



*Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánunk!*

## Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Közeledik a karácsony, hamarosan véget ér a várakozás és a készülődés ideje. Minden ünnepünk közül talán ez a legkülönösebb. Lényegét tekintve a legközösségibb, a legkevésbé megosztó, ugyanakkor ez az a három nap az évben, amikor a családok leginkább befelé tekintenek, saját körükbe húzódnak vissza, ahol aztán az ünneplés módját már a családi hagyományok teszik egyedivé.



A karácsony, mint minden ünnepnek, az emelkedettség mellett van egy szerethető ritmusa is. A terített asztal és a gyertyagyújtás bensőséges estéje huszonegyedikén, amikor a karácsonyfa előtt állva, énekelve, vagy csak elcsendesedve, pár percre magunkba mélyedünk. A rákövetkező két nap mozgalmas jövése-menése, váltakozva kora reggeli csendes

tűnődésekkel, egy bögre kávéval a kézben, ajándékkönyvet lapozgatva, amikor még alszik az egész család.

E pillanatban mindezek még előttünk vannak, egyelőre a készülődés és a várakozás napjai telnek. S bár az ünnep három napja látszatra hangsúlyosabb, de a mostani napok talán még fontosabbak is. Készülődés és várakozás. A készülődés, ami ez esetben nem csupán praktikus készülést jelent, és a várakozás, ami arra késztet, hogy gondolkodjunk az ünnepről és szeretteinkről, hogy ne csak készek, de felkészültek is legyünk.

Ezúton is szeretnék bensőséges, békés karácsonyt és boldog új évet kívánni minden hegyvidéki polgárnak!

Pókormi Zoltán  
polgármester

## Gyerekek ajándékoztak gyerekeknek

Hagyomány a Hegyvidéken, hogy az iskolák különböző adománygyűjtéseket szerveznek, ezzel szelvé téve határon inneni és túli gyerekek karácsonyát. Az idén sem történt ez másképp.

Közel nyolcvan ajándékdoboz gyűlt össze a Sztelho Gábor Gyermekotthon javára a Virányos Általános Iskolában. A diákok minden dobozra ráírták, hogy milyen korú lánynak vagy fiúnak szánják a játékokkal, iskolai felszerelésekkel, sportszerekkel, könyvekkel megrakott csomagokat. Nem csak gyerekeket leptek meg, egy „anyadobozt” is összeállítottak.

A hegyvidéki cipősdobozakcióhoz csatlakozott a Németvölgyi Általános Iskola, ahol a legkisebbek is kivették részüket a gyűjtésből. Az 1. c osztályosok szüleikkel és tanítóikkal, Varga Szilvia pedagógussal advent első vasárnapján adták át adományait, hogy így tegyék szebbé a rászorulóknak számára az ünnepeket.

Tizenegyedik alkalommal szervezett karácsonyi ajándékgyűjtést a Sashegyi Arany Iskolaalapítvány az erdélyi Válaszúton működő magyar szórványkollégium közönségének. Ezúttal közel száz somarogot címeztek meg a hegyvidéki



gyerekek, ráírva a dobozra, hogy ki küldi, és hány éves lánynak vagy fiúnak szánja (képünkön).

A kollégiumot a Prima Primiissima díjas Kallós Zoltán Alapítvány működteti, immár Ball Ferenc és Balázs Bécsi Gyöngyi vezetésével. A Kolozs megye szórványtelepüléseiben élő magyar gyerekek anyanyel-

vi oktatását biztosítja, hiszen Kallós Zoltán hite szerint aki az ábcét magyarul tanulja meg, valamennyi iskoláját így végzi majd el, ez pedig elengedhetetlen feltétele a magyar-ság megmaradásának.

A Kallós-program sikerét mutatja, hogy ma már a választúthoz hasonló kollégiumot sikerült lét-

rehozni Nagysármáson is. Mindent saját erőből és adományokból, a román állam ugyanis nem támogatja az alapítvány működését.

M.

■ (A további adománygyűjtő akciókról legközelebbi lapszámunkban olvashatnak.)

## Nívódíj a Hegyvidéki Kulturális Szalonnak

A Hegyvidék közösségi és kulturális életét két kiváló helyszínnel gazdagította az önkormányzat az elmúlt ciklusban: az egyik a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont, a másik pedig a Hegyvidéki Kulturális Szalon új épülete. Míg a Lóvasút műemlék-helyreállítás és rehabilitáció kategóriában tavaly decemberben, a szalon az új, kulturális célú középületek mezőnyében a napokban nyerte el az Építőipari Nívódíjat.

Az Építőipari Nívódíj pályázati felhívását 2019-ben tizenkilencedik alkalommal hirdette meg az Építőipari Mesterdíj Alapítvány kuratóriuma az alapítók – az Építési Vállalkozók Országos Szakszövetsége és az Építéstudományi Egyesület – megbízásából. A tizennyolc tagú bírálóbizottság a benyújtott dokumentációk és a helyszíni bejárások alapján a kulturális célú középületek kategóriájában a Hegyvidéki Kulturális Szalont hirdette ki legjobbként.

A Lenzsér Péter építész által tervezett és az Archibona Kft. generálkivitelezői munkájával terő alá hozott épületben, a szakmai zsűri értékelése szerint, az alkotók együttműködésének köszönhetően sikerült viszonylag kis helyen, összehangoltan, mégis szeparáltan teret adni sokféle funkciónak. A színvonalas külső és belső kialakítás, az építészetileg igényes tömeg- és homlokzatalakítás, valamint a nyugalmat biztosító külső térrendezés pozitívan hat az egész városrészre.

Nyolc évvel ezelőtt az egykori gyermekkönyvtár helyén, a Böszörményi úton nyílt meg a Hegyvidéki Kulturális Szalon, amely a

kezdetek óta nagy népszerűségnek örvend, főként az idősök körében. A változatos programoknak, nem mellesleg pedig az évek alatt kialakuló családias közösség vonzerejének köszönhetően hamar kinőtte kereteit.

„Alig nyolcvan négyzetméteren működtünk, a népszerűbb programjainkra sokszor be sem fértek az érdeklődők. A kapacitáshiány miatt arra sem volt mód, hogy tovább bővítsük a foglalkozásaink körét” – beszélt a korábbi állapotokról Menyhart Éva, aki az alapítása óta szívvel-lélekkel vezeti a gondjaira bízott intézményt.



A Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője elmondta, hogy az új, közel hatszáz négyzetméteres épületben egyidejűleg öt terem lehet programokat tartani. Ki is használják a többszörösére bővült tér adta lehetőségeket, naponta tizenöt-húsz esemény van, ami átlagosan háromszáz látogatót vonz.

Talán túlzás lenne állítani, hogy a szalon már az új otthonát is kinőtte, bizonyos programoknak azonban újabb helyszínt kellett keresni. Anyaintézményével, a MOM Kulturális Központtal közösen a Böszörményi út 24. szám alatti önkormányzati irodaház földszintjén egy közel száz négyzetméteres rendezvénytermet használt szeptember óta, ahol gyerekeknek és felnőtteknek szóló mozgásos foglalkozások zajlanak.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon jövőre is számos újdonságot tartogat látogatói számára. A tervek szerint rendszeressé válnak

Miranda Liu hegedűművész és a Dr. Jazz Band koncertjei. A februári Cifra- és márciusi Bach-fesztiválhoz saját rendezvényekkel csatlakozik a hely. Gyermekkoncertek, gyermekkönyv-bemutatók is lesznek, továbbá kézműveskedéssel, meseprogramokkal színesített kreatív délelőtti várják majd a családokat szombatonként, előreláthatólag februártól.

Új előadás-sorozat indul a Magyar Zarándokútról, filmvetítéssel egészülnek ki az Alzheimer Café foglalkozásai, míg Konta Fanni irodalomtörténeti sorozata építészeti témákkal bővül. Lesz tánklub idősöknek, a Szent János Kórházzal közösen pedig speciális mozgásszervi rehabilitációs tornát hirdetnek. A meglévő három gyaloglóklub programkínálata újabb lehetőséggel gazdagodik: falujáró kirándulásokra járhatnak mindazok, akik szeretnék alaposabban megismerni hazánk szép tájait.

sz.

## Évet zárt a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület

A kommunális adóból származó bevételt utak, járdák, lépcsők, gyalogátkelők és támfalak karbantartására, építésére fordítja az önkormányzat. A konkrét felhasználásra a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület tehet javaslatot. A civilekből álló grémium évzáró ülésén az idei eredmények mellett a jövő évi tervekről is szó esett.

A legnagyobb ráfordítást ebben az esztendőben is az utak építése, karbantartása igényelte – hangzott el a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület legutóbbi, évzáró ülésén. Elkészült a Szendrő utcában a Nógrádi utca és a Diana utca kö-

dok akadtak. A fejlesztés után sokkal jobb lett a csomópont átvezetőképessége, jelentősen nőtt a közlekedés biztonsága, és a közlekedés révén a buszok haladása is könnyebbé vált.

Több éve zajlik az Irhás árok rekonstrukciója, amiben kiemelt feladatot jelentett a vízvezetés megoldása. Korábban a csapadékvíz rendszeresen felgyülemlt az útpályán, ezt megelőzendő kiemelt szegélyeket telepítettek, valamint csatornába kötött nagyméretű víznyelőket alakítottak ki a szakemberek. Az útfelújítás harmada már megvan, most a szomszédos Újbudán a sor, a korábbi megállapodás értelmében ugyanis a két kerületnek ugyanannyi forrást kell biztosítania a fejlesztésre, azonban a Hegyvidék egyelőre jóval többet teljesített. Azért, hogy ez „kiegyenlítődjék”, a XI. kerület fejezi be a munkát a Törökbalinti útig.

Teljesen megújult az útpálya a Zugligeti úton, az új és a régi iskolaépület között. Az útszakasz „kiegyenesedett”, így jött létre a Fácános tér, zebrákkal, parkolókkal, buszfordítóval, szervizúttal, igényesen kialakított járdával. (Folytatás a 4. oldalon)



Megoldódott a csapadékvíz elvezetésének problémája az Irhás árokban

zötti szakasz felújítása, ahol 380 folyóméter útpálya kapott teljes szőnyegezést. Megújultak a szegélyek és az egyik oldalon a járda, a behajtókat a lakókkal egyeztetve alakították ki a kivitelezők.

Régóta igény mutatkozott a Kútvolgyi út–Béla király út kereszteződésének rendezésére, amit egy körforgalommal oldottak meg. A Béla király útról nehézkes volt a Kútvolgyi útra fordulni, és az elsőbbség megadásával is gon-



# Közmeghallgatást tartott az önkormányzat Nem elég a figyelmeztetés, ha csúszik a járda!

Hogyan alakul át a Szent János Kórház a következő években? Az ideai önkormányzati közmeghallgatás vendégeként erről beszélt dr. Takács Péter főigazgató. Elmondta, hogy a kormány döntése alapján a János kórház vagyonkezelésébe került az eddig egyetemi kézben lévő Kútvolgyi Klinikai Tömb, az itt található szakszolgálatok működtetését pedig már teljes egészében átvették. A kórház és a szakrendelő megújításának orvosszakmai programja a nyáron elkészült, a tervezési közbeszerzést pedig várhatóan még az idén kiírják. A szakrendelő látványos megújulása a remények szerint 2020 végén, 2021 első felében elkezdődik, míg a kórház központi részének átépítése – aminek keretében új, központi műtői és sürgősségi tömb épül – 2021 végén, 2022 első felében indulhat el.

Kérdésekre válaszolva a főigazgató kitért rá, hogy az eddig elkészült statikai felmérések szerint a Kútvolgyi úti szakszolgálat épülete jó állapotban van, a toronyépület kapcsán viszont további vizsgálatokra van szükség a szerkezetben lévő bauxitbeton miatt. Új, központi tömböt csak a sürgősségi szakmák számára terveznek, a meglévő pavilonstruktúrát pedig értéknek tekintik: mostanában már Nyugat-Európában sem nagy tömbkórházak fejlesztésén gondolkodnak, mert az egész világon problémává vált az antibiotikumrezisztens kórokozók jelenléte.

Takács Péter megemlítette, hogy a várható életkor és az egészségben eltöltött évek száma a Hegyvidéken a legmagasabb, ezért a kórház egészségfejlesztési irodája az úgynevezett nem fertőző krónikus betegségek megelőzésére fókuszál. Ilyen például a stroke, amellyel kapcsolatban egy dániai prevenció programot akarnak Magyarországon elsőként meghonosítani: óvodásokat készítenének fel arra, hogy felismerjék a nagyszülő stroke-ját, és tudják, hogyan kell segítséget kérni ilyen esetben.

A Csörsz utcai lakók nevében Salzman Edmond arról beszélt, hogy a kezdetektől ellenzik a Testnevelési Egyetem beruházását, ami állásfoglalás szerint nagymértékben rontja a környéken lakók életkörülményeit. Úgy tudják, hogy a korábbi elképzelésekhez képest magasabb lenne a sporttelepre tervezett multifunkcionális csarnok, és közelebb kerülne a Csörsz utcai házakhoz.

Pokorni Zoltán polgármester válaszából kiderült, hogy az önkormányzat korábban Csillebérce-t javasolta az egyetemnek új kampusza helyszínül, ezt azonban nem támogatta az intézmény vezetése. A Csörsz utcai sporttelepre tervezett új épület maximális magasságáról és a háztól való minimális távolságáról korábban írásban megállapodtak az egyetemmel, és azt is elérték, hogy a leendő mélygarázs ne legyen megközelíthető a Csörsz utca felől, ehelyett a Hegyalja útra nyilván épüljön meg annak be- és kihajtója.

Egyeztetéseket folytatnak annak érdekében is, hogy az egyetem ne vágja ki a telken található jegegyfákat. A Csörsz utcában közterületen nem vágják ki a meglévő fákat. A parkoló átépítése és az újabb faültetés tervei kapcsán a polgármester elmondta, hogy az önkormányzat három változatot készített, amit az érintett lakók körében szavazásra bocsát majd.

Baranyai Dénes, a „Nem kell lakópark a Svábhegyre” Facebook-csoport moderátora az Eötvös út 10–14. szám alá tervezett 120 lakásos lakóparkról kért tájékoztatást. Egyúttal hangot adott véle-

ményének, miszerint a kerület „nagyon elindult a beépítések irányába”, s nagymértékben növekszik az autós forgalom. Két másik felszólaló is a beépítések mértékét kifogásolta – egyikük azt kérdezte, miért tesznek lehetővé az Eötvös úti ingatlanon más hegyvidéki területekhez képest magasabb, 10% helyett 15%-os beépítést, továbbá 80% helyett miért 65%-ban határozták meg a zöld felület minimális arányát.

Szabó-Kalmár Éva, a városrendezési és főépítési iroda vezetője elmondta, hogy a beépítési szabályok itt is a fővárosi keretszabályokhoz igazodnak. A környező beépítettséget figyelembe véve az eredetileg megengedett 15 méteres építménymagasságot 10,5 méterre korlátozták, ezzel együtt viszont, kompenzációként, 5%-kal nagyobb beépíthetőséget tettek lehetővé. Ha nem lett volna kompenzáció, kártalanítási kötelezettsége keletkezik az önkormányzatnak. A zöld felület minimális arányát az Országos Településrendezési és Építési Követelmények változása miatt kellett csökkenteni, nem csak itt, mert míg korábban a víz- és légáteresztő burkolatokat is be lehetett részben számítani a zöld

főváros soraiba lakóövezetbe, ezt a változtatást pedig a helyi szabályzatban is kötelező érvényűen át kellett vezetni. Az ingatlanon 10%-os beépítést tett lehetővé, ami nagyjából a fele a szomszédos lakótelep beépítési arányának. Attól nem kell félniük a lakótelepen élőknek, hogy a telekszomszédjuk egyszer csak elkeríti majd a hozzájuk vezető utat, mert ezt a részt az önkormányzat közterületként kiszabályozta a rendezési tervben.

Több közlekedési problémákat és azok kapcsán megoldási lehetőségeket vázoltak fel a fórumon. Egy úr azt javasolta, hogy a Zugliger és a Svábhegy közötti létesüljön buszkapcsolat, a Királyhágó téren pedig a városközpont felé tartó 212-es busz megállóját helyezték át a 102-eséhez, hogy kevésbé torlódjon fel a forgalom. A BKV egykori alkalmazotjaként egy nyugdíjas a fogaskerekű technikai problémáit ecsetelte, míg egy idős hölgy amiatt fejezte ki aggodalmát, hogy fennállhat az áramtűzés veszélye a Széll Kálmán téri mozgólépcsőnél.

Egy asszony a Kissvábhegyről a 39-es busz közlekedését akadá-

la finanszírozáshoz ugyanakkor a kormánytól vár támogatást.

A polgármester a Goldmark Károly utcai egyirányú közlekedésre tett javaslat kapcsán megjegyezte, hogy az ilyen kérdésekben ki kell kérni a környékeliek véleményét, mert csak így derülhet ki a többségi álláspont. A Zsolna utcai parkolási problémák szerint enyhülnek majd azáltal, hogy a nemzeti iskola egy szomszédos telken parkolókat épít. Hozzátette, az önkormányzat – a Zsolna utcai közlekedési problémákat ismerve – nem támogatja, hogy a még szűkebb Normafa úton idegen nyelvű iskola nyíljon.

Pokorni Zoltán elmondta, hogy a Böszörményi út teljes átépítésére nincs meg a pénz. A főváros által erre a célra tavaly biztosított összeg nagyjából a Királyhágó tér és a Beethoven utca közötti szakasz út- és sánpályájának, valamint a megállóknak az átépítésére elegendő, továbbá a közműkiváltásra. A járdák, zöld területek átépítéséhez kapcsolódóan az üzletportálok városképhez illeszkedő átalakítását is támogatja a kerület. Jelenleg két üzlethelyiség áll pályázat alatt a Böszörményi úton, több más, gazdátlanul tűnő üzletnek



terület méretébe, most már ez nem lehetséges.

A kerületi főépítész, Hapszné Tarcsfalvi Eszter arról beszélt, hogy a beruházó terveit az építési tevékenységre nem jogosító településképi véleményezési eljárás keretében vizsgálta a helyi tervtanács a Miniszterelnökség szakértőinek bevonásával. Az eljárás eredménye elutasító lett, a szakértők nem tartották megfelelőnek a környezethez való illeszkedést, hiányolták a közlekedési hatásvizsgálatot, és a védett szanatórium-épületbe tervezett lakásszám csökkentését kérték.

Bár sokan érzik úgy, hogy egyre többen élnek a Hegyvidéken, az önkormányzat statisztikái nem ezt igazolják: amíg 2016-ban 58 442-en, az idén januárban 56 688-an laktak itt. Új házak sem épülnek a szükségesnél nagyobb mértékben – az építések szerint a lakásokat nagyjából százenteven kellene újjáépíteni, ez alapján a Hegyvidéken évente 280-300 új lakásra lenne szükség. Ehhez képest 2017-ben 103, 2018-ban 216 lakást adtak át, az idei szám pedig várhatóan 50 lesz. Jelenleg több mint 28 ezer lakás található a XII. kerületben.

Az Eötvös útra tervezett lakópark mellett egy Szilassy úti építkezés miatt is aggódnak az érintett szomszédok. A 70-es években épült Szilassy úti lakótelep egyik lakója elmondta, hogy a szomszédjukban lévő, korábban erdőmönösítésű telket privatizálták, majd építési telekké nyilvánították, úgy, hogy ez az ingatlan a települet megközelítő utat is érinti.

A városrendezési és főépítési iroda vezetője arról tájékoztatta a lakót, hogy a területet 2015-ben a

lyozó parkolási gondokról szolt. Ugyanő azt ajánlotta, hogy a Goldmark Károly utca felújított szakaszát tegyék egyirányúvá, míg a Határőr út néhány évvel ezelőtt lezárt részét nyissák meg ismét a forgalom előtt. A Városmajor utcából egy építész mérnök a szív- és érgyógyászati klinika bővítésének közlekedési hatásvizsgálatát kérte, a Harangvölgyi út egyik „öslakosa” pedig amiatt panaszkodott, hogy amióta a sorompót elbontották, sokan behajtanak oda, visszafordulni azonban nem tudnak, csak tolni, több-kevesebb sikerrel. A rossz állapotú, szűk utcába a nagyobb járművek egyáltalán nem tudnak bejutni.

