akarok beszélni, hiszen csupán a felhasznált mintavétőt kell postán feladni, minden más megy a maga útján.

– A Városmajor utcából indult, most a Böszörményi úton dolgozik. Miért történt a váltás?

– Szó sincs váltásról! Néhány éve el kellett költöznünk a Városmajor utcából, az önkormányzat a Böszörményi úti irodaházban talált nekünk új helyet. Egy minden igényt kielégítő helyiségcsoportot kaptunk, ahová nemcsak a betegek jönnek szívesen, hanem mi, dolgozók is.

– Nyolc évvel ezelőtt Polgármesteri Dicséret Oklevelet kapott. Mennyire érte váratlanul a mostani Pro Sanitate-díj?

– Hétfő volt, egy hölgy telefonált az EMMI-ből, hogy legyen kedves megjelenni egy díjátadón. Mondtam neki, hogy nem érek rá, mert éppen rendelési idő van. De hát muszáj, mindenképpen ott kell lennem – jött a válasz. Azt sem tudtam, miről van szó. Megható volt a pillanat, amikor az elismert professzorok és orvosok után engem szólítottak a Pesti Vigadó dísztermében. Nagyon büszke vagyok a díjra, de azt is el kell mondanom, hogy ez ugyanúgy a kollégáimé, mint az enyém, csak éppen az én nevem van rajta.

-05

## WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

Bluetooth kiegészítő MINDEN  
telefontekercsel rendelkező  
hallókészülékhez.

**WIDEX T-DEX**  
Karácsonyi akció!

**29 900 Ft**

Hozza el  
mobiltelefonját,  
és próbálja ki!



**Budapest, XII. kerület**  
Kútvölgyi út 4. /Kútvölgyi Klinika/

**Bejelentkezés:**  
06 (30) 622 1661  
06 (1) 325 1100  
[audiokutvolgyi@widex.hu](mailto:audiokutvolgyi@widex.hu)

**Nyitva:**  
H-Cs 8:00-16:00  
P: 8:00-15:00

Az akció részleteiről kérjük érdeklődjön szaküzletünkben!

Egészségesen a Hegyvidéken  
„Otthonápolás a gyakorlatban” program –  
képzés a beteget otthonában ápoló  
családtagok számára



Nap, mint nap találkozunk azzal, hogy kórházainkban olyan betegek kerülnek elhelyezésre, akiknek ellátása minimális tárgyi tudással és szerető családi háttérrel otthonukban komfortosabban megoldható lenne. Gyakran látjuk a betegek és családtagok vágyát is, hogy ez így történhessen, de az első lépéshez szükséges gyakorlati tudnivalók hiányoznak. Éppen ezért Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzatával együttműködve a Budapesti Szent Ferenc Kórház a Budán élő családoknak segítő, támogató, rehabilitációs célokkal új egészségügyi programot indít. A Budapesti Szent Ferenc Kórház jelen programjában családtagjai otthoni ellátásában kíván tömör és praktikus segítséget adni a gyakorlatra fókuszálva.

Az oktatás tematikája:

- Betegemelés technikai, technikai eszközök
- Pelenkázás
- Toalett segédeszközök használata

Az oktatás időpontja:

2019. december 12., csütörtök 14 órától

Az oktatás helyszíne:

Budapesti Szent Ferenc Kórház (1021 Budapest, Szécher út 73.)  
konferencia terem

Megközelítés: gépkocsival a Hűvösvölgyi útról a Szerb Antal utca felől, illetve a Szécher úton át és autóbusszal a Széll Kálmán térről induló BKK 129-es járat Szécher úti végállomásáig, onnan néhány perc séta felfelé a kórházig.

Az oktatásra jelentkezés:

Fabiánné Kiss Szilvia ápolási igazgató  
munkaidőben telefonon: 06 (20) 310-4404  
vagy e-mail-ben: [apolig@szentferenckorhaz.hu](mailto:apolig@szentferenckorhaz.hu)

Az érdeklődőket korlátozott számban, előzetes jelentkezés alapján tudjuk fogadni.



GONDOSKODÁS – SZERETET – CSALÁD



# VÁRKERT BAZÁR

# ADVENT

VASÁRNAPI PROGRAMOK ÉS KONCERTEK

AZ ESEMÉNY HÁZIASSZONYA: SZINETÁR DÓRA

12.  
08.