Volt, aki a Zsolna utcai angol nyelvű iskola környékén naponta kialakuló parkolási káosz, míg más az Irhás árok és a Törökbálinti út kereszteződésénél tapasztalható közlekedési problémák megoldását kérte. Egy úr a Csillagvölgyi útról az Alkony lépcső hiányzó szakaszának kiépítését, valamint a Normafa felé vezető kis ösvény helyreállítását kezdeményezte.

Egy idős hölgy a Böszörményi út átépítésének tervei felől érdeklődött, és azt kérdezte, miért áll üresen számos üzlethelyiség. Emellett tett a Nemetvölgyi út 26. szám alatti üres telekről is, amelynek tulajdonosa nem tartja rendben a hozzá tartozó járdaszakaszt.

A válaszokból kiderült, hogy a tömegközlekedési kérdésekben és a főútvonalak – mint például a Törökbálinti út – esetleges fejlesztés kapcsán a főváros az illetékes. Némileg összetettebb a fogaskerekű fejlesztésének ügye: a főváros által üzemeltetett vonal korszerűsítésére és meghosszabbítására a XII. kerület készített tervek-

azonban valójában már van bérlője, ők felújítást terveznek. Az említett Nemetvölgyi úti telek tulajdonosát felszólítja az önkormányzat, hogy tartsa rendben az ingatlan előtti járdaszakaszt.

A Harangvölgyi úti közlekedés kapcsán a polgármester felidézte, hogy az út az erdőövezet része, amelynek évtizedeken át a Pílisi Parkerdő volt a kezelője, most pedig a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézményhez tartozik. Miko Gergely, az intézmény vezetője arra emlékeztette a felszólalót, hogy szabálytalan volt a lakók által felszerelt, csak általuk nyitható sorompó, ezért azt elbontották – a természetvédelmi terület határára azonban kialakítottak egy szabványos sorompót. A közlekedést nehezítő parkolás megakadályozására „megállni tilos” táblát helyeztek ki az úton.

A városfejlesztési iroda vezetője, Rimóczi János kiemelte, hogy az Alkony lépcső hiányzó szakaszát várhatóan jövőre tudják kiépíteni. A Csillagvölgyi út és a Normafa közötti ösvény helyreállításának lehetőségét megvizsgálják.

Egy idős hölgy arra figyelmeztette a megjelenteket, hogy egyesek rossz szándékkal arra próbálnak rávenni nyugdíjasokat, írását ki más nevére az ingatlanukat. Fonti Krisztina polgármester szerint kívülállóként sok esetben nehezen lehet megállapítani, jó vagy rossz szándékkal kötetted-e egy szerződés az egyedülálló idős személy és segítőtje között. Emiatt különösen fontosnak tartja, hogy a hegyvidéki szociális intézmények közreműködésével az önkormányzat tájékoztassa az időseket: kellő óvatossággal járjanak el az ingatlanukat érintő ügyletekben.

## Nem elég a figyelmeztetés, ha csúszik a járda!

Nincs változás a járdák tisztántartásával kapcsolatos kötelezettségekben. Az ingatlan tulajdonosának (kezelőjének, használójának) kell gondoskodnia az ingatlan előtti járda, továbbá a járda és a kocsitól közötti kiépített vagy kiépítetlen terület szemét- és gyommentesítéséről, hóeltakarításáról és síkosságmentesítéséről. Mindezt a főváros köztisztaságáról szóló 48/1994. (VIII. 1.) rendelet szabályozza.

A „hogyan” sem mindegy! A járdáról letakarított havat 8 méternél szélesebb kocsitúton az úttest két szélén, a folyóka szabadon hagyásával, ennél keskenyebb kocsitúton a járda szélén kell összegyűjteni, úgy, hogy a gyalog közlekedők számára 1,5 méter széles terület szabadon maradjon.

A gyalogos- és közúti forgalom zavartalanítása érdekében tilos felhalmozni havat útkeresztesződésben, úttorkolatban (a legelső 8 méter távolságra kell elhelyezni), kapubejárat elé, annak szélességében, a járdaszívet és a járda közé, a tömegközlekedésre szolgáló járműmegállóhelyeknél a megálló és a járda közé, közszolgáltatási felszerelési tárgyra (vízelzáró csap, gázcsap, víznyelők akna) és egyéb közérdekű létesítmény (forgalomirányító lámpa, közvilágítási lámpaoszlop, hirdetőoszlop) köré, kijelölt rakodóhelynél annak teljes hosszán a járdaszéligé mellett, valamint a fák tövében. Ónos esőtől, jégtől vagy hótól síkossá váló közutakon (kocsitúton), járdákon szükség esetén naponta többször is síkosságmentesítést kell végezni. A szórakozó-, vendéglátó- és árusítóhelyek, üzletek előtti járdaszakaszt nyitvatartási időben az ingatlan használója, bérlője köteles tisztán tartani.

Amennyiben a kötelezettség elmulasztása miatt káresemény történik, azért az ingatlan tulajdonosa vagy a tulajdonosi közösség tartozik felelőséggel. Azaz ha valaki elcsúszik és megsérül, vagy bármilyen értékű tárgya (ruhája, táskája, telefonja stb.) megromolódik, jogosan követel kártérítést.

Sokan úgy gondolják, hogy ez kivédhető egy „Vigyázat, csúszásveszély!” feliratú figyelmeztető tábla kihelyezésével, ám ezzel a felelősség kérdése nem változik. Ugyanez igaz a jégcsapokra, amiket haladéktalanul el kell távolítani.

Nagyon fontos az is, hogy mivel lehet síkosságmentesítést végezni. Hagyományos konyhasóval fák közelében semmiképpen sem! Ezt tiltja a 346/2008. (XII. 30.) kormányrendelet, amely kimondja,



Az ingatlantulajdonos feladata

hogy az úttest kivételével erre a célra csak olyan anyag használható, ami a közterületen vagy annak közvetlen környezetében lévő fás szárú növény egészségét nem veszélyezteti. Ilyenek az acétat, valamint a kálium-, magnézium- vagy nátriumalapú szerek, a homok, a sóder, a faforgács, a fahamu. Aki mégis a só mellett dönt, 50 ezer forintot bírságot kockáztat!

A síkosságmentesítés elvégzését a Hegyvidéki Rendészet folyamatosan ellenőrzi, mulasztás esetén először írásban figyelmeztetnek a munkatársai. Legközelebb viszont már bírságot kell fizetni az összeg 5 ezer forinttól akár 50 ezer forintig is terjedhet. Cégeknek 150 ezer forint a felső határ. Feljelentést követően tovább nőhet a büntetési tétel.

(-ály)

## Mi lesz a gazdátlan gépjárművekkel?

Közterületen – akár parkolóövezetben, akár azon kívül – kizárólag rendszámmal ellátott és érvényes műszaki vizsgával rendelkező gépjárművek állhatnak. Amennyiben bármelyik feltétel hiányzik, a parkolás szabálytalan tárolásnak minősül, és a hatályos rendelet üzemképtelennek tekinti az érintett autót, az állapotuktól függetlenül.

Az utóbbi időben egyre több ilyen gazdátlan járművet találunk a Hegyvidéki Rendészet munkatársai, akik minden esetben haladéktalanul intézkednek.

Mint Dávid Gábor, a rendészet vezetője elmondta, azokról az útszakaszokról, ahol tömegközlekedési eszközök járnak, azonnal megtörténhet az elszállítás. Egyéb helyeken marciát tesznek az autóra, a rendszám alapján elküldik a figyelmeztetést a tulajdonosnak vagy az üzemben tartónak. Ezekben az esetekben az elszállítás leghamarabb az értesítés átvételétől számított tizedik napon után lehetséges.

Azokat a járműveket, amelyeknél nincs rendszám, a telephelyen kinyitják, hogy az alvázszám alap-

ján kideríthető legyen a tulajdonos személye, hiszen csak így tudják értesíteni őt az elszállításról. Idáig azonban nem érdemes eljutni, a tréler ugyanis 17 500 forintba kerül, a tárolás díja pedig napi 1200 forint. Ez legfeljebb hat hónapig tart – ennyi a törvényben rögzített kötelező idő, – ha addig nem je-



Árva autó a BAH-csomópontnál

lentkezik a tulajdonos vagy az üzemben tartó, a járművet árverésen értékesítik, vagy hivatalos bontóban szétszerelik és megsemmisítik.

Ez viszont nem azt jelenti, hogy elengedik a tartozást – a közel 300 ezer forintot ügyvédi segítséggel hajtják be. Az idén eddig több mint harminc alkalommal került sor bontásra, húsz autó pedig sorsa jobbra fordulásat várja.

M.



## Tisztelt Ügyfeleink!

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal év végi nyitvatartási rendje az alábbiak szerint változik.



**A szervezeti egységek**  
2019. december 7-én,  
2019. december 14-én,  
2019. december 23-án,

2019. december 30. és 2020. január 3. között zárva tartanak, kivéve:

az ügyfélszolgálati iroda ezeken a napokon az alábbi munkarend szerint fogadja az ügyfeleket:

2019. december 7-én:	8.00–13.00
2019. december 14-én:	8.00–13.00
2019. december 23-án:	ZÁRVA
2019. december 30-án:	8.00–13.00
2019. december 31-én:	8.00–12.00
2020. január 2-án:	8.00–16.00
2020. január 3-án:	8.00–13.30

**Az anyakönyvi csoport ezeken a napokon az alábbi munkarend szerint fogadja az ügyfeleket KIZÁRÓLAG SZÜLETÉS ÉS HALÁLESET ANYAKÖNYVEZÉSE ÜGYÉBEN:**

2020. január 2-án:	8.00–16.00
2020. január 3-án:	8.00–12.00

Szíves megértésüket köszönjük, és áldott, békés ünnepeket kívánunk!

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

## Figyelem!

Így változik a házi orvosi és a házi gyermekorvosi ellátás a karácsonyi időszakban



Az előző évek tapasztalatai azt mutatják, hogy az ünnepek alatt a lakosok jelentős része a rendszeresen szedett gyógyszerek felírására is a házi orvosi és a házi gyermekorvosi ügyeletet keresi fel. Ebben az időszakban egyébként is megnő a betegforgalom az ügyeleteinken, ezért különösen fontos, hogy a biztonságos betegellátás fenntarthatósága érdekében az orvosi ügyeleteken valóban csak a sürgős esetek kerüljenek ellátásra.

Az idén a jelentősen hosszabb **ünnepi időszakban** (2019. december 21. és 2020. január 1. között) **3 munkanapon (2019. december 23-án, 30-án és 31-én) lesz házi orvosi és házi gyermekorvosi rendelés.**

Kérjük a rendszeresen gyógyszert szedő, krónikus megbetegedésekben szenvedő pácienseket, hogy a közelgő ünnepekre tekintettel szíveskedjenek **még az ünnepek előtt** felkeresni házi orvostukat, házi gyermekorvosukat gyógyszerfelíratási szándékukkal, hogy a gyógyszerellátásuk folyamatos legyen az ünnepek alatt is. Ezzel mentesíthetjük az ügyeletek sürgősségi ellátás során végzett munkáját a hosszú és amúgy is terhelt ünnepi időszakban.

Köszönjük megértésüket!

Békés, boldog karácsonyt, és eredményekben gazdag új évet kívánunk jó egészségben!

## 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.

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingóságok bérbeadására pályázatot hirdet a **2019. december 17. napjától 2020. január 8. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingóságok címe:

1. Budapest XII. kerület, külterület 10503/10 hrsz. alatt felvett, védett Natura 2000 terület megjelölésű ingatlanon, a Libegő felső állomása mellett elhelyezkedő, két egyenként 10 m<sup>2</sup> alapterületű pavilon.

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

**A pályázati ajánlatok 2020. január 8. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

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

Pokorni Zoltán polgármester

# Családbarát fejlesztések a János kórházban

Miközben előkészítés alatt áll a Szent János Kórház többéves átalakítási programja, a betegeknek szerencsére nem kell újabb éveket várniuk arra, hogy végre javulást tapasztaljanak az ellátás körülményeiben. Az éppen zajló és a mostanában átadott fejlesztésekről dr. Takács Péter, az intézmény főigazgatója beszélt lapunknak.



Dr. Takács Péter főigazgató

– Legutóbb két hónappal ezelőtt beszélgettünk a kórház tervezett vagy folyamatban lévő fejlesztéseiről. Mi valósult meg ezekből?

– Amióta centrumkórházzá alakultunk, sokkal több forrást biztosít számunkra a fenntartó. Ennek köszönhetően új műtőszalokat helyeztünk üzembe, több részletben alató- és lélegeztetőgépeket telepítettünk. Közel ötszáz új, korszerű betegágy érkezett, így a központi telephelyünkön az ágyak több mint felét le tudtuk cserélni. Mindenekelőtt azokat az osztályokat érintette az ágycseré, ahol nehezebb mozgású fekvőbetegeket látunk el. Ez a beszerzés az ápolók egészségmegőrzését is szolgálja, hiszen könnyebbé vált számukra az ágyak mozgatása. Ez a beszerzés a betegek kényelmén túl az ápolók egészségmegőrzését is szolgálja, hiszen könnyebbé vált számukra az ágyak mozgatása. Az ágyak mellett az elhasználódott éjjeliszekrények cseréjére is sor kerül hamarosan, első körben a traumatológián és az ortopédián.

– Hogyan halad a szülést és a koraszülöttcentrum összel megkezdett fejlesztése?

– A „Családbarát szülést” programunk első üteme jól halad, januárban befejeződik. A Perinatális Intenzív Centrumunkban (PIC), azaz a koraszülött osztályunkon négy kétágyas szobát, apartmanszerű elhelyezést alakítottunk ki az édesanyjainak, akik a gyermekük miatt akár hónapokat is itt töltenek. A szülészeten három családi szobát hozunk létre, ahol a gyermek és az édesanya mellett az édesapa is bent lehet néhány napot.

A családbarát program folytatására már beadtuk pályázatunkat a szakértőkhöz: ennek pozitív elbírálása esetén szoptatástámogató szakembereket képezünk ki, továbbá szélesítjük a szülés körüli pszichés krízissel küzdő édesanyjak ellátását a Baba-mama-papa programunk keretében. Mindezeket felül két adaptációs szobával bővítjük a PIC-t, ahol az édesanyjak szorosabb kapcsolatba kerülhetnek a még inkubátorban lévő, de folyamatos orvosi monitorozásra már nem szoruló gyermekeikkel.

– A kormány bejelentése szerint a kórház meddőségkezelési centruma országos központtá válik. Ez a rang milyen beruházásokat vonz maga után?

– A közeljövőben ér véget az országos módszertani központtá váló Budai Meddőségi Centrum felújítása, új konzultációs helyiségek, vizsgálók kialakításával, korszerű műszerek beszerzésével. Utóbbiak közé tartozik az országban egyedülálló ivarsejtvizsgáló gép, valamint az a videoasszisztált embrióinkubátor is, ami kamera segítségével folyamatosan láthatóvá teszi a megtermékenyített petesejtet az első sejtosztódástól a beültethető állapotig. Közel kétfélmillárd forintot költünk a fejlesztésre, aminek eredményeképpen sokkal több mesterséges megtermékenyítést végzünk majd el állami finanszírozással, mint eddig. Jelenleg körülbelül ezer ciklust indítunk el évente, ez a szám hamarosan kétezerre bővülhet.

– A Semmelweis Egyetem a kormány határozata értelmében a Kút-völgyi Klinikai Tömb egészét átadja a Szent János Kórháznak, így nemcsak a szakrendelő épülete, hanem a



toronyépület is az intézményükhöz kerül. Mire használják ezt?

– Terveink szerint a toronyépületben, kisebb felújítást követően, ideiglenesen – a János kórház központi részeinek átalakítása idejére – az infrastrukturális szempontból legrosszabb helyzetben lévő osztályainkat helyezük el. A műtétes



Új ctg-vizsgáló a Kút-völgyi Klinikai Tömbben

szakmák nagy része, az intenzív terápiás osztály, a stroke- és neurológiai ellátás így rövid időn belül a jelenleginél jobb körülmények közé kerül. Reméljük, jövő tavasszal legalább egy kis műtétes szakmát már kompletten át tudunk költöztetni a Kút-völgyi-tömbbe.

– Sokan nem tudják, hogy kórházuk stroke-os betegekkel is foglalkozik. Minden esetet képesek ellátni?

– Budán mi vagyunk a stroke-ellátás centruma – rajtunk kívül csak a Szent Imre Kórház foglalkozik stroke-os esetekkel, kisebb kapacitással, nem is mindennap. Intézményünkben akut ellátást is végzünk azoknak, akiket friss stroke-kal hoz be a mentő. Csak a különösen bonyolult esetekben kell a betegeket az Országos Klinikai Idegtudományi Intézetbe (OKITI) szállítani. Ugyanakkor egy MR-, valamint egy éren belüli operációt lehetővé tévő DSA-berendezés beszerzésével, továbbá a radiológus, neurológus kollégák képzésével a terveink szerint már a jövő év második felétől mi is képesek leszünk számos olyan bonyolult műtét végrehajtására, amit jelenleg csak az OKITI-ben tudnak elvégezni. Nemcsak a stroke kezelésével, hanem annak megelőzésével kapcsolatban is komoly terveink vannak. A strokecentrumunk vezetője, dr. Folyovich András kezdeményezésére egy több országban, például

Dániában és Görögországban már bevált, Magyarországon azonban teljesen újnak számító programot indítunk el óvodások körében. Szakorvosaink az egészségfejlesztési iroda munkatársaival közösen látogatást tesznek az óvodákban, és játékos formában bemutatják a gyerekeknek, mit kell tenniük, ha a nagyszülőknél felismerik a stroke tüneteit. Nagyon fontos a korai strokeprevenzió, ugyanis rendkívül szűk az „időablak”. Az első tünetek észlelésétől kezdve három-hat órán belül meg kell történnie a gyógyszeres vagy műtéti beavatkozásnak, hogy a beteg károsodás nélkül megússza ezt az állapotot. Mivel az átlagéletkor kiemelkedően magas a tizenkettedik kerületben, ezért itt különösen jelentősége van a strokeprevenciónak.

sz.

## A MOM Sport is segített a szívbetegek kisbabáknak

Modern inkubátorokat kapnak szívbetegek kisbabáknak annak az adventi játékonysági vásárnak a bevételeiből, amit családszervezetekkel közösen a Fiala Családosok Klubja (Ficsak) az idén először a MOM Sportban tartott meg. A belépés ingyenes volt, az érdeklődőket számos családi program várta – volt Ringató-koncert, fellépett Király Viktor és a Magyar Állami Operaház Gyermekköre –, sőt a gyerekek a Mikulással is találkozhattak.

vezet kezdeményezése minden évben a legelesettebbek számára nyújt segítséget. Király Nóra, a Ficsak alapítója az előzményekről szólva kiemelte, hogy a családszervezetek hónapokon keresztül készültek a rendezvényre, s minden szeretetük benne van a kínált finomságokban és kézműves termékekben. A MOM Sportot irányító Buranits Ildikó arról beszélt, hogy korábban is támogatták a kezdeményezést, és ezúttal még egy lépést tettek, örö-



A rendezvény megnyitóján Novák Katalin család- és ifjúságügyért felelős államtitkár arra emlékeztetett, hogy a civil szer-

mel adtak helyet az adventi vásárnak.

Az idén az Okkal Dobban Alapítványon keresztül a Gottsegen

György Országos Kardiológiai Intézet Gyermekszív Központját támogatják a résztvevők. A siker érdekében online kampány is indult, amelyen mintegy kétfélmillió forint gyűlt össze. Ezt egészíti ki a vásáron befolyt összeg, ami várhatóan lehetővé teszi, hogy két nyitott, a kritikus állapotú újszülöttek ellátásához nélkülözhetetlen operatív inkubátort kapjon az intézmény.

Arról, hogy mennyire fontos ezeknek az eszközöknek a beszerzése, az Okkal Dobban Alapítványt képviselő Tordas Dániel gyermekorvos szolt néhány szót. Elmondta, hogy Magyarországon 18-20 ezer szívbetegek gyermek él, évente ezer újszülöttnél mutatnak ki valamilyen szívbetegséget. A fejlesztés számukra jelent komoly könnyebbséget, hiszen a nyitott eszközökben kevesebbszer kell megzavarni a kicsik nyugalmát a kezelés idején. Műtét után az újszülöttek akár hónapokat is eltölthetnek az inkubátorban.

sm.



## Tűzoltónak lenni hivatás és életforma

Hagyomány a Hegyvidéken, hogy az önkormányzat minden évben anyagilag is támogatja a XII. kerület biztonságáért dolgozó katasztrófavédelmi szakembereket. A Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott idei ünnepeken Veres Péter tűzoltó ezredes elmondta, hogy az elmúlt hét esztendőben rendszeresen részt vesz a rendezvényen, amely az állomány számára az egyik jelzése az év vége közeledtének. „Örülünk, hogy az önkormányzat is elismeri a munkánkat, és a magáénak érzi a hegyvidéki tűzoltókat, akik a Budavári Katasztrófavédelmi Örsről és a Budakeszi úti tűzoltó-parancsnokságról indulva látják el a tizenkettedik kerület védelmét” – tette hozzá a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Észak-Budai Katasztrófavédelmi Kirendeltségének vezetője.

A Hegyvidéki Önkormányzat évente jelentős összeggel járul hozzá a dologi fejlesztésekhez. Ebből lehetett megoldani egyebek közt a

laktanyák, ahol szinte a fél életüket töltik, minél kényelmesebbek, jól felszereltek legyenek – fogalmazott Sebők Péter, a Budakeszi úti tűzoltó-

gépjárműfecskendő beszerzését is megemlíttette: a vonuló jármű jelentősen javítja az oltások hatékonyságát. A feladataikról szólva elmondta, hogy egyre több műszaki mentésben vesznek részt, ugyanakkor csökkent a tüzesetek száma.

Pokorni Zoltán polgármester üdvözlőtét tolmácsolta dr. Váci János, aki azt emelte ki, hogy a Fácános területén kialakított új iskola-épület, vagy éppen a Hegyvidéki Kulturális Szalon engedélyezésekor ugyanúgy számíthatott a XII. kerület a katasztrófavédelem munkatársaira, mint balesetek, tüzesetek elhárításakor. „Ezért is tartjuk fontosnak – zárta szavait az önkormányzat főtanácsadója –, hogy a saját eszközeinkkel segítsük a munkájukat, legyen az a laktanya felújítása, vagy az év végi jutalmazás.”

M.



hálótermek klimatizálását, az öltöző korszerűsítését a Budakeszi úton, míg az idén a konditerem következett. A tűzoltó ezredes arról is beszélt, hogy az önkormányzat támogatása az egész laktanyának szól, nem csak azoknak, akik most külön jutalomban részesültek.

Tűzoltónak lenni hivatás és életforma, ezért is lényeges, hogy a

tó-parancsnokság vezetője. Szólt a gépjárművásárlásokról, valamint az újonnan, önerőből kialakított edzőteremről is, amelybe a Hegyvidéki Önkormányzat felajánlásának köszönhetően vásárolhatnak eszközöket.

A közelmúlt fejlesztéseit sorolva Perger Zoltán tűzoltó százados az új, modern, hazai gyártású Rába

## Hegytörténeti konferencia az egészségügyről

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Hegyvidéki Önkormányzat ebben az évben is megtartotta a hagyományos Hegytörténeti konferenciát, amely az idén a Gyűjtemény Egészségügy a Hegyvidéken című időszaki kiállításához kapcsolódott. Fonti Krisztina alpolgármester megnyitójában kitért arra, hogy a jó klíma miatt számos gyógyászati intézmény épült a környéken, és az orvosok már az 1800-as években receptre írták fel a hegyvidéki levegőt.

A kilencedik Hegytörténeti konferencia első előadója dr. Kapronczay Károly, az MTA doktora, a Semmelweis Orvostudományi Múzeum címzetes főigazgatója volt. Előadásában a magyarországi betegellátó és kórházi rendszer kialakulását mutatta be a 18. századtól a 19. század végéig, és ezzel egy általános keretet adott a konferencia többi előadásának.

Debrődi Gábor történész, a Kresz Géza Mentőmúzeum igazga-

tója a főváros 1887-től kezdődő mentéstörténetéről beszélt. Völgyi Péterné dr. Reich Márta, a Titanic 705 túlélőjét megmentő dr. Len-

Budán praktizált, így szorosan kötődött a Hegyvidékhez.

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény szakmai felelőse,



Az első mentőkocsi még lóvontatású volt

gyel Árpád mentőorvos unokája és hagyatékának kezelője, kutatója a Carpathia tengerjárón dolgozó hajóorvos naplóját felhasználva a katasztrófa túlélőinek mentési történetét ismertette. Mesélt az orvos nagyapja későbbi életéről is, aki

Földváry Gergely az egyházak és a betegellátás kapcsolatát, a kerületben működő egészségügyi intézmények kápolnáit és azok – sokszor szomorú – utóéletét mutatta be. Dr. Jákó Péter címzetes egyetemi docens, a kerületünkben egykor

működő Sportkórház volt főigazgató főorvosának előadása az intézmény és elődje, a Vöröskereszt Erzsébet Kórháza történetéről szólt. Tüske Tamás történész, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény munkatársa a Kék Golyó utcában ma is működő Országos Onkológiai Intézet elődjéről, a Schwartz Ferenc által 1852-ben alapított elemgyógyintézetéről, valamint ehhez kapcsolódóan a magyar pszichológia és elmebetegügy kialakulásáról beszélt.

A konferencia családi légköre lehetőséget biztosított, hogy az előadók, a témával foglalkozó műzeumok szakemberei és a XII. kerület helytörténete iránt érdeklődő laikusok prezentálják és ütköztessék nézeteiket, kutatási eredményeiket. Egyöntetű volt a véleményük, hogy a szakmai előadás-sorozat nagyban hozzájárult a jövőbeni közreműködések és a közös kutatások megalapozásához.

TT-FG

## Adventi hangulat a Szalonegyetemen

Szeretetteljes hangulatban telt a Szalonegyetem decemberi előadása. Elsőként a Süni Óvodába járó gyerekek adtak vidám műsort – mint Menyhárt Éva, a Hegyvidéki

Istenhegyi Szent László Plébánia vezetője. Elmondta, hogy adventkor vidéken a mázas padlót kimázták, az ablakokat megmosták, megtisztelték a vendéget. Krisztus

Pedig a várakozásnak is meg kell adni a módját, ahogyan a róka mondja a Kis Hercegenben: „Ha például délután négykor érkezel majd, én már háromkor elkezdlek

be a szívemet... Szükség van bizonyos szertartásokra is.” Ez utóbbi veszik el egyre inkább, ám advent ideje rendkívüli módon alkalmas arra, hogy mégis megélhessük a csodát. A hívó ember ekkor nemcsak az otthonát, hanem a bensőjét is rendbe teszi.

„A lényeg, hogy azt a derűt, mosolyt, játékoságot, amit a gyerekeken látunk, tegyük a sajátunkévá, és tudjuk továbbadni” – fogalmazott István atya, majd arról is szólt, hogy az ajándékdadás lényegi része a készülődésnek; akkor válunk igazán felnőttek, amikor annak örülünk, ha adhatunk. Persze, ez nem pótolhatja a szeretetet.

Az adventi koszorúról elmondta, hogy az örökkévaló fény az örökkévaló Isten, a zöld a reménységet, a lila a bűnbánatot, a rózsaszín az örömet, boldogságot jelképezi. A minden héten meggyülő fények Jézus születésének közeledtét hirdetik. Adventnek emellett vannak kiemelkedő szentjei, akik életük példájával segítenek abban, hogy megéljük karácsony üzenetét.

A néphagyományban jeles esemény december 16. és 24. között a szentszalád-járás. Ilyenkor az emberek meglátogatják rokonikat, ismerőseiket; ehhez vidékenként meghatározott kötött imádság tartozik. Nagyvárosban rit-



A Szalonegyetem decemberi előadása kezdetén óvodások adtak vidám karácsonyi műsort

Kulturális Szalon vezetője fogalmazott, a nézőkénél csak a kicsik arca volt mosolygósabb ezen a napon.

Advent és karácsony vallási üzenetéről, valamint az ünnepekhez kapcsolódó népszokásokról beszélt Kocsis István plébános, az

előtt az emberek áhították a Megváltó eljövételét, akit Isten Ádámnak és Évának megígért. Ma rohanó világban élünk, senki sem szeret várakozni, idegesek vagyunk, mindenki menni akar tovább valahová.

örülni. Minél előbb halad az idő, annál boldogabb leszek. Négykor már tele leszek izgalommal és aggodalommal; fölfedezem, milyen drága kincs a boldogság. De ha csak úgy, akármikor jössz, sosem fogom tudni, hány órára öltöztessem dísz-

## Évet zárt a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület

(Folytatás az 1. oldalról)

A Normafa-rehabilitációhoz kapcsolódva zajlik az új Eötvös út kiépítése, a koncepció szerint már ezen haladna a forgalom a síháztól a Jánoshegyi útig. Egy 1600 milliméteres csatorna is épült mintegy fél kilométeres szakaszon, emellett megtörtént a gáz- és vízvezeték kiváltása.

Az Ada utcában mintegy 40, az Istenhegyi úti lépcsős járdán 120 méter hosszan zajlott felújítás. A Rózse közben, lakossági kérésre, egy rámparendszer révén akadálymentessé vált a lépcső, ami különösen a babakocsi családoknak jelent nagy könnyebbséget.

Több mint 200 méteres szakaszon megújult a járda a Nárcisz utcában, az Ormódi utca és a Tamási Áron utca között, míg a Fodor utca 124–132. között a rossz állapotú, balesetveszélyes gyalogjáró új támfalat és korlátot is kapott. Háromszáznegyven folyóméter járda szépült meg az Ágnes úton, a Hó utca és az Ágnes köz között, mind a két oldalon. Az Őzike köztől a Laura útig járdajavítás zajlott az Eötvös úton, amivel sikerült megelőzni a botlásveszélyt. A Diós árokban új járda készült, jövőre a János kórház felé folytatódhat a munka.

Erre nagy az igény, különösen a gyerekes családok körében. Harmincegy parkoló jött létre a Zugligeti úton, a MOMÉ előtt, ezt egy korábbi megállapodás keretében az egyetem finanszírozta. További parkolók épültek a Lóvasút fölött. A Fodor utcai játszótér mellett a kivittelezők úgy formázták a rézsút, hogy egy parkolósáv jöhessen létre.

Az önkormányzat a gyalogátelkölthelyek kijelölésekor is figyelembe veszi a lakossági kéréseket. Ez alapvetően fővárosi feladat, ám az illetékes hivatal terveiben sok esetben nem szerepelnek a kerületi igények, ilyenkor az önkormányzat vállalja a tervezést és a kivitelezést. Így lett zebra a többi között az Eötvös út–Művész út sarkán, valamint az Orbánhegyi út és a Galántai utca kereszteződésénél is.

Jók a visszajelzések a „Járjunk együtt!” programról. Az Edivi II-

lés úton nincs átmenő forgalom, az autók legfeljebb 20 km/óra sebességgel közlekedhetnek, a gyalogosok pedig bárhol használhatják az úttestet. Az önkormányzat kialakított egy szaggatott vonallal, feltűnő táblákkal és piktogramokkal is jelzett sávot, amelyre az autók csak akkor hajthatnak rá, ha máshogy nem tudják kikerülni egymást. Ugyanezt a megoldást alkalmazták az Őzike közben, az óvoda környezetében, valamint további tíz utcában.

Az autósok sokszor olyan helyeken, például a járdákon parkolnak, ahol nem szabad. Gyakran történt ez a Határőr út és a Gaál József út környezetében, ahová pollereket és U-korlátokat helyeztek ki a szakemberek. Nemesgyzer előfordult ugyanis, hogy a városmajori klinikába érkező betegeket nem lehetett megfelelően szállítani a járdán.

Korábban folyamatosan megállt a csapadékvíz a Normafa úti rendelő előtt. Gondos geodéziai felmérést követően útszegély és víznyelők beépítésével sikerült elhárítani a problémát, amiért egyébként a kis lejtés okolható.

Kisebbségi kátyúk rendszeresen kialakulnak az utakon, az idén 1659-et tüntettek el az útjavító munkások. Ezenkívül 2032 négyzetméter nagy felületű kátyúzás történt, amit azokon a helyeken végeztek, ahol egymás mellett több úthiba keletkezik.

A 2020-as fejlesztésekkel kapcsolatban a HÜT ülésén elhangzott, hogy megvalósulhat a Gyógyfű utca részleges felújítása és a garázsok áthelyezése, az út- és támfalépítés a Denevér út 58–62.-nél, továbbá az Álom utcai vízvezetés. Ugyancsak a tervek között szerepel a Mátyás király út–Csillagvölgyi út közötti lépcsőcsőépítés, a Mártonvölgyi út 5.-nél támfalépítés, a Zugligeti úti járdafelújítás és támfalépítés, a Jánoshegyi úti és a Mátyás király úti járdajavítás. Folytatódik a „Járjunk együtt!” program, Tempo30 övezetbe kerülhet a Galántai utca és Agárdi út környéke.

-05



Jótekonysági süteményvásár az Istenhegyi Szent László Plébániánál

kább a betlehemezés, holott ez is kedves szokás. A pásztorjáték gyakoribb, ebben a betlehemi jelenetet játsszák el a gyerekek. Sok helyütt él még a regölés hagyománya, amikor böttal a kézben, rigmusokat mondvá üzik el a boszorkányokat.

A Kis Hercegnek mondta a róka: a megszelídíteni azt jelenti, kapcsolatot teremteni. Ha megszelídítessz, akkor már szükségünk lesz egymásra. Mert az ember csak azt ismeri meg igazán, amit megismer. Sok-sok ilyen testvérünk van a világban, akihez Krisztus szelidségével, megbocsátásával, szeretetével kell fordulnunk – zárta szavait István atya.

Néhány nappal később advent üzenete a gyakorlatban is célba ért az Istenhegyi Szent László Plébánia jótekonysági süteményvásárán. A hívek saját készítésű finomságokat árultak – a lekváros hájas sütemény volt a sláger –, ezeket teával, kakaóval, forralt borral kínálták. Nagy sikert aratott a kezdeményezés, ami arra is alkalmas volt, hogy a környéken élők egymás mellé üljenek, és még jobban megismerjék a többiek. A bevételt a hegyvidéki Vakkó Barthyány László Gyermekotthona, valamint a beregszászi Szent Miklós-plébánia kapja meg.

-05



## Rákóczi és a diákok

Történelmi vetélkedő a Livia-villában

Minden alkalommal egy-egy jeles esemény, ismert személyiség áll a Jókai Klub által immár két évtizede szervezett történelmi vetélkedő középpontjában. A Rákóczi-emlék-évhez kapcsolódva az idén II. Rákóczi Ferenc életét dolgozták fel a hegyvidéki általános iskolák felső tagozatosai. Előre megkapták a jó válaszokhoz elengedhetetlen irodalomjegyzéket, így mindenki egyenlő esélyekkel indult.

„Ennek a közös történelmi kirándulásnak méltó befejezése volt a vetélkedő, amely igazi csapatát formálta a versenyzőket” – mondta Herczeg Józsefné, a Jókai Klub igazgatója. Tizenkilenc csapat jelentkezett, közülük az első, írásbeli forduló után a legjobb hat szóban is megmérkőzött egymással a Livia-villában. Három csapat a Jókai iskolából jutott a döntőbe, míg egy csapattal képviseltette magát a Tamási, a Virányos és az ELTE.

Különösen izgalmasnak bizonyult a Ki vagyok én? feladat, amelyben a megadott idézetek, körülírások alanyát kellett megnevezni. Előkerült Bercesényi Miklós neve, akinek az „Eb ura fáko, József császár nem királyunk többé” kijelentése örök része a magyar történelemnek. Kevesbé ismert a Rákóczi, majd az osztrák császárt is eláruló Ocskay László brigádéros, aki Zólyom váránál pisztolyárbajt vívott Vak Bottyánnal. Végül a versenyzők különböző nézőpontokból – például francia diplomataként, kuruc katonaként, protestáns hívőként, török követként – kommentálták Rákóczi távozását Magyarországról.

A zsűri tagja volt Bayer Árpád történész, Csepreginé Volosinovszki Mária, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője és Gonda Attila közművelődési referens. Ők hirdették



A vetélkedő igazi közösséggé formált minden csapatot

Először a Rákóczi-szabadságharc eseményeiről kellett eldönteni, hogy igazak vagy hamisak az állítások. Sok más mellett elhangzott, hogy a labanc gúnynév jelentése „bozontos, kócos, fésületlen”, valamint az is, hogy a sárospataki kuruc országgyűlés örökre felszabadította a harcoló jobbágyokat és leszármazottait a földesúri hatalom alól. Ezután a tanulók a szabadságharcra kapcsolatos eseményeket, fotók alapján személyeket párosítottak helyszínekkel, évszámokat ismert történésekkel.

ki a győztest: a Jókai Mór iskola „Sasok” csapatát. A svábhegyi oktatási intézményből érkeztek a második „Kurucok” is, míg a harmadik helyen az ELTE 7. osztályának diákjai végeztek.

Valamennyi ifjú történelemkedvelő könyvjutalmat kapott, emellett felkészítő tanáraikkal közösen meglátogathatják a Hadtörténelmi Múzeum kincstárát. Fődíjként a hat csapat tagjai közös kiránduláson vehetnek részt jövő áprilisban, az úti cél Bécsújhely.

mm.

## A 150 éves gyakorlóiskola időutazása

„Félig nem olyan fontos az, mit tanítunk gyerekeinknek, mint az, hogy tanítjuk. Amit az iskolában tanultunk, annak legnagyobb részét elfelejtjük, de a hatás, melyet egy jó oktatási rendszer szellemi tehetségeinkre gyakorol, megmarad” – idézte báró Eötvös Józsefet Pokorni Zoltán polgármester a 150 esztendő ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola jubileumi gálaestjén. Mint hozzátette, természetlenek azok a viták, amik kizárólag arra koncentrálnak,

dagógusok kezében van az iskolák sorsa. Erre utalt ironikusan VII. Frigyes dán király mondásával, miszerint „az, hogy szegények vagyunk, még nem ok arra, hogy ostobák is maradjunk”.

„Iskolánk kezdettől meglévő jó hírnevét annak köszönheti, hogy magas szintű, alkalmazásképes tudást ad tanítványainak. Egyik titkunk, hogy jól értünk az érzelmi, értelmi és testi intelligenciafejlesztés ideális arányainak megtalálásához és személyre szabás-

tavalyi eredményüket tovább javítva, a hetedik helyre kerültek az idén. Komoly eredmény, hogy a Plant for the planet („Ültess a bolygóért”) nemzetközi kezdeményezés magyarországi bázisiskolájává váltak, és már huszonnégy klímanagykövet tanulójuk van, akik megszerzett ismereteikkel terjesztik a környezettudatos szemléletet.

Az ELTE-gyakorlóiskola gálaműsorában a legkisebbektől a legnagyobbakig felléptek a diákok, továbbá a tanárok és a szülők



Színvonalas produkciókkal készültek a diákok a jubileumi gálaműsorra

mi mindent kellene tanítani, és nem foglalkoznak azzal, hogyan lehet életeremten az iskolákban.

A polgármester arról is beszélt, hogy egy intézmény működésének minősége nem csak a külső körülményektől függ, leginkább a pe-

hoz” – fogalmazott az ünnepségen Mesterházy Ferenc igazgató.