19:00

## SNÉTBERGER

Generatons

Vendég:

Michel Godard

17:00

12.  
01.

## BÍRÓ ESZTER

Az időmanó  
adventje

19:00

## BOTH MIKLÓS

12.  
15.

Elfeledett  
karácsony  
Ukrajnába  
Ősbemutató

19:00

## RANDOM TRIP

Big John Whitfield és  
a Vienna Gospel Society Choir

12.  
22.



VÁRKERT  
BAZÁR

varkertbazar.hu





## A méltó emberi élet parányi szigete

A Hegyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

A XII. kerületi kávéházak, szállodák falai legendákat mesélhetnek irodalmárainkról. Gyakran személyes hangvételű gondolatok, konkrét helyleírások olvashatók verseikben, regényeikben. Radnóti Miklós is számos költeményt írt a Hegyvidéken, a Hegyvidékről.

Radnóti 1909. május 5-én született Budapesten. Eredeti neve

Glatter Miklós volt. Születésekor édesanyja és ikertestvére is meghalt, 11 évesen édesapját is elvesztette. Nagybátyja, Grosz Dezső nevelte fel, az ő kívánságára szerzett kereskedelmi érettségit a csehországi Reichenberg textilipari szakiskolájában, majd különböző

ti érettségit tett az I. kerületi Verbóczy István Gimnáziumban. Első verseskötete, a Pogány köszöntő 1930-ban jelent meg. Ez év őszén a szegedi egyetemen magyar-francia szakra iratkozott be, ahol Sík Sándor meghívta őt tudósképző szemináriumába. Radnóti az egyik alapítója lett a Szegedi Fiatalok Művészeti Kollégiumának.

Gyarmati Fannival, későbbi feleségével 1928-ban ismerkedett meg, és gyakran ellátogattak a Svábhegyre. Gyarmatiék az 1910-es évektől, kora tavasztól késő őszig a Diana út 15/b alatti házat, a Tündérlakot bérelték. Házasságkötésüktől, 1935-től 1943-ig Radnóti a családdal együtt itt töltötte a nyarakat.

Több versének ihletője a Tündérlak és kertje (Este a kertben, Október délután, Alkonyi elégia, Hajnaltól éjfélig, Alvás előtt, Lomb alatt, Hajnali kert, Istenhe-

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.



Szerettek a Normafánál síelni



Radnótiék Gyarmati Fanni családjával a Diana úti ház kertjében az 1930-as években



Radnóti Miklós és Gyarmati Fanni az istenhegyi kertben, amely „a félelmek között született béke szimbóluma” lett



gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.

gelyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól egyre inkább vonzotta a művészeket, akik szívesen választották pihenőhelyül ezt a környéket. Az idén 110 éve született Radnóti Miklós, a modern magyar líra kiemelkedő alakja is számos nyarat töltött Gyarmati Fannival a svábhegyi Diana út 15/b szám alatti bérelt házban.



Radnóti Miklós temetése a Kerepesi temetőben, ahol Sík Sándor búcsúztatta a költőt

## A várúr, aki nyugalomban pihent birtokán

Az idén száz éve hunyt el Ady Endre, a huszadik század egyik legjelentősebb magyar költője. Pesten lakott és dolgozott, Budán leginkább élete vége felé tartózkodott pihenés és gyógyulás céljából. A Hegyvidéken is sokszor megfordult, már csak a jó kávézók és vendéglők miatt is.

A 19–20. században sokan átjártak Budára a friss levegő, a nyugalom és a pihenés élvezetért. A Hegyvidéken ekkor már számos művészek és kiemelkedő közéleti személyiségnek volt állandó villája, nyaralója, mint például Jókai Mórnak, vagy Eötvös Józsefnek. Ám nemcsak ezek és a kirándulási vágy csalogatták ide a pestieket, hanem a sanatóriumok és a gyógyászati intézmények is. Számos ilyen hely működött a mostani XII. kerület egykori területén.

Ady Endre is pihenni és gyógyulni jött át először huzamosabb időre Budára, miután öccse, Ady Lajos a Ráth György (akkoriban: Birsalma) utca 8. szám alatt lakott az 1910-es években. A kerület még nem épült be annyira, zöld hegyoldalok fogadták az embereket. A

szomszédos Kék Golyó utca sarkán működött a Sista Sanatórium.