A gyakorlóiskola vezetője elmondta, hogy a kompetenciamérések eredményei alapján az ország legjobb iskolái között állnak, a 2440 intézményből álló listán, a

is részt vettek a produkciókban. A zenés, táncos műsorok és a színpadi játékok történelmi időutazásként mutatták be, hogyan változott az intézmény és világunk az elmúlt százötven évben.

d.

## Mikulás-szán és fürdőbomba a családi napon

Adventi családi napra gyűltek össze a gyerekek, valamint hozzátartozóik és pedagógusaik a Fekete István Általános Iskola, Szakiskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézményben. Játékkal kezdődött, vásárral folytatódott, majd közös táncsal zárult a program.

Jókedv és mosoly – akár ez is lehetett volna a jelszó a Fekete István óvoda és iskola harmadik alkalommal megrendezett adventi

náltak a résztvevők. Így aztán a szülők, rokonok, barátok nagy lelkesedéssel alakították az anyagot, hogy együtt örüljenek az

Az ebéd és némi pihenő után az aulában megkezdődött a karácsonyi vásár, amin az óvodásoktól a szakiskolásokig az intézmény apraja-nagyja kínálta saját készítésű portékáit. Számos kreatív tárgy került az asztalokra; fürdőbombát, kókuszgolyót, gyertyatartókat hoztak a kisebbek, méceszt, díszeket, dekupázsolt tobozokat a picit nagyobbak, míg a



gatott mindenkit. A tánc egyébként is közel áll a gyerekekhez, az intézményben ugyanis több mint húsz éve működik néptánccsoport.

„A cél az volt, hogy a családokkal, rokonokkal közösen hangozdunk a karácsonyra. Együtt voltunk, egy kicsit elcsendesedtünk. Persze, nagyokat nevtünk is, jól éreztük magunkat, a végére pedig alaposan elfáradtunk!” – foglalta össze tapasztalatait Juhász Gál Éva igazgatóhelyettes. Külön megemlítette, hogy nagy örömeire senkit sem kellett megszorgatni, sőt, a spontán beszélgetések, a „versenyen kívüli” közös játékok sem hiányoztak. Ez pedig azt jelenti, hogy működik a közösség az iskolában.

–os



Az adventi családi nap zárásaként gyerekek, szülők, rokonok, barátok táncoltak együtt

családi napján. Az egyébként is erős, összetartó közösség és az intézmény munkatársai – tanárok, pedagógusok, segítők – ismételt tanúbizonyságát adták annak, hogy odafigyeléssel, szeretettel, hozzájárulással szinte minden akadály legyőzhető.

A családi nap kezdetén az iskolával régóta jó kapcsolatot ápoló Boglárka Hagymányórzó Egyesület jóvoltából gyorsan előkerültek a fából készült ügyességi és népi játékok. Volt labirintus, golyóvezetés, célba dobás, míg a Mikulás-szán az ünnepkör közepén.

Ahogy a kézműveskedés is: sólisztgyurmából és különböző magokból készítették díszeket a gyerekek. Pontosabban nem csak ők, hiszen mindent közösen csi-

eredménynek. A diákok pontokat kaptak a feladatok elvégzéséért, és a menetlevél bemutatása után járt nekik az ajándék, egy fából készült érem.

legnagyobb adventi koszorút, ajtódíszet, asztaldíszet készítettek erre az alkalomra.

A nap zárásaként megtartott népi táncot alaposan megmoz-

## Megválasztották az év zarándokát

Számos szakrális helyszínt érint a Magyar Zarándokút XII. kerületi szakasza. Nem véletlen, hogy az idén is a Hegyvidéki Kulturális Szalon adott otthont a Magyar Zarándokút Egyesület évzáró rendezvényének.

dási pontjairól Pokorni Zoltán. Évente kétszer-háromszor majd' ezren gyűlnek össze szabadtéri misére ezen a helyen, és hétvégenként is rendszeresen eljárnak ide a hívek. Ezért írt ki az önkormányzat az egyházzal közösen pályázatot egy

sok a sielőkkel, a gyerekes anyukák a kutyásokkal.

„Évente egymillióan járnak a Normafánál. A szépség szeretete által fűtött emberek viszont elpusztítják a szépséget. Paradoxon, hogy ha még jobban rendbe tesz-



Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy 2010-ben alakult meg az Esztergomtól Máriagyúdig tartó Magyar Zarándokút mentén lévő önkormányzatokat tömörítő társulás, aminek a kezdetektől Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester az egyik alelnöke. A Hegyvidéki Önkormányzat a szívügyének tekinti a kezdeményezést, ezért is hozott létre elsőként zarándokszállást a Mátyás király úton. A zarándokút a civil Magyar Zarándokút Egyesület, az érintett önkormányzatok és az egyház együttműködésére támaszkodik, ebből pedig a Hegyvidék is kiveszi a részét.

A Normafán keresztül két útvonal létezik: az egyik rövidebb, a másik hosszabb és látványosabb. Az Anna-réti kis kápolnát is érinti, amelyet a Salamin család épített az egykor ott álló Szent Anna-kápolna helyett. Ezt a háború után munkásfiatalok egyszerűen lebontották – beszélt a XII. kerület kapcsoló-

szabadtéri misézőhelyre. Több mint kilencven érdeklődő volt, végül hatvanegy pályázat érkezett. A meglepően nagy szám is mutatja, hogy van valami, ami megmozgatja az emberek szívét-lelkét, ha az Anna-rét szakralitásáról esik szó – fogalmazott a polgármester.

Korábban felvetődött, hogy a kápolna elkészülhet az eucharisztikus kongresszusra, de jelenleg nincs kijelölve végső dátum. A zarándokút szempontjából viszont ez az egyik legfontosabb jövőbeni fejlesztés – folytatta Pokorni Zoltán, megemlítve, hogy a 2011-ben átadott Mátyás király úti zarándokszálláson 28 férőhely várja az utazókat.

A Normafa rehabilitációjáról is szólt a polgármester. Arra hívta fel a figyelmet, hogy a budapestiek egyre inkább elfejtették városi parkjainkat, amelyet a Salamin család épített az egykor ott álló Szent Anna-kápolna helyett. Ezt a háború után munkásfiatalok egyszerűen lebontották – beszélt a XII. kerület kapcsoló-

szük a Normafát, akkor még többben jönnek majd – ez az, amit fel kell oldani. Éppen ezért, ahol lehet, különválasztjuk a használati módokat. Van külön útja a görkocsolásoknak, a terepkerékpárosoknak, a sétálóknak, a bicikliseknek, a futóknak” – mondta Pokorni Zoltán. A rehabilitációhoz kapcsolódóan a Zugligerben, az egykori Fácános épületében létrejött az ország talán legszebb iskolája, tornateremmel, szertárral, öltözővel. Kicsit lejjebb fekszik a Lóvasút műemlék épülete, amely nemrégiben újult meg.

A konferencián átadták az „Év zarándoka – 2019” díjat, a megtisztelő elismerést ebben az évben dr. Barnáné Károsi Klára kapta. Végezetül Rumi Imre, a Magyar Zarándokút Egyesület elnöke a Magyar Zarándokút 2019–2020, valamint Szesztai György, a Magyar Zarándokút Egyesület elnökségi tagja Jeruzsálem Way kiépítése című előadásai hangoztak el.

sm.



# A hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok közmeghallgatásai

Az év végéhez közeledve ismét közmeghallgatást tartottak a XII. kerületi nemzetiségi önkormányzatok. Az októberi választások után újból vagy újonnan megalakuló képviselő-testületek tagjai az idén lezajló programjaikról és jövő évi terveikről is beszéltek. (A többi közmeghallgatásról januári számunkban olvashatnak.)

## BOLGÁR NEMZETISÉG ÖT ÉV UTÁN ISMÉT...

...van a bolgároknak nemzetiségi önkormányzata a XII. kerületben. Az újjáalakuló bolgár képviselő-testület közmeghallgatásán Tűű Anelia elnök számos tervezés alatt álló programról beszélt. Elhangzott, hogy hagyományait, művészetüket, Bulgária épített és természeti örökségét, gasztronómiai speci-

szerveztek Papageorgiu Andrea segítségével. Emellett fazekas és kézi szőttés kézműves tábort hirdettek júliusban és augusztusban.

A görög önkormányzat támogatta a Hegyvidéken élő Papageorgiu Andrea festőművész „Hajnal előtt a legnagyobb a sötétség” című kiállításának létrejöttét a hódmezővásárhelyi Tornyai Múzeumban. Szintén hozzájárult a Mydros zenekar és Sarantis Mantzourakis



A bolgár Roszica gyermek-néptáncgyűttes

tásaikat egyaránt szeretnék bemutatni – leginkább a kerületi rendezvényekhez, fesztiválokhoz kapcsolódva, vagy más nemzetiségekkel együttműködve.

Tervezik, hogy idegenvezetők közreműködésével vetített képekkel illusztrált előadásokat tartanak Bulgáriáról. Szinkronizált bolgár filmeket is bemutatnának, továbbá – elképzeléseik szerint a szerbekkel közösen – kiállítást rendeznének a „Balkán Kolombusz” névvel illetett híres monarchiabeli utazó, a magyar származású Kanitz Fülöp Félix (1829–1904) bulgáriai és szerbiai tájakat, városokat megörökítő rajzaiból.

Kortárs bolgár származású művészek munkáit is a nagyközönség elé tárnák a hegyvidéki kiállítóhelyeken, továbbá egy magyar nyelven játszó bolgár színművészt hívnának előadni kerületi óvodákba, iskolákba vagy nyugdíjasotthonokba. A bolgár kulináris élvezetekbe elsősorban a hegyvidéki rendezvényekhez csatlakozva avatnák be az itt élőket – például kiváló boraik, pálinkáik kóstolójával. A kerületi fesztiválok a bolgár gyermek- és felnőttnéptánc csoportok fellépésére is alkalmat adhatnak.

Gajdi Zsolt, a képviselő-testület tagja az elhangzottakhoz hozzátette, hogy a híres bolgár kertészeti kultúrával is szeretnék megismertetni a hegyvidé-



Görög néptánc a Hegyvidéki Napokon



A budapesti Horvát Hagományörző Egyesület néptáncosai léptek fel a horvát közmeghallgatáson

kiet. Előadásokat szerveznének, valamint ötletként felmerült, hogy egy parkrészt gondozásba vesznek, amely bemutatóhelye lehetne a bolgárok által meghonosított különleges kertészeti megoldásoknak.

## GÖRÖG NEMZETISÉG TÁBOROK, KIÁLLÍTÁSOK...

...és zenei produkciók megvalósítására koncentrált a idei erőforrásait a helyi görög nemzetiségi önkormányzat. Kökény Konstantin elnök elmondta, hogy májusban zenetábort rendeztek a Görög Házban Magyarország legjobb buzukiművésze, Sarantis Mantzourakis közreműködésével. Júniusban főzőtanfolyamot tartottak Budaörsön, a Pyrgos Tavernában, valamint görög rajz- és festészeti oktatást

táncszínpaddal egybekötött közös zenei bemutatójához, aminek helyszíne a Görögök Háza volt.

Jövőre is folytatódna a már bevált sikeres programok. A zenei főző- és kézműves táborokat 2020-ban is megtartják, az utóbbiak köré, anyagi lehetőségeik függvényében, tűzzománckészítéssel bővítenék. Papageorgiu Andrea kiállítási anyagát egy meghívás alapján legközelebb a bécsi patriarchátusban mutatják be.

## HORVÁT NEMZETISÉG KULTURÁLIS PROGRAMMAL...

...színesítette közmeghallgatását a horvát nemzetiségi önkormányzat: a budapesti Horvát Hagományörző Egyesület néptáncosai léptek fel a Hegyvidék Galériában. Ezután Gyurity István XII. kerü-



Az új lengyel nemzetiségi önkormányzat első programjaként megemlékezést tartott a Piłsudski-szobornál

leti elnök – akit az októberi választást követően a Fővárosi Horvát Önkormányzat elnökének is megválasztottak – beszélt az elmúlt egy év történéseiről.

Mint mondta, nagy sikere volt az év elején a Fővárosi Horvát Önkormányzattal közösen megrendezett horvát bálnak, amit januárban ismét megtartanak. Március közepén a XII. kerületi horvát önkormányzat vendégeként Kristijan Ugrina, a Zagrebačko Kazalište Mladih oszlopos tagja lépett fel BONTON című gyermekelőadásával a Horvát Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium (HOŠIG) színpadán. Az oktatási intézmény működését rendszeresen támogatják, könyvek vásárlásával is segítették a fiatalok horvát nyelvű képzését.

lenség napján megemlékezést szerveztek Piłsudski marsall szobránál, a Csörsz parkban.

A jövő évi tervek kapcsán Antos Gábor elnökhelyettes arról beszélt, hogy a lengyel–magyar történelmi kapcsolatok témájában vetélkedő rendeznénk általános iskolások számára. Ennek költségeihez a Bethlen Gábor Alapkezelőtől igényelnék támogatást. Pályázatuk pozitív elbírálása esetén valószínűleg meg a verseny, amelynek győztes csapatát egy lengyelországi kirándulással ajándékoznák meg. Terveik között kiállítások, zenei programok is szerepelnek, valamint arra is gondoltak, hogy a nyár elején a Hegyvidéki Napokon vagy szeptemberben a Hegyvidéki Sörfesztiválon ízelítőt adnak a mostanában reneszánszát élő lengyel sörkultúrából.

A közmeghallgatáson megjelenő érdeklődők közül többen is megfogalmazták javaslataikat. Volt, aki a korábbi, Lívia-villában rendezett összejöveteleket, lengyel–magyar barátsági programokat élesztené fel, míg más azt ajánlotta, tartssanak filmvetítéseket. Egy idős hölgy szerint a közelgő karácsony kiváló alkalom szolgálhat arra, hogy az itt élő lengyelek összejöjjenek, és közös énekléssel, beszélgetéssel meghitt hangulatban együtt töltsenek egy estét.

## ROMA NEMZETISÉG

### A TÖBBÉVES SZÜNET UTÁN...

...októberben újjáalakuló XII. kerületi roma nemzetiségi önkormányzat elnöke, Ecsériné Boros Magdolna nagy vonalakban ismertette jövő évi terveiket. Az első negyedévesben a roma és nem roma civil szervezetekkel, valamint más roma nemzetiségi önkormányzatokkal való kapcsolatfelvételre fókuszálnak, továbbá a roma lakosság felzárkóztatását szolgáló pályázati lehetőségeket kutadják fel.

A második negyedévesben a tervek szerint roma napot szerveznek, ezen előadóművészek közreműködésével bárki betekintést nyerhet a roma kultúrába, hagyományokba. Az év második felében ismét a pályázati lehetőségek feltárásával foglalkoznak, Mikulásnap alkalmából pedig kulturális és hagyományápoló rendezvényt tartanak, amelynek keretében megajándékozzák a Hegyvidéken élő roma gyerekeket.

## ÚJ IDŐPONTBAN

A Budapest XII. kerületi Ukrán Nemzetiségi Önkormányzat 2019. december 9-én 16.00 órára meghirdetett közmeghallgatása technikai okok miatt elmaradt. **A közmeghallgatás új időpontja 2020. január 9. 16.00 óra, helye a polgármesteri hivatal alagsori tanácsterme.**

## LENGYEL NEMZETISÉG

### ÚJ TAGOKKAL ÚJJÁALAKULT...

...az előző ciklusban feloszló lengyel nemzetiségi önkormányzat a XII. kerületben. A képviselő-testület elnöke, Bender Jonathan Andrzej elmondta, első programjukként november 11-én, a lengyel függet-



A roma önkormányzat által tervezett rendezvényeken bárki betekintést nyerhet majd a roma kultúrába



## Több száz új fa a XII. kerületben

Közel száz facsemete került a végleges helyére a közterületeken a Hegyvidéki Zöld Iroda és a városfejlesztési iroda együttműködése révén. Az elmúlt hetekben egyebek mellett kőris, juhart, csörgőfát, díszkörtét és díszcseresznyét

ván Gyakorló Általános Iskolába járó gyerekek családjai a jubileum alkalmából százötven fát ültetnek el. Az oktatási intézmény programját koordináló tanítónő, Láng Annamária lapunknak elmondta, hogy az akcióhoz összesen hatvan



ültettek a szakemberek az üres fahelyekre, valamint a kiszáradt fák helyére az utak melletti zóldsávokban, a parkokban és játszótéren.

A hegyvidéki kertek is sok új fával gazdagodtak, a zöld iroda munkatársai november elején százhatvan gyümölcsfát osztottak ki az itt élő kerttulajdonosok között. Az érdeklődők a Gyümölcsöző Hegyvidék program keretében vehettek át két-két őshonos fászfát a bolti árhoz képest fél áron. A kerületi közintézmények, óvodák sem maradtak ki a sorból, huszonnygy gyümölcsfacsemetét kaptak.

Az alapítása 150. évfordulóját ünneplő ELTE Gyertyánffy Ist-

csertölgyet, molyhos tölgyet, berkenyét és pannon kőriszt adott a Nemzetközi Dendrológiai Alapítvány, a Hegyvidéki Zöld Iroda közreműködésével. Ötven mezei juhart az egyik diákjuk erdész nagypapja ajánlott fel, negyven oszlopos juhart beszerzését pedig az iskola vállalta.

Az ELTE gyakorlóiskolája az idén csatlakozott a Plant for the planet („Ültess a bolygóért”) nemzetközi kezdeményezéshez. A fásítási akció eredménye nem csak a közreműködő családok kertjeiben látható: gyertyánok díszítik az általános iskola udvarát, az intézmény névadójára emlékeztetve.

## Programok a még zöldebb Hegyvidékért

Több mint ezer fő részvételével közvélemény-kutatást végzett a Hegyvidéki Zöld Iroda, amelyből kirajzolódott, milyen környezetvédelmi témák foglalkoztatják leginkább az itt élőket. Most induló sorozatunkban ezeket járjuk körül – elsőként azt, hogy a zöld területek bővítése, állapotuk javítása érdekében mit tesz az önkormányzat irodája a hegyvidékiekkel együttműködve.

A Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai 2019-ben is azon dolgoztak az itt élő polgárokkal közösen, hogy minél környezettudatosabb és fenntarthatóbb kerületben élhessünk. A hegyvidékiek elkötelezettségét jól mutatja, hogy az idén újabb húsz közterületi helyszín zöldítéséről gondoskodnak önkéntesek, és több mint kétezer fordultak meg az irodához köthető rendezvényeken.

„A környezetvédelem nem működik aktív és tudatos állampolgárok nélkül” – fogalmazott Rózsa Zoltán irodavezető, hozzátéve, hogy a 2020-as témákat és célokat is a hegyvidéki lakossággal együtt terveznek meg. Ennek érdekében még az első félévben közvélemény-kutatást végeztek, és a felmérésre érkező összesen 1261 válaszból sok hasznos javaslatot kaptak.

A kutatásból kirajzolódott, mely témák a legfontosabbak az itt élők számára. Mint kiderült, ilyen az energiahatékonyság, a fenntartható élelmiszertermelés és -fogyasztás, a hulladékgyűjtés és a közlekedés és a levegőtisztaság, valamint az önkéntes programokkal együtt a zöld felületek bővítése, állapotuk javítása.

A Hegyvidéki Önkormányzat több százezer négyzetméter parkot, zöld területet, ezekben pedig mintegy tízezer fát gondoz a XII. kerületben. A fahelyekre eddig jellemzően előnevelt, földlabdás példányok kerültek, nemrég azonban a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai, a Nemzetközi

Dendrológiai Alapítvány szakmai együttműködésével, kísérleti jelleggel szabad gyökerű suhángokat is ültettek. A szakemberek abban bízunk, hogy ezek a kis tölgyek az



Őshonos gyümölcsfákat kaptak a kerületiek a Gyümölcsöző Hegyvidék program keretében

iskolázott társaikhoz képest jobban tudnak majd alkalmazkodni a környezeti viszonyokhoz, és gyorsabban növesztenek árnyékot adó lombkoronát.