Ady szervezetét szinte szétroncsolta az állandó vigadozás, éjszakai kávézók, az alkohol- és gyógyszerfogyasztás. Öccse nem nézte tétlenül bátyja életvitelét, és megkérte, hogy költözzön hozzá (akkor épp



Ady szívesen mulatozott a budai vendéglők valamelyikében – sokszor még gyógykezelés helyett is...

a Lövház utca 13. szám alatt lakott). Saját szobát is kapott, de a szigorú szabályokat nem tűrte sokáig a költő.

Miután családi körben nem javult a helyzete, öccse kérésére 1912 februárjától júliusáig a Városmajori János Sanatóriumban (a mai Városmajori Ér- és Szívse-

bészeti Klinikán) gyógykezelték. Azonban az itt eltöltött időt se gyógyulással, hanem leginkább a közeli szórakozóhelyek és kávéházak felkeresésével töltötte, így állapota nem javult. Annak ellenére, hogy Lédával még tartott a kapcsolata, megismerkedett egy bizonyos Bisztricky Józsefné Csutak



medí aradi asszonnyal, akit Adának nevezett, és verseket, leveleket írt neki sanatóriumai szobájában. Ennek is köszönhetően végérvényesen szakított Lédával, ami nagyon megviselte. Itt, a János sanatórium falai közt írta meg egyik leghíresebb remekét, az Elbocsátó szép üzenetet.

A következő év tavaszán is kezelték Adyt a Jánosban, majd őszszel, ugyancsak öccse javaslatára, a Húvösvölgyi Park Penzióba ment. A Húvösvölgyi út 122. szám alatt most is áll az a többemeletes, szecessziós épület, amely a gazdag pesti polgárok kiváló üdülőhelye volt akkortájt. A szálló az 1949-es kerületmódosítások alkalmával lett a II. kerület része, addig a XII. kerülethez tartozott.

Adyt a csodálatos kertben légszűrő és más gyógyulási alkalmasságok segítették. A sanatórium közvetlen szomszédságában működött az Országos Tébolyda, ahová többször átjárt beszélgetni. Érdekes, hogy az egész épületben egyedül ő tartózkodott, rajta kívül csak egy inaslegény és egy gazdasszony volt még ott. Ebből kifolyólag több levelemben is várúrnak nevezte magát, aki nyugalomban pihen a birtokán.

Sok barátot, rajongót, meghódított vagy meghódítandó asszonyt és lányt fogadott a Húvösvölgyben. Ott ismerkedett meg Dénes Zsófiával, aki csakhamar

szerelme, ápolója és néhány napos ismeretség után a menyasszonya lett. Habár a házasság nem jött létre, a hölgy szerencsére rá tudta venni Adyt arra, hogy egy alaposabb gyógykezelésre feküdjön be a Szent János Kórház úgynevezett Wodiáner-pavilonjába.

1916-ban ismét a Városmajori János Sanatóriumban gyógykezelték a költőt, ahol ugyancsak szerelemre lobbant egyik betegtársa, egy fiatal lány iránt. Többször írt levelet feleségének, Boncza Bertának az itteni helyzetéről. „Édes kicsi Csinszkám, állapom javul, csak az alvás nem akar megjönni. Egyelőre a levegőben lógoz, de talán három-négy nap alatt lesz valami. Igen zsenitöz (feszélyez), mert nem akarok látszatból se ingyen élni a Városmajor-sanatóriumban. Még szerencse, hogy a napi zsebpénzre, mosásra, borralalokra kaptam kölcsön 50 koronát s 50-et a Pesti Naplóba megjelent Kincs-féle versemért. [...] Légy nyugodt és jó, én is az vagyok, ezerszer, nagyon öllelek csókollak. Bandi” (1916. április).

A kezeléseket nem sokat értek, mivel Ady minduntalan kiszökött, és különböző vendéglőkben mulatta át az éjszakákat. A Városmajori János Sanatóriumból leginkább a közelben lévő Délivásút kávéházba és a Trombitás Pincébe járt tivornyázni. Kedvenc budai helye a Délivásút kávéház volt, az Alkotás és a Schwartz Ferenc utca sarkán. „Természetesen” itt is volt egy bizonyos lány, aki miatt



Ady Endre

megérte többször is betérnie. Sokszor meglátogatta a helyet, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy 1936-ban emléktáblát állítottak számára. (Erről bővebben 2019. január 29-i lapszámunkban olvashattak.) A Trombitásban leg-többször a bosnyák legénység ünnepe, azonban hajnal felé mindenféle népek is betértek italozni, miután híres kártyás és ivós helynek számított.