Nemcsak a suhángültetés, hanem az a városi kaszáló is különlegessé válik, amit az zöld iroda az Istenhegyi út és a Határ-

őr út közötti részsín hozott létre szakemberekkel közösen. Úgynevezett városi gyepet, kísérleti kaszálót alakítottak ki azzal a céllal, hogy helyreállítsák a változatos flórájú, őshonos növényzetet, és természetes módon tartásuk gyommentesen a területet.

A parkokban és a kisebb zöld területeken évente mintegy húsz ezer egy- és kétnyári virágot ültet az önkormányzat. Hogy a virágzó „oázisokból” minél több legyen, és azokat a környéken lakók, dol-

ban is aktívan közreműködnek, évről évre egyre többen vesznek részt az iroda által koordinált szemétszedéseken.

Az önkormányzat környezetvédelmi irodája a környezetbarát kertápoláshoz is igyekszik segítséget adni ágáprítási és komposztálási programjával. A hegyvidéki kerttulajdonosok évek óta részt vehetnek a vadgesztenyefák védelmét szolgáló aknázómolymentesítési akcióban, az idén először pedig, a Gyümölcsöző Hegy-

vidék program keretében, őshonos gyümölcsfákhoz juthattak hozzá fél áron. A Hegyvidéki Zöld Iroda a fák szakszerű gondozásához igyekszik megadni a szükséges ismereteket, előadásokat és természetbemutatókat szervez jövő tavasszal.

z.

## Állatok karácsonya a vadasparkban

Csinos karácsonyi ajándékokkal szereztek örömet a gondozók az állatoknak a Budakeszi Vadasparkban. A szépen becsomagolt dobozok személyre szabott finomságokat rejtettek, amelyeket a megajándékozottak vérmérséklettől függően tempóban, de maradéktalanul elfogyasztottak.

sőre is látszik a mozgásukon. A csomagjukat alapos körültekintéssel bontogatták, és a lakmározásban is megőrizték kímétségüket.

A sakál megint más szerzet. Először kicsit be kellett zárni, mert még a doboz átadását sem várta volna meg, annyira kíváncsi. Ő kapta a legjobban becsomagolt do-

szatéró nádifarkas, vagy toportyánféreg nemcsak a régmúltban tört sok borsot a vidéki ember orra alá, hanem ma is egyre szemtelenebb trónkövetelője az alföldi táplálékláncnak.

A vadaspark ezüstrókával keresztetett vörös róka makulátlan bundájukban méltóságteljesen heverésztek a bágyadt napsütésben. A népes látogatóseregtről kicsit megilletődve bontogatták csomagjukat, amelyen kicsit össze is kaptak, pedig mindkettjüknek jutott a finom falatokból. A legkisebb vendégeket észrevehetően nagy ámulattal töltötte el a karnyújtásnyi távolságból megfigyelhető eleven mesehősök látványa.

Az ajándékok átadása után az állatok karácsonyfájának feldíszítése maradt hátra. A díszek egytől egyig ehetők voltak – no, nem habcsókra és szaloncukorra kell gondolni, hanem almára, kekszre és

## Miféle szerzet a karácsonyi grincsfá?

Ahhoz képest, hogy a Grincs karakter 1957-ben pattant ki egy német származású amerikai író tollából, elég sok időnek kellett eltelnie, hogy Európában is ismertséget szeressen. Dr. Seuss – több tucat gyerekkönyv szerzője – nemcsak megírta karácsonyi történetét, hanem az első rajzokat is ő készítette a zöld, idétlenül fintorgó alakról, aki kirekesztve él, és szonosságában megpróbálja tönkretenni a többiek ünnepét. Persze, nem lenne igazi mese, ha a végén nem derülne ki, hogy az ápolatlan és túlbujjánzó szerzet mögött érző szív lapul.

A hepiend mellett is jól érzékelhető az író eredeti szándéka, hogy karácsony ünnepét kiemelje az ajándékozási, fogyasztási dömpingből. Igaz, hogy a Grincs először, a maga mogorva módján, az ünneplés és a jókedv ádáz ellensége, de a végén a valódi – az ajándékozás helyett az emberi kapcsolatokat előtérbe helyező – karácsony szószólójának bizonyul.

Ebből aztán könnyen megszületett a mindig új lehetőségeket kereső virágkötők keze alatt a grincsfá mint növénykompozíciós kategória. Kölcsönvették a Grincs feje tetején félrebillenő hajtincset és a zöld alapszint, s ezzel meg is született az egyedi és félreismerhetetlen forma, amit aztán mindenki úgy „öltöztet” fel, ahogy csak szeretne.

A grincsfá általában színesre festett, gyakran piros vagy fehér cserépben áll, amelynek peremén a Mikulás csizmáját mintázó fehér

amivel a karácsonyi ajtódíszeket, adventi koszorúkat vagy a karácsonyfát ékesíteni szokás! Kerülhetnek rá spirálisan futó szalagok, le lehet fűjni műhóval, és ha elég nagy, akár egy színes karácsonyi égősor is elfér rajta.



Vidám hangulatot visz az ünnepi készülődésbe

Vannak fák, amelyek annyira nem karácsonyiak, hogy élő növényt sem tartalmaznak, kizárólag szalagokat és díszeket. Viszont a grincsfák csúcán szinte kötelező elem egy nagyobb gömb, masni, csillag vagy más dísz, mint Mikulás szipkáján a bojt. A grincsfák készülhetnek kisebb, arasznyi méretben, de az 50-70 centis változatok biztosítanak igazán teret a díszítésnek. Akadnak tágas terekbe szánt, ember nagyságú grincsfák is.

A jól elkészített fát – mint nyulat a fülénél fogva – fel lehet emelni a zöldjénél, így, a saját „fogantyújával” viszonylag könnyű szállítani. Gondozást nem igényel, öntözni nem kell. Az ünnepek után érdemes eltenni a tartós díszeket, és a következő évben újra használni.

A grincsfá nem helyettesíti, vagy szorítja ki hagyományos karácsonyi díszünket, vagy magát a karácsonyfát, de újszerű formájával vidám hangulatot vihet az ünnepi készülődésbe akár otthon, akár egy tiszta fém- és üvegirodában. Ráadásul az elkészítéséhez használt sok növény miatt egy nagyobb helyiséget is betölthet a finom, friss fenyőillat.

(Barta)



A sok gyereket vonzó adventi program a mosómedvéknél kezdődött, akik piros csomagjaikat külön-külön kapták meg. Így bőven volt idő arra, hogy minden fontosat el lehessen mondani ezekről a csak itt látható állatokról. A Budakeszi Vadaspark hivatását tekintve ezek az állatok határozottan képeznek, mert igazán nem számítanak bele a hazai vadfaunába, elvérté megis feltűnnek elvadult és az új környezethez remekül alkalmazkodó példányok.

Az élelmes és falánk mosómedvék után a nyestkutya következtek. Ezek a kinézetre – különösen téli bundában – nagyon hasonló állatok sokkal elegánsabban álltak a karácsony kérdéséhez. Bár nem alszanak téli álmot, azért ilyenkor erősen takarékoskodnak az energiával, és ez a megfontoltság már el-



A nyestkutya és a mosómedve is boldogan fogyasztották el ajándékukat

bozt, hogy legalább kicsit elszórakozzon, mire hozzájut a tartalmához. Persze, tele hassal már volt kedve a játékhoz, és kérés nélkül is „bemutatózott” kicsit a közönségnek. A hazánkba néhány éve visz-

társaikra, amik megfelelnek a megajándékozottak étrendjének. Ha az állatok örömet a jóízű lakmározással lehet mérni, akkor biztosan elnyerte tetszésüket az idei vadasparki karácsonyozás. (BI)



# Majdnem klasszikus karácsonyi fogások

A klasszikus magyar karácsonyi ételeket mindenki ismeri széles e hazában, nem is érdemes a megújításukon gondolkodni, mert úgy szeretjük őket, ahogy vannak. Ha azonban felmerül, hogy a hagyományoknak megfelelően legyen hal, rák, pulyka, gesztenye, mégis újítsunk egy kicsit, kerüljön valami más az asztalra, ám ne merészkedjünk túl messzire, akkor választhatunk az alábbi receptekből.

## CSUKAKOCSONYA

A kocsonya hozzátartozik az év végi ünnepkörünk fogásaihoz. Igaz, ez a csukakocsonya inkább hasonlít egy finom hideg előételhez, mint a klasszikus változathoz, viszont bátran feltálalhatjuk a karácsonyi asztalra – nemcsak finom, hanem mutatós is.

### Hozzávalók

70 dkg csukafilé  
2 sárgarépa  
1 petrezselyemgyökér  
só, őrölt fehér bors  
1 dl száraz fehérbor  
1 piros kaliforniai paprika  
1 csokor kapor  
1 evőkanál zselatinpor

### A boros öntet

15 dkg ecetes csemegeuborka  
1 csokor petrezselyem  
5 dkg kapribogyó  
1 dl olívaolaj  
1 dl száraz fehérbor  
só, őrölt fehér bors

A megtisztított sárgarépát és petrezselyemgyökereket annyi hideg vízben, amennyi bőven ellepi, felforrat, néhány percig főzzük, majd a csukafilét is beletesszük, megsózzuk, megborsozzuk, és kis lángon addig hagyjuk a tűzön, amíg a hal megpuhul. Közben a bort is beleöntjük. Végül a halat és a zöldséget szűrőkanállal kiemeljük, és hagy-



A pisztráng-hab nagy előnye, hogy nem kell főzni

lehűtjük. Tálaláskor a pástétomforma alját egy pillanatra meleg vízbe merítjük, majd a tartalmát óvatosan tálra borítjuk. Éles késsel újnyi vastagon felszeletelve, halformájúra vágott pirított szeletekkel tálaljuk.

## FÜSTÖLTPISTRÁNG-HAB

Ennek az előételnek nagy előnye, hogy nem kell főzni, és néhány órával a tálalás előtt elkészíthető. Valamilyen finom, magvas zsemle vagy kenyér mindenképpen jár hozzá!

### Hozzávalók (6 személyre)

30 dkg füstölt pisztráng  
30 dkg krémsajt  
14 dkg dió  
2 evőkanál konzerv-zöldbors, a levével együtt  
só, őrölt bors  
2 evőkanál konyak  
3 dl tejszín  
1 csomag habfixáló por  
1 citrom leve  
A formák kikéréséhez: olívaolaj

Hat pudingformát olívaolajjal kikénünk, és zsírpapírral vagy folpack fóliával kibélelünk. A pisztráng bőrét lehúzzuk, a húsát megszabadítjuk a szálkáitól, majd villával összetörjük, és a krémsajttal alaposan elkeverjük. Hat szem diót félretesszünk a díszítéshez, a

## BORSOS BORKRÉMLEVES

A borkrémleves sok helyen illatos bevezetője az ünnepi vacsorának, de legyünk őszinték: klasszikus édes, fűszeres íze alaposan lecsitítja a következő fogások iránti étvágyunkat! Ez a sós, borsos változata krémességében emlékeztet az eredetire, de ízében meglepően eltérő.



Az ünnepi vacsora csodálatosan illatos bevezetője

### Hozzávalók

3 dl féledes fehérbor  
6 dl erőleves  
1 evőkanál étkezési keményítő  
2 tojás  
1 dl tejszín  
só, őrölt fehér bors  
1 fél csokor metélőhagyma

A bort a levessel felforraltjuk, majd a keményítőt 2 evőkanál hideg vízzel elkeverjük, és a levesbe csurgatjuk. Állandóan keverve 5 percig főzzük, majd a tojások sárgáját a tejszínrel simára dolgozzuk, és vékony sugárban szintén a levesbe öntjük. Továbbra is keverve a főzést kis lángon folytatjuk, közben a levest megsózzuk, és a borsal fűszerezük. Végül a tojásfehérjét beleszorgatjuk, és habverővel

intenzíven verve még 2 percig főzzük. Forrón, az apróra vágott metélőhagymával díszítve tálaljuk.

### TIPPEK:

- A fehér borsal óvatosan fűszerezünk, mert sokkal csípősebb, mint fekete változata.
- Nem árt az erőleves előre megfőzni; egyébként is jó, ha mindig van a mélyhűtőnkben tartalék, de biominőségű kockából is készíthetjük.

## DIÓS HALFILÉ

A rántott halnál nincs finomabb, hagyományosabb karácsonyi ételünk! Ám csak frissen kisütve jó, ezért – tetszik, nem tetszik – a háziasszonyokat a konyhába kényszeríti az ünneplők közül. A sütőben elkészíthető diós hal nemcsak nagyszerű alternatívája, hanem kitűnő kímélő fogás is.

### Hozzávalók

15 dkg teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér  
5 dkg durvára tört dió

majd hagyjuk kihűlni. Közben a halat besózzuk (lehetőleg tengeri sóval), megborsozzuk, és a szeleteket a bőrös felükkel lefelé forró olajon elősütjük. Ezután szűrőlapáttal óvatosan kivajazott tepsibe egymás mellé fektetjük, a tetejüket megkenjük tojássárgájával, és



A diós hal kitűnő kímélő fogás ünnepek idején

rásimítjuk a diós keveréket. Előmelegített sütőben közepes lángon addig sütjük, amíg a hal teljesen átsül, a diós burok pedig ropogós lesz. Párolt zöldséggel tálaljuk.

### TIPPEK:

- Igazán ünnepi fogáshoz a lazac a legjobb választás.
- Előkészíthetjük, de csak közvetlenül a tálalás előtt süssük meg.

## KRÉMES MANDARINTORTA

Bejgli minden családnál van karácsonykor, és többnyire kitart egészen Újévig (néha megunásig). A krémes mandarintorta üdítő változatosságát jelent a gazdag töltelékű mákos, diós patkók és társaik sorában.

### Hozzávalók

4 tojás  
12 dkg porcukor  
2 kezeletlen mandarin  
10 dkg finomliszt  
1 kiskanál étkezési keményítő  
A tepsik kikéréséhez: vaj, liszt  
A krémes öntet  
15 dkg kristálycukor  
3 tojássárgája  
1 pohárka narancslikőr  
1 dl tejszín

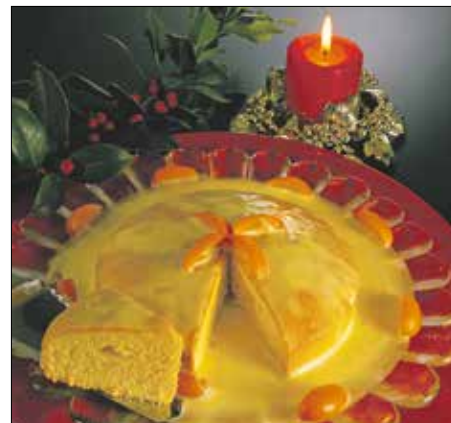
A tojások sárgáját a cukorral és a finomra reszelt man-

darinhéjjal sima krémmel keverjük. Apránként, felfőltve hozzáadjuk a lisztet és a burgonyakeményítőt. A fehérjét kemény habbá verjük, majd óvatos mozdulatokkal a krémbe forgatjuk. Egy kerek tortaformát vajjal kikénünk, beleszórjuk, beleöntjük a masszát, és

180 °C-ra (légkeveréses sütőben 165 °C-ra) előmelegített sütőben kb. 40 percig, illetve túpróbaig sütjük. A formában hagyjuk kihűlni, csak azután borítjuk ki. Amíg a tészta sül, elkészítjük a krémes öntetet. Ehhez a cukorból 2 kiskanál hideg vízzel szirupot főzünk, nagyon kis lángon és kevergetve, nehogy a cukor odakapjon! Lehűzzük a tűzről, és kissé hűlni hagyjuk. A tojások sárgáját tálba öntjük, és folyamatosan keverve a cukorszirupot és a likőrt apránként beleszorgatjuk. A tejszint nem túl kemény habbá verjük, és a likörös öntetbe forgatjuk. A tálra borított torta tetejére csorgatjuk, és máris tálaljuk.

### TIPPEK:

- A tésztát előre megsüthetjük, a krémet viszont tálalás előtt, frissen kell elkészíteni.
- A mandarin helyett kezeletlen narancssal is készíthető.



Üdítő változatosság az ünnepi bejgliáradatban



Halat formázó pirítóssal tálalhatjuk a finom és mutatós kocsonyát

juk kihűlni. A kaliforniai paprikát kis kockákra, a kapor apróra vágjuk, a főzőlébe dobjuk, majd a hideg vízben feloldott zselatint is beleöntjük, és lassú tűzön jól összefőzzük. Közben a megfőtt sárgarépát és petrezselyemgyökereket kis kockákra vágjuk, és a zselatinos léhez adjuk. Ezután egy hideg vízzel kiöblített pástétomforma aljára egy sor zöldséget terítünk, egy kevés zselatinos lével meglocsoljuk, a csukafilékkal befedjük, ismét meglocsoljuk, majd a rétegezést addig folytatjuk, amíg megtelek a formánk. Végül az összes levet ráöntjük, kissé meg is rázzuk, hogy mindenütt egyenletesen elterüljön, és a kocsonyát hideg helyen így hagyjuk megdermedni. Az öntethez az apróra vágott csemegeuborkát, a petrezselymet, a kapribogyót összekeverjük az olívaolajjal, a fehérborral, a sóval, borssal, és hűtőszekrényben jól

többet durván összetörve a zöldséggel együtt a sajtos-halás krémbe keverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, a konyakkal és néhány csépp citromlével ízesítjük. A tejszint kemény habbá verjük, úgy, hogy félidőben a habfixálót is hozzáadjuk, és a halas masszába forgatjuk. Az így elkészített krémet a formákba kanalazzuk, és legalább 2 órára hűtőszekrénybe tesszük dermedni. Tálaláskor a formából tányérra borítjuk, a tetejét szárazlerből és vízi tormából készített salátával díszítjük, majd egy szem dióval megkoronázzuk.

### TIPPEK:

- Nagyon fontos, hogy készítés közben kóstolassuk, és ha kell, ízesítsük utána.
- Ha nincs kedvünk, időnként külön salátát készíteni, csemegeuborka-kockákkal is díszíthetjük.

Mára a pompás sült pulyka az ünnepi menü elmaradhatatlan részévé lett szinte az egész világon, így nálunk is. Annak ellenére, hogy egyszerűnek tűnik a sütése, hiszen elég betenni a tepsibe és betolni a sütőbe, az eredmény csak akkor lesz kiváló, ha a hús belül porhanyósra, kívül szép piros-barnára sül. Ennek pedig szabályai vannak!

## KIKNEK, MEKKORÁT, MEDDIG?

Erre a három fontos kérdésre az alábbi táblázat ad választ. Megtudhatjuk belőle, hány embernek milyen nagy pulykát vegyünk, és az mennyi idő alatt készül el. Természetesen mindez csak irányadó, hiszen sütője válogatja, hogyan melegít, süt – ehhez kell a háziasszony tapasztalata! A súly és a sütetési idő a töltelékkel együtt értendő.

## HOGYAN SÜSSÜNK?

A pulykát sütés előtt hagyjuk szobahőmérsékletre melegedni, azután kívül-belül kenjük meg vajjal. A mell és a combok bőre alá is kenhetünk bőven.

A mellét és a combokat borítjuk be vékony angolzalonna-szeletekkel (bacon), és az egész szárnyast fedjük le dupla alufóliával. A sütés utolsó harmada előtt ve-

gyük le a fóliát, és süssük pirosra a pecsényét.

Akkor jó, ha egy túvel a szárnyas mellébe és combjába szúrva már csak finom pecsényelé folyik



Vendégek száma	Pulyka súlya	Sütési idő (190 °C)
2-3 fő	55 dkg–1,4 kg	1-1,5 óra
3-5 fő	2,75 kg–4,30 kg	2-3 óra
6-8 fő	4,30 kg–6,30 kg	3-4 óra
8-10 fő	6,30 kg–7,30 kg	4-5 óra
12-16 fő	8 kg	5,5 óra

## Hogyan lesz a pulykából pecsénye?

ki, amely nem véres. Tálalás előtt hagyjuk 20 percig állni, különben a pulyka húsa nagyon száraz lesz.

## MIVEL TÖLTSSÜNK?

Bármivel is töltjük, elsőként sóval, borssal jól dörzsöljük be a pulyka belsejét, és a töltelékkel bátran fűszerezünk. A képen látható sült töltelék héjastól felszeletelt almából, elnegyedeltsz gesztenyéből áll, amit mézes tejbe áztatott, kifacsart zsemelével kevertünk össze. Ismert töltelék a gesztenye, darált húsos és szalonnás zsemle, tojással megkötve, de puliszkából is készíthet töltelék, ha jól olvadó sajtkockákkal, vajon pirított hagymával, rozsmaringgal és petrezselyemmel fűszerezük.

## MI LEGYEN A KÖRETE?

A karácsonyi sült pulyka mellé sok köret dukál. Elmaradhatatlan a sült krumpli és többféle párolt zöldség: kelbimbó, brokkoli, sárgarépa, gesztenye, vörös káposzta. Sült alma, körte, ecetes szilva is illik hozzá. Mindehhez még jöhet a pecsényesósz és valamilyen pikáns dzsem vagy almapiüré.

Pákozdi Judit



# Hegyvidéki emléképek régi karácsonyokról

„A magyar karácsonyok hangulatához hozzá tartozik a fehérbe öltözött természet ragyogása. Az ideai 1929-es szegény karácsony felett hetekig ott borongott az ég szürkése. Már-már úgy látszott, hogy kívül-belül fekete marad a karácsony. Kedd hajnalra virradóra aztán sűrű pelyhekben megindult a havazás. Mintha karácsonyi angyalok öltöztették volna fehér prémes bundába az öreg János-hegyet és a Svábhegyet. Szerencsére jól átfagyott talajra hullott országszerte a csillogó karácsonyi disz. Előkerülnek a ródlis és benépesedik a szép ünnepnap pihenőjén az öreg Svábhegy hangos kirándulók seregével s mindenütt az országban régi hagyományokhoz illően havas utakon indulhatunk éjfél misére” – fogalmazott a Friss Újság cikke az 1929-es ünnepekről. Az alábbiakban néhány hegyvidéki emlékképet villantunk fel régi karácsonyok idejéből.

Advent és karácsony időszakához számos hagyomány kapcsolódik, amelyek közül sok máig fennmaradt. Az egyik ilyen régi szokás, hogy a rászoruló javára adománygyűjtést rendeztek-rendeznek, hol koncertek formájában,

Az egyes ajándékokat, amelyek ruhákat, lábbelikeket, élelmiszert, gyerekeknek való játékokat tartalmaztak, maga a királyi hercegné állította össze aprólékos gondossággal. A rászorulókat a felsoroltak mellett három napra való tüzelő-

hangverseny céljára villájukat, megkímélve így a Zugligeti Karitást a nyilvános helyen rendezett hangverseny költségeitől és kellemetlenségeitől.”

A házigazdák és a zugligeti lelkész alig győzték fogadni a vendégeket a gyönyörű lépcsőházban, egymás után érkeztek a bárók, grófok, konzulok. Huszár Elemér zugligeti lelkész jelentette be az első számot: Dohnányi Ernő játszotta el Liszt Szent Ferenc-legendáját és saját Pastoralját. „Lélegzet visszafojtva hallgatja az előkelő közönség a mester ujjai alatt csodálatosan hangzó madarak prédikációját, majd a Mennyből az angyal jól ismert dallamát, szűnni nem akaró tapsal köszönve meg a ritka művészi élvezetet.”

Schubert- és két Brahms-dal következett, amiket Layer Mária, Medek Anna tanítványa énekel



Kenyérosztás rászorulóknak 1920-ban

közötti platón volt. Rengetegen kilátogattak a viadalra, amelyen három sportegylet, a Magyar Atlétikai Club, a Magyar Sí Club és a BBTE versenyzői mérették meg magukat.

Néhány évvel később, 1929-ben így írt a Pesti Hírlap: „Karácsony meghozta a téli sportolók társadalmának a legkedvesebb ajándékot: a havat. A hétfő éjszaka megindult havazás már reggelre pár centiméteres hólepel borította be a várost s kedd délelőtt már feltűntek az első sí-bívők a budai vilamosokon.” (Pesti Hírlap, 1929. december 25.)

A Magyar Atlétikai Club 1929. december 26-án rendezte évadnyitó síversenyét a Normafánál. Elindult mindenki, aki komolyan készült az igen mozgalmasnak ígérkező versenyszerezóra. Megjelentek a legnagyobb bajnokjelöltek is, hiszen alig három héttel később már a szövetség kétnapos bajnoki versenye kezdődött, ugyancsak a budai hegyekben. A szezon tehát december 26-án reggel 9 órakor indult, a főbb állomások között számos svábhegyi is szerepelt. A végül meghirdetett tizenhárom versenyből tíznek a Svábhegy lett a helyszíne, ami jól mutatja a síelés magyarországi központjának jelentőségét.

Sajnos már abban az időben is a szezonzon és a kirándulások természetes velejárói voltak a balesetek. A megelőzés érdekében a mentők karácsonykor is szolgáltak a normafai menedékháznál és a Budakeszi úti vámnál. 1933-ban az alábbi felhívást olvashatták az emberek a Pesti Hírlapban: „Budapesti Önkéntes Mentő-Egyesület közli, hogy a karácsonyi ünnepek alatt, december 24-én, 25-én és 26-án a Normafa menedékháznál (telefon: 65-2-

88.) és a Budakeszi-úti vámnál (telefon: 64-4-61.) szolgálatot fog teljesíteni. Baleset esetén mindenki odafordulhat segítségért.” (Pesti Hírlap, 1933. december 22.)

Szükség is volt a mentőkre, mert szinte mindennapos eseménynek számítottak a balesetek. Habár az újságok csak ritkán

árokba zuhant, és eltörte a jobb lábát.

Egy másik súlyos sibaesetről Az Est újság írt 1935-ben. A cikkben az olvasható, hogy a mentők a Normafánál lévő menedékházban állították fel a segélyhelyet, és a baleset helyszínéről szánon húzták oda a sérülteket. Ha súlyos volt



Napozók, síelők a Normafánál 1961 januárjában

hol táncmultságok bevételéből, hol egy szentmise keretében vagy egy bevásárlóközpontban. Az 1880-as években leginkább ruhaneműket ajándékoztak a szegényeknek és az iskolásoknak. 1883-ban például néhány tehetősebb svábhegyi polgár karácsonyfa-ünnepélyt szervezett, amelyen a svábhegyi iskolás gyerekek kaptak ajándékokat és nagy értékű ruhaneműt.

Pár esztendővel később 21 fiúruhát, 36 sapkát, 19 pár csizmát, 23 leányruhát, 47 kendőt és 120 pár kesztyűt osztottak ki a svábhegyi elemi iskola szegény sorsú tanulóinak között. Valamennyi ajándék az Eötvös-vendéglőnyaralóban augusztus 7-én tartott táncvigalom 260 forintnyi tiszta jövedelméből és két jótételem adományából származott. Olyan is előfordult, hogy egy táncmultság bevételéből karácsonyfát állítottak gyerekek, iskolák részére. A lovasút igazgatósága is így tett minden végállomáson, így a zugligetnél is 1894-ben.

Nemcsak szervezetek és egyesületek gyűjtöttek és adományoztak, hanem magasabb körök képviselői is. Albrecht királyi herceg és felesége nyolcszáz családot látott el ruházattal és élelemmel 1932 karácsonyán. „A királyi hercegné szinte páratlan buzgalommal és szeretettel hónapok óta tartó munkával gyűjtötte az ajándéktárgyakat, amelyeket szép és bensőséges ünnepség keretében osztottak szét a szegények között pénteken délután a Tündérlaki mélyút végén egy vilámban. Az ajándéktárgyak négy nagy termet töltöttek meg.”

anyagot is kaptak, többet vagy kevesebbet, huszonöt kilótól száz-tizenöt kilóig, aszerint, hogy hány tagot számlált a családjuk. Ugyancsak a családokat a királyi hercegi pár az ünnep három napján meleg étellel, ebéddel és vacsorával látta el. „A királyi hercegné elmondta a Pesti Hírlap munkatársának, hogy a sok holmi, amit kiosztottak, részben vásárlás, részben gyűjtésnek

el. A „M. kir. Operaház” egy ifjú korrepetitora kísérte őt zongorán – nem más, mint az ifjú Solti György, aki a Hegyvidék szülőltje, nem mellesleg immár a kertületi zeneiskola névadója is. „Gyönyörűen szárnyaló szopránnal, mely átérzéssel és nagyszerű iskolával énekelte az ifjú művésznő dalait s bravúrosan, kísérte Solti György, aki január 12-én a Szimfonikus Zenekart fogja vezényelni a Zeneakadémia-n.” (Budai Napló, 1937. november 18.)

Elhangzott még egy hegedűtétel is, Ország Tivadar játszotta. Végezetül dr. Palló Imre, az Operaház örökös tagja Monteverdi-Respighi Orfeo-jából adott elő egy áriát, továbbá egy bájos, Jézus ágyán nincsen paplan című karácsonyi gyermekdalt és székely dalokat énekeltek.

A hangverseny után a társaság nagy része a Trombitásba ment át vacsorázni, ahol minden fogyasztás után 10 százalékot a szegények javára számítottak. Ezzel együtt 850 pengő gyűlt össze, ami minden bizonyos még növekedett is, de már így is ez bizonyult a Zugligeti Karitás legsikeresebb akciójának.

Az adományozásán kívül egy másik érdekes szokás volt ilyenkor siversenyek rendezése a budai hegyekben, főleg az ünnepek idején, mivel legtöbbször karácsony második napján kezdődött a szezonzon. A Nemzeti Sport 1922-ben arról számolt be, hogy december 26-án Pannónia vándordíjat – ötös sístafaversenyt – szerveztek a Hegyvidéken. A cél és a két váltás a Normafa és az Anna-kápolna

el. A „M. kir. Operaház” egy ifjú korrepetitora kísérte őt zongorán – nem más, mint az ifjú Solti György, aki a Hegyvidék szülőltje, nem mellesleg immár a kertületi zeneiskola névadója is. „Gyönyörűen szárnyaló szopránnal, mely átérzéssel és nagyszerű iskolával énekelte az ifjú művésznő dalait s bravúrosan, kísérte Solti György, aki január 12-én a Szimfonikus Zenekart fogja vezényelni a Zeneakadémia-n.” (Budai Napló, 1937. november 18.)

Elhangzott még egy hegedűtétel is, Ország Tivadar játszotta. Végezetül dr. Palló Imre, az Operaház örökös tagja Monteverdi-Respighi Orfeo-jából adott elő egy áriát, továbbá egy bájos, Jézus ágyán nincsen paplan című karácsonyi gyermekdalt és székely dalokat énekeltek.

A hangverseny után a társaság nagy része a Trombitásba ment át vacsorázni, ahol minden fogyasztás után 10 százalékot a szegények javára számítottak. Ezzel együtt 850 pengő gyűlt össze, ami minden bizonyos még növekedett is, de már így is ez bizonyult a Zugligeti Karitás legsikeresebb akciójának.

Az adományozásán kívül egy másik érdekes szokás volt ilyenkor siversenyek rendezése a budai hegyekben, főleg az ünnepek idején, mivel legtöbbször karácsony második napján kezdődött a szezonzon. A Nemzeti Sport 1922-ben arról számolt be, hogy december 26-án Pannónia vándordíjat – ötös sístafaversenyt – szerveztek a Hegyvidéken. A cél és a két váltás a Normafa és az Anna-kápolna



Albrecht királyi herceg és felesége nyolcszáz családnak segített 1932 karácsonyán

adtak hírt ezekről, itt-ott mégis találunk cikkeket. 1926-ban az Új Nemzedék újság arról számolt be, hogy ródlizás közben érte baleset Réder Mária huszonnyolc

eset, sokszor akár haza is vitték, de leggyakrabban a közeli János kórházba szállították őket.

„Természetesen” ünnepek idején nemcsak a mentőket, hanem

a tűzoltókat is sokszor riasztották égő karácsonyfákhoz, vagy egyéb problémák miatt. Így történt ez a Svábhegy talán leghíresebb lakójával, Jókai Mórral is, akinek éppen karácsonyeste gyulladt ki svábhegyi nyaralójának a fedele. „A csöndes karácsony-estén a svábhegyen a Jókai Mór nyaralóját nyolc óra tájban egyszerre magas lángnyelv világította meg: a nyaraló telken az üvegház kigyulladt és a fedele rövid idő alatt a veszedelem áldozata lett. A tüzet gyorsan lokalizálták s a nagyobb veszedelemnek elejét vették. Így is azonban elég kellemetlen meglepetés ez a tűz a költőkirálynak, aki bizony kedvesebb karácsonyi ajándékot érdemelt volna.” (Pesti Hírlap, 1896. december 25.)

F. G.



Kívánságlistákkal telik meg a Mikulás ládája a Széna téren (1958)

esztendővel később a hölgy, aki az Izabella utca 70. szám alatt, egy úri család otthonában állt alkalmazásban, a család gyermekeivel együtt a Svábhegyre ment ródlizni. Egy hirtelen fordulónál a ródlí felborult, a fiatal nő az

## HELYESBÍTÉS

A 2019. december 3-i lapszámunkban megjelenő helytörténeti cikkben szereplő állítást – „Az agyongyőrtört költőt (ti. Radnóti Miklóst) huszonegy társával együtt 1944. november elején lötték le SS-katonák” – helytelenül írta kollégánk. A legújabb kutatások Csapody Tamás Bori munkaszolgálatosok című 2012-es könyvében olvashatók. Csapody arra a következtetésre jutott, hogy a magyar katonák mellett ugyan részt vehettek a gyilkosságban német katonák, de azok feltehetően nem voltak az SS tagjai. Tehát arra a nem lényegtelen kérdésre, hogy kik voltak Radnóti gyilkosai, jelenleg azt tudjuk válaszolni, hogy magyar katonák, akik valószínűleg német katonákkal együtt vagy nélkülük ölték meg Radnóti Miklóst és 21 sorstársát. A tévedésért elnézést kérünk.



# Angyali érintések a tízéves Galéria 12-ben

Fényesség, ragyogás, meghittség, szentek, angyalok, szeretet – talán ezekkel a fogalmakkal lehetne leginkább jellemezni a Galéria 12 Egyesület adventi kiállítását, amellyel a kerületi képzőművészek igyekeznek még szebbé, meghittebbé tenni számunkra az ünnepi időszakot. Az Angyalok küldik az értéket című tárlat egyfajta összefoglalója a hegyvidéki alkotókat tömörítő közösség tízéves működésének.

Erre az évfordulóra reflektált a megnyitót is, amit ezúttal a jelen lévő művészek tartottak. Előbb még Kurucz Levente és Szikora Márton klarinétművészek szóragoztatták a közönséget, majd Mozart két ismert műve és némi jazz elhangzása után Angyal Júlia mu-

rázoló alkotása mindnyájunk lelkét vigyázza majd. Donát Lajos fából készült boldogasszonyával a meleg karácsonyi hangulatot idézte fel. Ahogyan fogalmazott, a fa mint anyag önmagában meghatározza, mi készülhet belőle. Az ünnep és a fény összetartozását szimbolizálják Kádár Katalin szivárványa és Orient Enikő textilgrafikái, utóbbiakon a fénylő kereszt is megjelenik. Székely Zoltán az arany szín kiemelt használatával utal az ünnepkörre, Németh Andrea gyermekfotóján pedig egy huszonegyedik századi angyal jelenik meg.

Szamos Iván képei advent vasárnapjaira rímelnak, míg Vida Zsuzsa a csillogó, különleges formájú gránátalma-motívummal kapcsolódik az ünnepkörhöz.

ját karácsonyi versével köszöntötte az alkotókat, és kívánt boldog ünnepeket: „A Fény/mellyel kezdjük a mindennapjainkat/mely nélkül nincs élet nincs újjászületés/mely a lelket felemeli/mely megmutatja az igazat/mely megvilágosítja az elmét/mely a szomorúságból felemella Fény/mely a sötétségből kivezet. A Fény/mely múltadnak emléket ad/mely örömet és erőt ad/mely az életnek szépséget ad/mely a szívedből szeretet ad/mely az unoka szeméből boldogságot ad/mely a nagyszülőknek megnyugvást adla Fény/mely reményt és jövőt ad!”

Az elmúlt egy évtizeddel kapcsolatban Borza Teréz elmondta, hogy a Hegyvidéken különösen sok alkotóművész él, azonban korábban nem volt olyan közös fő-



Szikora Márton és Kurucz Levente klarinétművészek zenéltek a kiállítás megnyitójának kezdetén



tatta be a tárlatra hozott munkáját, egy angyalt ábrázoló képet. Új tagja a művészközösségnek Gendova Míroľjuba, aki elmondta, hogy kedvenc témája az idő múlásának ábrázolása, így most is egy ilyen festménnyel érkezett.

Károlyi András mindenkit megnyugtatóan, hogy az őrangyal áb-

Tóth József gyermekkori betlehemi jelenetét osztja meg a tárlat látogatóival, képén önmagát is megörökítette.

A bemutatkozásokat követően Borza Teréz porcelánművész, a Galéria 12 Egyesület vezetője a bemutatott művekhez hasonlóan a fényt a középpontba helyező sa-

rum, ahol lehetőség lett volna kapcsolatba kerülniük egymással. A szerveződések igénye már régóta megvolt, az ehhez szükséges infrastruktúrát, azaz egy állandó kiállítóhelyet azonban az önkormányzat nélkül nem tudták volna létrehozni. Így alakult meg tíz esztendővel ezelőtt a Galéria 12

Egyesület, és azóta a hegyvidéki alkotók rendszeres bemutatkozási lehetőséget kapnak a Hajnóczy József utca 21. alatti Galéria 12 Kávészó és Borbárban.

„Minden hónapban rendezünk – egyéni vagy csoportos – kiállítást, ami azt jelenti, hogy a mostani már a százhuszadik alkalom.

tematikus kiállításokat szerveznek a nagyobb nemzeti és egyházi ünnepekre is.

„Amikor tíz évvel ezelőtt meghirdettem ezt a lehetőséget a tizenkettedik kerületben élő művészeknek, a fiatalok és idősebbek azonnal megéreztek a lehetőséget. Azt, hogy az egyesület képes összeko-

vácsolni a közösségünket, erősíteni az összetartozást. Ezt a törekvésemet az önkormányzat képviselő-testülete 2017-ben a Hegyvidéki Közösségépítő Díj oklevelével ismerte el, ami nemcsak számomra, hanem a napjainkban közel száz tagot számláló egyesületünk számára is nagy megtiszteltetés” – hangsúlyozta Borza Teréz.

A Galéria 12 a kezdetektől széles körű megjelenést biztosít az építés, belsőépítés, festő-, grafikus-, fotó-, szobrász-, textil-, ötvös-, üveg-, kerámia- és porcelánművész tagjainak, miként ez a mostani adventi tárlaton is látható. Ami a jövő feladatait illeti, az egyesület elnöke kiemelte, hogy szeretnének még inkább nyitni a fiatalok felé, hiszen a művészközösség és értékeinek megőrzéséhez az alkotó generációk folytonosságára van szükség.

sm.

■ A kiállítás megtekinthető: 2020. január 11-ig, vasárnap kivételével naponta 16.00–22.00 óráig.

## 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 17. KEDD

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

### DECEMBER 19. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A Zugligeti Óvoda zöld nagycsoportjának műsora
- 16.15 A Táltos Óvoda kék csoportjának műsora
- 16.30 A Táltos Óvoda sárga csoportjának műsora
- 18.00 Tűzszonglőrök - a Szivárvány Táncszínház előadása

### DECEMBER 21. SZOMBAT

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

### DECEMBER 22. 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







Legyünk bármilyen nehéz élethelyzetben, vessen minket bárhová is a sors, advent és karácsony az az időszak, amit mindnyájan igyekszünk a lehető legboldogabban megélni. A kórházban lévő idősök, a rászoruló nyugdíjasok és a koraszülött gyermekeikért aggódó édesanyák éppúgy, ahogyan a Csángóföldön élő fiatalok és hegyvidéki kortársaik. Mindenki máshogyan készül, de egyvalami közös: a karácsonyvárási izgatottan jóleső öröme. Ünnepi lapszámainkban évről évre mi is adunk ajándékot önöknek; fogadják olyan szeretettel alábbi írásainkat, amilyen szeretettel a benne szereplők beszélnek egymásról és a karácsonyról.