A Húvösvölgyben töltött idők alatt is ki-kijárt Ady a közeli szórakozóhelyekre. A Park Penzióból többször kiszökött egyik-másik ápolóval a közeli Balázs vendéglőbe, míg le nem buktak. Kedvelt vendéglátóhelye volt még a Schüller vendéglő, a Holszprach-féle Vigadó az Orvvadászhoz, az Éden vagy a közeli Nagytréten a Húvösvölgy Gyöngye.

Sajnos Ady Endre állapotán folyamatosan romlott, és 1916 után már nemigen jött át a Hegyvidékre. 1919. január 27-én halt meg.

Földváry Gergely











(Folytatás a 15. oldalról)

**Végtelen opera.** December 13. 18.30 Opera és dal. Ambrus Ákos az Opera Nagyköveteként már harmadik évada tart háttérvetéssel 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.

**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 Bozso 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, Komáromban és Nagykőrösön. A kiállítás megtekinthető: 2020. január 4-ig, előre egyeztetett időpontban. Ajánlott: 12 éves kortól. A belépés díjtalan.

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek** kedden 9.00–11.00 kezdődnek, 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 távolról ismerősökkel 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.

**Gombászsakkör** kedden 18.00. A könyvekből sok ismeretet szerezhethetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba elvároszása után vállalkozhatunk. A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándu-

lásból áll. Vezeti: Lukács Zoltán és Auer Péter (06-30/536-2576). Ára: 24000 Ft.

**Játék és tanulásfoglalkozás** szombaton 9.30–10.30. A vegyes korosztályt és nemzetiséget foglalkoztató csoportban a 0–5 éves korú gyerekeket arra ösztönzik, hogy lépjenek kapcsolatba egymással, tanuljanak egymástól. A foglalkozások mókás új kihívásokat jelentenek bármilyen fejlődési szakaszban. A játékok környezet 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 – manzár. Kedden 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Szerdán 16.00–17.00 Haladó tánc: Finta Gábor. Csütörtökön 16.00–17.30 Kezdő tánc: Haraszti-Zwiep Adrienn táncpedagógus. Pénteken 16.00–19.00 Dráma (haladó: 16.00–17.30, kezdő: 17.30–19.00): Hollai-Heiser Anna drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének 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 örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, kon-



KIÁLLÍTÁS

**Pillanatképek ecsettel**  
Balogh József Zsolt  
festőművész tárlata  
november 29-január 4-ig

JÓKAI KLUB 1121 Hollós út 5. A kiállítás megtekinthető előre egyeztetett időpontban.

centrációs 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. Ára: 2000 Ft/alkalom. Mester: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus.

**Szívárvány 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: 13000 Ft/hó.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Holland tanme-

net 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 kezdődnek 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). Felső: (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, dalolás, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%.

**Zumba fitness** 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: 16000 Ft/10 alkalom.

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

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

**Fit-ball gerinctorna** pénteken 8.30–10.00. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a külföldi eredetű hát- és derekfájások 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: 16000 Ft/10 alkalom.

**Meridiántorna** kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai alapján. A torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. 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 részletesi 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 harcsművészet 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). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes.

## BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN



WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI  
VÉDELEM



## GYORS E-ÜGYINTÉZÉS a Hegyvidéken

KÖRNYEZETBARÁT KÉNYELMES RUGALMAS

Intézzé ügyeit online! Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

- Adóegyenleg lekérdezés, bankkártyás befizetés
- Adóbevallások benyújtása
- Időpontfoglalás Hivatali ügyintézéshez
- Parkolási engedély kiváltása, lemondása
- Óvodai jelentkezés benyújtása
- Kerületi bírság befizetés
- Irat benyújtása hivatalos kapcsolatfelvétel segítségével

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie.

Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT



**Tücsök-zene** csütörtökön 11.00. Az első zenebólszi 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: nyom követni gyermeke nyitottá, barátságossá, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól ajánlott kb. 6 éves korig (két bontásban működik, kicsi csoport és az ovis korosztály elkülönítve), (nép) tánc tanár vezetésével, gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

**Babám és én** – foglalkozás pénteken 10.00–11.00.

**Pici kezek művészete** szerdán 15.00–16.00.

**Nyugdíjasklub.** December 5. Szicília – Hamvai Zsuzsa előadása. December 12. Látogatás a Szépművészeti Múzeumba. Múzeumlátogatás, kirándulásra a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban találkozik.

**Bridzsklub** szerdán 13.30–18.00. A csoport tagjai a játékot ismerő profi brizsjátékosok. 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).



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.  
TELEFON: 06-30/9034-880  
WWW.GALERIA12.HU  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
**Változó világ – fotókiállítás.** Megtekinthető: december 7-ig, mindennap (kivéve vasárnap) 16.00–22.00.

**Angyalok küldik az értéket** – alkotóművészeti kiállítás megnyitója: december 9-én 19.00.



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 225-3161, 375-1184  
WWW.SZINHÁZIIINTEZET.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, korszerű művésze az idén lenne 100 éves. Részletes programok: www.oszmi.hu, www.facebook.hu/oszmi. A kiállítás megtekinthető: 2020. január 19-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Adventi foglalkozás iskolai csoportok részére** december 20-ig, hétköznapokon. A karácsonyi ünnepkör jeles napjai, dramatikus népszokások, adventi kopogató 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 bábáncoltatott 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

film történet. Belépő: 1200 Ft. Hegyvidék kártyával: 800 Ft. A program a Magyar Nemzeti Filmalap – Filmarchívum közreműködésével valósul meg.

**Esti extra Bessenyei Ferenc** 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 kiállításához kapcsolódó beszélgetés. Belépő: 1000 Ft/fő.

**A Hold lovagja** (Cyrano-variációk) – felolvasószínház szanzonekkel 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.

**Székely György Színháztudományi Szabadegyetem** – doktori hallgatók tudományos-ismeretterjesztő előadás-sorozata. December 13. 16.00 Boros Csaba (zeneszerző, Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem): Zene és emlékezet – a dallam emlékezteti hatásmechanizmusa a színházban. A belépés díjtalan. **Pincétől a padlásig** – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában december 14-én 18.00. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépő: 2000 Ft.

Lapunk az interneten is olvasható:  
[www.hegyvidekujsag.hu](http://www.hegyvidekujsag.hu)

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Makovecz Kávéház.** December 9. 16.00 Cserynus Lőrinc.

**Ekler Dezső előadása** december 12-én 18.00.

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



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 26.

FB: KÖZ-ÉP-PONT  
WWW.KOZEPPONT.

JOAKARATAVILAGBAN.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programon való részvétel hozzájárulás. Ennek ajánlott minimumösszege: 300-400 Ft.

**Szmelő Judit mézeskalácsképek kiállítása** egész decemberben megtekinthető.

**Hangolódás az ünnepre.** December 8. és 15. 15.00 Koncert, ajándék- és karácsonyfádisz-készítés, gyertyagyújtás, jó hangulat.

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

**Játszunk! – társasjátékklub** december 14-én 15.00.

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

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



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)

ECSOSZ.HU@GMAIL.COM

WWW.ECSOSZ.HU

WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU

A programok ingyenesek!

**Torna a szabadban** kedden és csütörtökön 16.30–17.30. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70-72.), csütörtökön a XII., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és a 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** klubdelutánt tart minden hónap harmadik szerdáján 14.00–16.00 óráig a Normafa út 1. szám alatti gondozási központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk, közös programok, színház-, operalátogatások, beszélgetések, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Információ: Veronika Berger Mezei mozgáspszichológia-terapeuta, 06-30/609-9369.

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

# ÜNNEPVÁRÓ VÁSÁR

hiteles hely Buda szívében!

2019. DECEMBER 13–15.

HAGYOMÁNYOK HÁZA

1011 BUDAPEST, CORVIN TÉR 8.

WWW.HAGYOMANYOKHAZA.HU

Kézműves vásár | Ajándékkészítő műhelyek | Kézműves foglalkozások | Ünnepi programok





# ENERGIA A JÉGEN

Regisztrálj az [mvmjegkaland.hu](http://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.