## „Valakit, valamit szeretni kell”

Nyáron paradicsomot ültetnek, sétálnak a parkban, gyönyörködnek a természetben. Télen ünneplőbe öltöztetik a szobákat, közösen készülnek a szeretet ünnepére: énekeket, verseket tanulnak, festenek, horgolnak. A Szent János Kórház ápolási osztályán vendégeskedtünk, ahol azokat az idős betegeket ismerhettük meg közelebbről, akik nemcsak a hétköznapokat, de a karácsonyt is együtt töltik.

Eisenhauerné Fördös Andreával, a Szent János Kórház ápolási osztályának vezetőjével az irodájában találkozom. Mielőtt körbejárnánk az épületet, elmondja, hogy itt olyan idős, gondozásra szoruló betegekkel találkozom majd, akiket családtagjaik átmenetileg nem tudnak ellátni az otthonukban, többségük szociális otthoni elhelyezésre vár. Mint kiderül, az időskori depresszió igen gyakori problémát jelent, ezért a szakemberek különösen nagy hangsúlyt helyeznek a közösségi programokra.

„Az átlagéletkor igen magas, nem ritkák a száz éven felüli betegek. Jelenleg hatvannyolc ágyunk van” - mondja, miközben betérünk az egyik szobába.

„Jó napot!” - üdvözl minket kedvesen az egyik idős hölgy, akiről az ágya feletti képek mesélnek. A fotókon mosolygó unokák, mellettük színes gyerekrajzok. Az ablakban apró műfényjelzi az ünnep közeledtét.

„Szinte minden szobában ott vannak a hozzátartozók fényképei...” - jegyzi meg Andrea, akivel a karácsonyi díszben pompázó étkező felé vezet az utunk, ahol többen a televíziót nézve várják az ebédet. „Az étkező egyben közösségi helyiség is. Fontosnak tartjuk a napirendet és azt, hogy a betegek közösen étkezzenek” - magyarázza.

A terem végében Ica néniel találkozunk, aki éppen legkedveltebb hobbijának, az olvasásnak hódol. „Az irattár titkai. Nagyon jó könyv!” - mondja az idős asszony, majd elmeséli nekem, hogy sok barátot sikerült itt szereznie, és már nagyon várja a

karácsonyt. „Bár itt maradhatnék örökre! Megszoktuk egymást, a nővérek nagyon kedvesek, a társaimmal sokat beszél-



„Nekem nincs jó hangom, ezért én festek”

getünk, együtt szoktunk tévézni” - beszél a mindennapjairól Ica néni.

- Milyen a kapcsolat az itt lakók között? - kérdezem Andreát.

- Nagyon jó! Főleg azok között, akik egy kórteremben vannak. Sokszor szövődnek „szerelmek”, az idős urak imádnak udvarolni a hölgyeknek. Akadnak olyanok is, akik kézen fogva sétálnak a kertben, étkezéseknél pedig próbálnak egymás mellé ülni.

- Hol vannak a többiek?

- Éppen a karácsonyi műsorra készülnek. Fontosnak tartjuk a csoportos foglalkozásokat, igyekszünk olyan programokat szervezni, amik segítik a kapcsolatteremtést a betegek között. Jövő héten lesz az ünnepség, énekekkel, versekkel, kézzel készült ajándékokkal várják majd a családtagjaikat. A főorvosnő fiait zenét tanulnak, az elmúlt években

rendszerint koncertekkel kedveskedtek a betegeknek, most az egyik kollégánknak gitározik majd, és gyerekek is jönnek hozzánk betlehemezni. Ilyenkor meghívjuk a hozzátartozókat, hiszen nekik is szeretnénk megmutatni, hogy mivel foglalkozunk. Mindnyájan, akik itt dolgozunk, a szívünkbe zárjuk a betegeket. Éppen ezért elengedni is nehéz őket, sokaknak mi vagyunk a családjuk. Jó érzés, amikor pusztit adnak, megfogják a kezünket, és megköszönik a gon-

zól minket. „Készülünk a karácsonyra!” - szól valaki.

Odabent ünnepi a hangulat. Az asztalon fonalak, festékek, színes ceruzák várják, hogy ajándék készüljön belőlük. Gizi néni éppen a festményét csinosítja, közben beszélgetni kezdünk.

- Kié lesz az alkotás? - érdeklődöm.

- A családomnak készítem, biztos vagyok benne, hogy örülni fognak! Akinek van hangja, énekel; mivel nekem nincs, ezért én festek.

- Nagyon szépek! Régióta fest?

- Nem, de hogy! Itt kezdtem el kézműveskedni, előtte sosem foglalkoztam ilyesmivel. A fiam végtelenül jó gyerek, minden nap meglátogat. Jó tőle hallani, amikor azt mondja: „Anyu, olyan büszke vagyok rád, hogy festesz!”

- Jól érzi itt magát?

- Mielőtt bekerültem, rögtön azt mondtam: ide aztán nem jövök! Azt hittem, szörnyű lesz... Aztán már az első napon megváltozott a véleményem. Itt mindenki jókedvű. Mi hármán vagyunk egy szobában. Esténként összejövünk, televíziót nézünk, beszélgetünk. A nyár csodaszép



A karácsonyi műsort meg kell beszélni valakivel

volt! Imádom a parkot, gyönyörű! Paradicsomot is ültettünk, persze, nem úgy sikerült, ahogyan kellett volna. A termés nagyon finom, de alig pár darab lett. Nézz meg ön is a kertet, ha teheti! Mindenünk megvan, főzünk, mosnak ránk, tiszta, rendezett a környezet, a nővérek pedig nagyon kedvesek.

- Várja már a karácsonyt?

- Örülök, hogy közösen készülünk a műsorra, jó együtt lenni. Tudja, itt hasonló sorsú emberek vannak, így jobban megértjük

egymást. Biztonságban érzem magam, de már nagyon várom a karácsonyt, hiszen az ünnepség után egy picit hazamegyek a családomhoz - súgja oda nekem, majd mielőtt elkészönnénk tőle, magához hívja Andreát, hogy pusztit adjon neki. „Nagyon szeretem őt!” - teszi hozzá.

Nem zavarunk sokáig, hiszen folytatni kell a gyakorlást - mindenki tökéletes műsorról akar boldog karácsonyt kívánni a szeretteinek.

Boussebaa Mimi



„Közösen készülünk a karácsonyi műsorra, jó együtt lenni”

## Ünnepi ebéd az időseknek

Karácsony közeledtével a hagyományokhoz híven az idén is ünnepi ebédre hívta a Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi időseket. Erre két alkalommal is sor kerül, az elsőt a Jókai Klub rendezte a MOM Kulturális Központ kupolatermében.

A nyugdíjasokat a Larus Étterem által készített töltött káposzta és almás pite várta a terített asztaloknál. Az ebéd előtt adventi műsorban a csodálatos hangú Szvorák Katalin népdalénekesnő Szabó Dániel cimbalomművész kíséretében betlehemes énekekkel kívánt áldott, békés karácsonyt az egybegyűlteknél.

A meghívott mintegy száz embert Pokorni Zoltán polgármester köszöntötte az önkormányzat nevében. Mint mondta, a Jókai Klub rendezvénye évekkel ezelőtti utcai ételosztásként indult, ám úgy érezték, jobb, ha nem kint fagyoskodva vendéglük meg az időseket, hanem tisztességes körülmények között teszik meg ezt. Hiszen - tette hozzá - az ételnél is fontosabb a vendéglátás módja, amivel az irántuk érzett megbecsülésüket szeretnék kifejezni.

d.







## „Aki énekel, kétszeresen imádkozik”

A Keresztszülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület tagjai immár tizenöt esztendeje igyekeznek önként minél többet tenni a Csángóföldön élő gyerekek magyar nyelvű oktatásáért, az ottani magyar kultúra megtartásáért. Advent harmadik hetében a Hegyvidéki Kulturális Szalonban csángó fiatalok karácsonyi műsorral köszönték meg azt a sok odafigyelést és támogatást, amit az anyaországban élőkől – köztük a Hegyvidéki Önkormányzattól is – kaptak.

„Tizenöt éve, amikor elkezdtük ezt a mozgalmat, nem gondoltuk, hogy ilyen sokáig és ilyen jó éveket tudunk elérni. A 2019-es év a változások éve volt, mert vissza-

kerül a csángó oktatás a kezünkbe, és a magyar állam vállalta a vele járó költségeket. Am a keresztszülő-mozgalom már régóta nem a pénzről szól, hanem arról a kapocsról, amelyet biztosítani tudunk az anyaország és Csángóföld között. Ez a legfontosabb, ezért csináljuk. Mi a szeretetet arra használtuk, hogy felépítettük a hidat Magyarország és a moldvai csángók között, az egyesületünket támogatók segítségével” – nyitotta meg a Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány karácsonyi ünnepségét Torockay Katalin alelnök, a továbbtanulókat támogató csoport vezetője, gajdári falugazda.



Az itt tanuló csángó diákok vizsgaidőszakban is gyakoroltak, hogy jól szerepelhessenek

Az ünnepségen elsőként egy csángó fiatalokból álló kórus énekelt, akik Moldvából (a többi között Kóstelekről, Klézsáról, Frumoszáról, Pusztináról, Külsőrekecsinből) mentek továbbtanulni csíkszeredai magyar gimnáziumokba. A diákokat kísérő taná-

riaikat csíkszeredai magyar középiskolákban.

A mostanihoz hasonló karácsonyi koncert öt évvel ezelőtt volt először. Akkor gondolkodtak el azon az egyesület tagjai, hogy mit tudnának adni azoknak a határon túli és magyarországi közösségeknek, amelyek befogadták őket, és támogatják a moldvai magyarokért tett céljait. Eszükbe jutott a karácsonyi éneklés, hiszen a csángó népdaloknak igen gazdag a tárháza, karácsonyiból is. Azt a mondatot pedig sokan ismerik, hogy „aki énekel, kétszeresen imádkozik”.

Első évben a Karitásznak énekeltek hálából a diákok, majd két csíkszeredai fellépés következett, tavaly pedig a csíksomlyói kegytemplomban örvendeztették meg a híveket karácsonyi köszöntőjükkel. Az idei, magyarországi fellépésre éjfélkor indult Csíkszeredából a 18 fős kórus és a két furulyásból álló „zenekar”, hogy

hosszú buszozás után először a Hegyvidéken, majd este egy másik koncerten kívánjanak mindenkinek boldog ünnepeket.

„Az ünnep és az ünnepi étkezés egybetartozik” – kezdte felvezetésként Pákozdi Judit, az egyesület tiszteletbeli elnöke, a Csángó galuska – Moldvai magyar étkezési hagyományok és receptek című könyv egyik szerzője, aki Nyisztor Tinka etnográfussal közösen gyűjtötte össze azokat a legjellemzőbb csángó kulináris ismereteket, amik talán veszendőbe mentek volna. A könyv akkora siker lett, hogy mostanra már a negyedik kiadásnál tart.

Ahogy Pákozdi Judit elmondta: míg az anyaországban minden ünnepnek megvan a maga külön ételsora, a csángóknál egyetlen olyan étel van, amit minden jeles alkalomra megfőznek. Esküvőre, keresztelőre, halotti torra, családi összejövetelre és ünnepnapokra mindig egy-egy valami kerül terítékre: a csángó galuska. A töltött káposztához sok mindenben hason-

lágálón is megtekinthető kisfilmből tudtuk meg Nyisztor Tinkától. Az összetevők így néznek ki: friss káposzta, savanyú

martilapu levele. Ezeket általában nyár elején teszik el, és sóban tartósítják.

Mivel egy „szerény” temetésen

menni. A 22 éves kósteleki lány öt testvérből a legidősebb, és mindennap beszélget a családjával az interneten. Még nem tud-



Moldvából érkező diákkórus nyitotta meg az esti programot

káposzta, füstölt szalonna, vöröses lilahagyma, zöld, sárga és piros csiperus (azaz paprika) vegyesen, murok (azaz sárgarépa), paszternák vagy petrezselyemgyökér, zeller, padladzsika (azaz paradicsom), darált sertés- és marhahús, kukoricadara, rizskása, zsiradék (olaj vagy zsír). Fűszerekből is bőven kerül bele: zöld újhagyma- vagy póréhagymaszár, petrezselyem, kapor, csombor (azaz borsikafű), bors,

is pár száz ember jelenhet meg, de akár kétezer is, az asszonyok kalákában, többtucatnyian készítik el a nagy mennyiségű csángó galuskát, mert különösen a hozzávalók apróra vágása igencsak időigényes. Igaz, a főzés is az, több órán át kell lassú tűzön (általában bográcsban) végezni.

„Mi nem tudunk olyan szépen énekelni, mint az előtünk fellépők, mert kevés időnk volt a vizsgaidőszak kellős közepén gyakorolni, de fogadják szeretettel a műsorunkat!” – mentegőztött rövid fellépésük előtt a Magyarországon tanuló csángó egyetemisták egyike. Földrajz, pénzügy, számvitel, sport és rekreációs szak, pszichológia, konzervatórium, főiskolai előkészítő – egyebek közt ezt tanulják a csíkszeredai magyar középiskolákból érkező, felsőfokú tanulmányait Magyarországon végző fiatalok.

Azt, hogy tanulmányaik végén visszatérnek-e Csángóföldre, még kevesen tudják biztosan. Kivéve a Szegeden sport és rekreációs szakra járó Köve Emmát, aki idővel szeretne haza-

ja, hogy az „elméletibb” egészségfejlesztést vagy a „gyakorlatiasabb” rekreációt választja hivatásul, de azt igen, hogy a mestertképzés után német és angol nyelvet akar tanulni Nyugat-Európában. Úgy érzi, ahogy eddig nem sikerült, ezután sem szíjpantja őt magába egyetlen nagyváros sem.



Köve Emma

„Az én szülőhelyemen, Kósteleken minden egészen más, mint a nagyvárosokban. A tavasz is sokkal szebb, a természet közelsége is felemelő, az ünnepeink pedig valahogy bensőségesebbek, mint amilyenek itt látom. Nehezen tudom elképzelni, hogy a jövőbeli karácsonyaimat ne úgy éljem meg, ahogyan az Kósteleken szokás” – mondta.

Az ünnepség zárásaként aztán jött a kóstoló a csángó galuskából, amely valóban olyan finom és tartalmas, mint amilyenek a kisfilm alapján ígérkezett.

V. K.



Pákozdi Judit, a Csángó galuska című könyv szerzője kínálta mindenkinek az ünnepi ételt

litó fogás kezdetben hústalan volt, de ahogy jobbra fordult a csángó magyarok sorsa, hús is került bele.

Azt, hogy hogyan készül a csángók ünnepi eledele egy a vi-

pirospaprika, só, delikát, szegfűbors vagy szerecsendió. A „beburkoló” többféle friss, zsenge levél is lehet: szőlőlevél, céklalapú (a takarmányrépa levele), karósbab levele, tormalevél, hársfalevél,

letésnapja, és még ajándékot is kapok! – magyarázta Zsófi, aki közben el is készült a mosolygós felhőjével.

– *Mi készül belőle?* – kérdeztem az apró „cukrázsmestert”.

– Mosolygós felhő! Nézd, ez a hóember, ő a királyfi, az pedig a mosolygós csiga. Persze, lesz még karácsonyfa is! – mutatta.

– *Várod már a karácsonyt?*  
– Igen! Minden vasárnap gyertyát gyújtunk, közben számoljuk a napokat. Szeretem a karácsonyt, mert ez Jézuska szü-

letésnapja, és még ajándékot is kapok! – magyarázta Zsófi, aki közben el is készült a mosolygós felhőjével.

„Az Advent a Hegyvidéken karácsonyi vásár szervezőiként fontosnak tartjuk, hogy olyan programokat rendezzünk, amik összehozzák a hegyvidékieket – mondta Herczeg Józsefné Eszter, a Virányosi Közösségi Ház és a Jókai Klub igazgatója, aki azt is hozzátette, hogy a Katáng és a

Makám együttes koncertje is nagy sikert aratott a vásár közönségénél. – A családoknak itt lehetőségük van arra, hogy értékes időt töltsenek együtt: kézműveskedhetnek, koncerteken vehetnek részt, és beszerezhetik a karácsonyi ajándékokat is.”

BM.

■ A Városháza téren december 23-ig várják színes programok az ünnepre készülődő hegyvidékieket.

## Legyen édes az ajándék!

Lehet belőle hóember, télapó, mosolygós felhő vagy bármí, ami éppen az eszünkbe jut. Ha pedig nem sikerült olyan jól a forma, akkor megesszük. Az Advent a Hegyvidéken karácsonyi vásár keretében a Hegyvidéki Kulturális Szalonban a marcipán-szobrászat mesterségét tanulhatták meg az édesszájú és kreatív családtagok.

Sokan várták már a Gyurmarci marcipán-szobrászatot, amelyen a híresen finom Szamos marcipánból lehetett különböző figurákat formázni. „Régóta járok ide, a Hegyvidéki Kulturális Szalonba, tagja vagyok Virág Szilvia kézműves szakkörének. Amikor értesültem erről a programról, nem volt kérdés, hogy eljövünk Zsófival. Jó így, együtt a karácsonyra hangolódni” – mondta Szabó Lászlóné, aki fiával és uno-

kájával sajátíthatta el a marcipán-gyúrás fortélyait.

A karácsonyfához olló kell, a szemezővel szemeket lehet készíteni, a folyékony marcipánnal pedig gombokat és más díszeket. A gyerekek egymás után gyúrták az újabb figurákat – ami pedig nem, vagy túl jól sikerült, azt olykor megették.

– Mindent ki merek találni, szeretek kézműveskedni! – világszított fel a hétéves Zsófi, mi-

közben a kék marcipánt nyújtotta.

– *Mi készül belőle?* – kérdeztem az apró „cukrázsmestert”.  
– Mosolygós felhő! Nézd, ez a hóember, ő a királyfi, az pedig a mosolygós csiga. Persze, lesz még karácsonyfa is! – mutatta.  
– *Várod már a karácsonyt?*  
– Igen! Minden vasárnap gyertyát gyújtunk, közben számoljuk a napokat. Szeretem a karácsonyt, mert ez Jézuska szü-

letésnapja, és még ajándékot is kapok! – magyarázta Zsófi, aki közben el is készült a mosolygós felhőjével.

„Az Advent a Hegyvidéken karácsonyi vásár szervezőiként fontosnak tartjuk, hogy olyan programokat rendezzünk, amik összehozzák a hegyvidékieket – mondta Herczeg Józsefné Eszter, a Virányosi Közösségi Ház és a Jókai Klub igazgatója, aki azt is hozzátette, hogy a Katáng és a

Makám együttes koncertje is nagy sikert aratott a vásár közönségénél. – A családoknak itt lehetőségük van arra, hogy értékes időt töltsenek együtt: kézműveskedhetnek, koncerteken vehetnek részt, és beszerezhetik a karácsonyi ajándékokat is.”

BM.

■ A Városháza téren december 23-ig várják színes programok az ünnepre készülődő hegyvidékieket.





## Az anyukák csak az érintésükkel és a hangjukkal segíthetnek

A koraszülött csecsemők szüleinek sokszor hosszú napokat kell várniuk arra a pillanatra, amikor először a kezükben tarthatják gyermeküket. Szeretnénk pedig nem fejezhetik ki akárhogyan; az ösztönös gondoskodás helyett nem marad más számukra, mint bízni az orvosokban. A Szent János Kórház koraszülött osztályán jártunk, ahol édesanyának és gyermekének karácsonykor is az a legszebb ajándék, ha egymáshoz érhetnek.

A Szent János Kórház koraszülött osztálya előtt találkoztam Rékával. Mielőtt beléptünk, nyugtatólag rám mosolygott – mintha tudta volna, hogy most először járok itt.

Felvettem a lábzsákot, és csendben elindultunk a gyermeke szobája felé. A folyosón szép karácsonyi fények, be lehetett látni a többi szobába is. Az inkubátorokban apró csecsemők feküdtek, sokuk mellett ott ült az édesanyjuk.

– Ő itt Zita – mondta halkán, majd benyúlt az inkubátorba, és óvatosan a kislánya háttárára tette a kezét. A pici megmozdult, szuszogott egy hangosabban, aztán tovább aludt.

Kint, a nővérszobában beszélgettünk. Réka elmondta, hogy kislánya igazi ajándék számára. Az első gyermeke után évekig vártak a kicsire, orvosról orvosra jártak, de minden próbálkozás hiábavaló volt. Aztán egyszer csak megtörtént a csoda.

– Mikor derült ki, hogy valami baj van?

– Azt mondják, minden terhesség más. A fiamat – aki most már kisiskolás – problémamentesen szültem, minden rendben volt. Zita véletlenül érkezett, hosszú éveket vártunk rá. Eredetileg ikrek voltak, de az egyikük egy ponton túl már nem fejlődött tovább. Elvesztettük. Méhlepényelválás következtében négy hetet töltöttem kórházban. A huszonkilencedik héten sürgősségi császármetszéssel ki kellett venni a kis Zitát.

– Milyen volt az első találkozásuk?

– A Perinatális Intenzív Centrumban (PIC)\* szültem meg őt. Boldog voltam, ugyanakkor nagyon nehéz volt, amikor szembe-sültem azzal, hogy alig egykilós a lányom. Az emberek többsége nem látott még ilyen kicsi lényeket – én sem. Az orvos azonnal átvette a babát, hogy stabilizálni tudja az állapotát. Szerencsére volt tejem, ezért a lányomnak az első pillanattól tudtak anyatejet adni. Megrázott, hogy nem szoptathattam. Az ilyen kicsi babákat szondával kell táplálni.

– Hogyan tudta lelkileg átvészelni ezt az időszakot?

– Még mindig dolgozom ezen. Az első gyermekem után végtelesen magabiztossággal álltam a várandóssághoz. Azt hittem, minden rendben lesz. Ezzel szemben alig mertem megérinteni a lányomat, annyira pici volt. Ilyenkor, persze, az ember magában kezd el keresni a hibákat. Mit rontottam el? Nem vigyáztam eléggé? Nem figyeltem valamire? Egy ponton el kell jutnom oda, hogy most nincs idő ezzel foglalkozni. Abban kell hinni, hogy minden rendben lesz. Végtelesen hálás vagyok a PIC orvosainak és ápolóinak, akik az első

pillanattól igyekeztek megnyugtítani. Azt mondták, nem léptek fel komplikációk. Az osztályon huszonnégy órás felügyelet alatt állnak a kicsik. Lelkileg ez nagyon megterhelő helyzet. Ha valakinek gyereke születik, ösztönösen megpróbál gondoskodni

látam rajta, hogy boldog. Az anyukák ilyenkor csak az érintésükkel és a hangjukkal segíthetnek a gyermekükön, a többit az orvosokra kell bízni.

– Biztosan nagy öröm volt, amikor kiderült, hogy elhagyhatják a koraszülött intenzív osztályt...

ni a fiunknak, amíg idebent vagyok, nem kell aggódnom. Tudom, hogy ő is biztonságban van.

– A kislánknak hogyan tudta elmagyarázni, hogy most anyának a testvére mellett kell lennie?

– Nagyon örült a húgának, s bár Zita már öthetes, még nem

jön az ideje, kiveszik onnan, és hazajöhet.

– Hamarosan itt a karácsony, nehéz lesz egyszerre két helyen lennie.

– Itt a többgyerekes anyukák szinte kivétel nélkül azon gondolkodnak, hogyan tudnának „kettészakadni”. Szerencsére a családomra mindenben számíthatok, ezért karácsony napján is bejövök Zitához, hogy vele is lehessenek, aztán megyek a fiamhoz, hiszen neki is szüksége van rám. Ha minden jól megy, két-három hét múlva hazajöhet Zita – remélem, szilveszterkor már mellette bonthatjuk ki a kolyókpeszgőt.

– A szeretet ünnepén sokunknak eszünkbe jut valamilyen kívánság... – kezdtem az utolsó kérdést, de nem tudtam befejezni. Réka egyszer csak sírni kezdett, majd mély levegőt vett, és reménytelenül mosolygott az arcán mondván: „Én csak annyit kérek, hogy mindkét gyermekem egészséges legyen.”

BM.



róla. Ám a hozzám hasonló édesanyúknak meg kell bízniuk a szakemberekben, mert mi, szülők, ebben a helyzetben tehetetlenek vagyunk.

– Milyen érzés volt, amikor először tarthatta őt a kezében?

– A babák emlékeznek az édesanyjuk illatára, fontos számukra az érintés. A pelenkázó-soknál mellette lehettem, láthatam, hogy minden rendben lesz. Végtelesen hálás vagyok a PIC orvosainak és ápolóinak, akik az első

– Igazi mérföldkő volt, de bevallom, egyszerre örültem és félttem! Félttem, hogy mostantól nem figyelik őt huszonnégy óránként monitoron keresztül, nem lesznek mellette folyamatosan a nővérek.

– Végig bent volt Zitával?

– Az első két héten bent feküdtem, azóta mindennap elővök, és öt-hat órát itt töltök. Ezután megyek a másik gyermekemhez. Szerencsére stabil családi környezetet tudunk biztosítani

láta őt, csak fotón. Bevallom, az elején nem mertem neki képet mutatni. Félttem, hogy megijed tőle. Ilyenkor a kisbabák orrában cső van, a testében infúzió. Úgy igyekeztem fotózni, hogy ne látsszódjanak a csövek, és nagyobb-nak tűnjön a testvére. A fiam nagyon ügyes, megértette, hogy ő akkor született meg, amikor ideje volt, ám a húga korábban érkezett, ezért neki most olyan helyen kell feküdni, mintha még a hasamban lenne. Ha pedig el-

\* A Perinatális Intenzív Centrum (PIC) olyan intenzív osztály, ahol a születés körüli időszakban létrejött kórállapotokat, betegségeket látják el. A méhen belül fejlődési rendellenességek, a megszületés előtti hetekben létrejött fertőzések, a szülés alatt keletkezett kórállapotok (magzatvíz-, meconiumaspiráció, oxigénhiányos állapotok), valamint a koraszülöttek ellátása történik itt. Súlyos légzési és keringési elégtelenség kezelése gépi lélegeztetéssel, keringéstámogató gyógyszerekkel, mesterséges táplálás, vércsere, koraszülöttek szemelváltozásának kezelése lézerműtéttel – mindezen beavatkozásokhoz a neonatológus szakorvosoknak intenzív szakasszisztens nővérek segítenek. Magyarországon 21 PIC működik. A János kórházi az egyetlen, amit a fővárosi önkormányzat működtet, és az egyetlen, ami ellátja az egész budai régiót.

## Karácsony „nyom nélkül”, környezettudatosan

Világszerte egyre több az olyan mozgalom, ami a környezettudatosság fontosságára hívja fel a figyelmet. A műanyagmentes július és az autómentes augusztus után most, decemberben a hulladékmentesség került fókuszba – ez utóbbihoz csatlakozott a Zero Waste karácsonyi vásár is. A Hegyvidéki Kulturális Szalonban olyan ajándékok közül válogathattunk, amikkel „nyom nélkül” szerezhetünk örömet szeretteinknek.

A Meteorológiai Világszervezet előzetes adatai szerint az időjárás feljegyzések óta nem volt még olyan meleg időszak, mint az elmúlt öt évben. Egymást követik az erdőtüzek, a gleccserek folyamatosan olvadnak, állatfajok kerülnek a kihalt szélére. Amíg a világ egyik pontján – például Velencében – a sok víz, addig

máshol – főleg Afrikában – a kevés víz sújtja az emberiséget. Csennai városába nyáron még vízzárással kellett tisztázni az ivóvizet szállítani, ősszel pedig körbejárta a világhálót a hír, miszerint India leghíresebb strandját, a Marina Beachet sűrű fehér hab lepte el. A jelenség hátterében a szakemberek szerint a kezeletlen szennyvíz állhat.

A karácsony különösen kritikus időszak a hulladéktermelés szempontjából: csak az Egyesült Királyságban elhasznált csomagolópapírral akár kilencszáz körbe lehetne tekerni az egyenlítő. Sokkoló adatból nincs hiány, a WWF nem-

rég publikált tanulmánya szerint hetente körülbelül öt gramm műanyagot eszünk meg – ez a mennyiség gyakorlatilag egy bankkártya súlyával egyenlő.

valóban szüksége van. Mindenhol azt halljuk, hogy mitől leszünk boldogok, melyiket terméket kell megvásárolnunk. Aki hulladékmentes életmódot foly-

nos altábornagy utcai Zöldbolt tulajdonosa, akinél idestova tíz éve vásárolhatunk környezetbarát termékeket a kerületben élők.

A vásáron nemcsak a mindennapok zöldítésére kaphattunk ötleteket, de szinte minden korosztály számára találhattunk ideális karácsonyi ajándékokat is. „Nagyon fontos, hogy ne felejtsük el, a természet részei vagyunk. Attól, hogy két lábon járunk, lakásban lakunk, ruhát viselünk, még mindig szerves anyagokból épülünk fel, csak úgy, mint a növények. Semmi nem indokolja, hogy vegyileg előállított dolgokat kenjünk magunkra – mondta Kocszmáros Gabi slowkozmeti-

– Minden alkotásom alapanyagát használt ruha-boltokból szereztem be. Ezeket a darabokat hazaviszem, alaposan kimosom, majd kézzel elkészítem a megálmodott terméket. Van olyan régi vásárlóm, aki már két éve használja a saját sminklemosó korongjait.

– Manapság egyre többen használnak zero waste szütyőket – ahogy látom, ön is kínál ilyeneket.

– A zacsokokat a szupermarketekben is lehet használni, már több pénztáros is megjegyezte, hogy mennyivel szebbek, mint a zacskók. A zero waste táskákat is újrahasznosított anyagokból készítem, tartósak, ráadásul ka-



Nekik talán már természetes lesz a hulladékmentes életmód

Néhány nappal ezelőtt pedig arról a partra sodródott ábráscetről hallhattunk, amelynek a testében több mint száz kilogramm szemetet találtak. A probléma súlyosságára tekintettel egyre többen próbálják csökkenteni az ökológiai lábnyomukat, mondanak nemet a környezetszennyezésre, és térnek át a zero waste, azaz a hulladékmentes életmódra.

Lehetőségekből szerencsére nincs hiány – ezt bizonyította a Zero Waste karácsonyi vásár is, amelynek a Hegyvidéki Kulturális Szalon adott otthont. „A mai embernek nagyon alaposan végig kell gondolnia, mi az, amire

at, hamar rájön, hogy nem a tárgyak tesznek minket boldoggá. Nem arra születünk, hogy vagyont halmozzunk fel, hanem azért, hogy elérhető bolygót hagyjunk a gyermekeinkre” – mondta Zakarné Varjas Kata, a Nyom Nélkül Kft. munkatársa, a Zero Waste karácsonyi vásár egyik szervezője, a közkezdelt GEO, a környezettudatos kiskamasz című szemléletformáló gyermek-könyv szerzője.

„Azt látjuk, hogy folyamatosan nő a tudatos vásárlók száma. A Hegyvidéken ráadásul mindig is fontos szerepet kapott a környezetvédelem” – beszélt tapasztalatairól Zelenák Adrián, a Kiss Já-



kus, aki természetes kozmetikumait hozta el a vásárra. – A szilárd samponomnak nagy sikere van, ez ugyanolyan, mint a hagyományos, csak flakon és víz nélkül.”

Sokan érdeklődtek az újrahasznosított darabok iránt is. Nadházi Ágnes, az Andinda design megálmodója a textilportékáival érkezett.

– Hogyan készültek a termékei? – kérdeztem a dizájneret.

rácsnyi csomagolásként is jól mutatnak. Az ilyen apróságok nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy az ismerőseinket finoman rávegyük a hulladékmentességre, a tudatosabb mindennapokra – magyarázta Andrea, aki a többi áruhoz hasonlóan azért hozta el ide a termékeit, hogy megmutassa: a karácsony nyom nélkül, természetesen a leg szebb.

BM.



Praktikus és „nyom nélküli” tárolótáskák



# Time After Time – a GetCloser játékonysági koncertje

Karácsony közeledtével megszaporodnak a cégek, magánszemélyek által nemes célok érdekében szervezett rendezvények, előadások. A GetCloser iroda számos zenészt és színművészt hívott meg a MOM Kulturális Központba arra a játékonysági koncertre, aminek többek mellett a Hegyvidéki Önkormányzat is a támogatója volt, és aminek a teljes bevételét az idén tízéves nyíregyházi Új ÉFOÉSZ (Értelmi Fogyatékosokkal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége) Tarnai Ottó Egyesület javára ajánlották fel.

A szervezet célja, mint azt Tarnai Ottóné elnök elmondta, autista fiatalok támogatása Borsod-Abaúj-Zemplén és Szabolcs-Szatmár megyében, hogyan fogalmazott „a születéstől a halálig”. Az iskolából kikerülő gyerekek további sorsát is figyelemmel kísérik, egyebek közt olyan klubokat igyekeznek létrehozni, amikben a társadalomba való beilleszkedésüket tudják elősegíteni.

Az 1960-as évektől a napjainkig datálható dalok korszerű verzióik-

ban hangoztak el, valamennyi fellépőt a Bonus Track Band rockegyüttes kísérte. A koncert címadóját, a Time after Time-ot, Cyndy Lauper slágerét Gryllus Dorkától

Fekete Lindától is, ő ugyancsak két számot adott elő, a Whole Lotta Rosie-t és a Sweet Child o' Mine-t.

A Trokán nővérek, Anna és Nóra szólóban, kettesben és férfi

vagy épp Jimi Hendrix ikonikus Foxy Ladyje. A With a Little Help from My Friends című dalt hamisítatlan Joe Cocker-i stílusban idézte fel Ódor Kristóf. Ónodi

Jordán Adél Tasnádi Bencével Ray Charles egyik legsikeresebb sztenderdjét, a Hit the Road Jack-et énekelte, míg Lou Reed Perfect Day című dalával Thuróczy Sza-

Frank Sinatra lánya, Nancy szinte „egyslágerecske” lett ismert, a These Boots Are Made for Walkin' azonban végigpörög a világon. A MOMkultban Ónodi Eszter és Jordán Adél frenetikus tolmácsolásában hallhattuk. Tasnádi Bence az After Dark és a Stand by Me, Thuróczy Bence a You Are Always on My Mind interpretálásával kapott jól megérdemelt viharos tapsot a lelkes közönségtől. A Bonus Track Band frontemberei, Chris Mattheiaen és Suga János szólóban és duettként is szerepet vállaltak (Repo Man, Long Black Road, Wicked Game, Are You Gonna Go, Should I Stay or Should I Go).

A játékonysági koncert méltó zárásaként a fináléban minden fellépő művész együtt énekelte a Locomotiv GT Embertelen dalát. Megható volt, hogy a zenészek és színészek milyen szeretettel vették körül Mráz Erikát, aki kitűnő versmondásával alapozta meg az est hangulatát.

M. A.



Színművészek és zenészek fogtak össze, és léptek fel a MOMkult-ban, hogy az autista gyerekeket támogató Tarnai Ottó Egyesületnek segítsenek

hallhattuk, aki Janis Joplin Mercedes Benzét is elénekelte. Az akár énekesnői babérokra joggal pályázó színésznők sorában említhetjük

énekesekkel duettben egyaránt színpadra léptek. Csak néhány cím a repertoárból: Ain't No Sunshine, Superstition, Venus,

Eszter az I Put A Spell on You-t egyedül adta elő, az Under Pressure-t pedig Thuróczy Szabolccsal közösen.

bolcs aratott nagy sikert. A Bee Gees 1967-es slágerével, a To Love Somebodyval Ódor Kristóf remekelt.

## Funk, soul és fúziós jazz komoly mondanivalóval

Ben Williams, a világhírű bőgős-basszusgitáros-zeneszerző a GetCloser rendezőiroda meghívására óriási sikerrel lépett fel a Hegyvidéken 2017 nyarán. Akkor a Coming of Age című albumot mutatta be kvartett felállásban, a zenészek között a fúvós hangszere-

komoly mondanivalóval rendelkező The Sound Effect projekt az amerikai feketéknek a 60-as években elsősorban az amerikai Délen kibontakozó polgárjogi mozgalomnak állít emléket. Erre utal az album címével választott, akkoriban rendkívül népszerű jelszó is,

ikonról, Duke Ellingtonról elnevezett művészeti iskolában kezdte ismerkedését a zene világával, és a világhírű New York-i Juilliard konzervatóriumban szerezte diplomáját.

2009-ben megnyerte a Thelonious Monk Nemzetközi Jazzbő-

pelnek, mint George Benson, Wynton Marsalis, Chaka Khan, Dee Dee Bridgewater, Benny Golson, Terence Blanchard, Roy Hargrove vagy Pat Metheny, akinek Unity Bandjével óriási sikereket ért el, akár a koncertkörutakat, akár a lemezeket tekintjük. 2014-ben például 30 országban 160 koncertet adtak. A bőgősök között első helyezést nyert el a legfontosabb amerikai jazzmagazin, a Downbeat kritikusaiknak szavazásán.

Mindezek az eredmények levették a bizonyítási kényszert tehát a fiatal muzsikusként, így legújabb projektjéhez teljes szabadsággal készíthette el a zenei anyag megkomponálását, és állíthatta össze hozzá ütőképes csapatát. Néhány korábbi szerzeménye (Forecast, Lost & Found) mellett a MOM Kulturális Központban új lemezeinek olyan darabjai kerültek sorra, mint a címadó I Am a Man, vagy az If You Hear Me.

Közismert Ben Williams elkötelezettsége az afroamerikai kulturális tradíciók és a polgárjogi mozgalmak iránt, de például a Freedom of Art című dala a dél-afrikai Nelson Mandela tiszteletére született. Elhangzott a csodaszép, méltóságátjes ballada, a The Death of Emmett Till is, amelyet az 1955-ben Mississippi államban meggyilkolt 14 éves fiú emlékére írt Bob Dylan, aki maga is a pol-



Az ifjú Hodek Áron basszusgitáron varázsolta a ráadásban

gárjogi mozgalom elkötelezett híve. Ennek előadását Marcus Strickland szaxofonos és David Rosenthal gitáros párhuzamos szólója tette feledhetetlenné.

A kvintett minden tagja mestere a hangszerének. A fúvósok megszólaltatója, Marcus Strickland a rendkívül ritkán használt, különleges tónusú basszusklarinét mellett tenor- és szoprán-szaxofonon is játszott. Julius Rodriguez billentyűs akusztikus zongorát és Fender Rhodest is bűvölt, David Rosenthal pedig gyönyörű gitársoundjával és nem kevésbé szép játékkal nyugtázta le a közönséget. Justin Brown egyesítette a mai kortárs jazzben megszokott magas fokú dobművészetet a rockra jellemző lüktető, lehengerlő ritmussal és erős hangzással. A zenekar-

vezető főleg bőgőzött; egy számot szólóban adott elő, amelynek csak a befejező részében kísérte őt Brown.

A ráadásra igazi meglepetést tartogatott az ötös: egy nyolc-tíz éves fiú a részére készített kisebb méretű basszusgitáron frenetikus kísérte a zenekarnak. Az ifjú titán, Hodek Áron a felvidéki Révkomáromból érkezett, ő a ma már a világszerte ismert nyilvántartott dobos, Hodek Dávid öccse. Dávid is „csodagyerekként” indult több mint húsz éve Sárk Péter és Tóth Viktor zenekaraiban. Áron hatalmas sikert aratott Los Angelesben, onnan datálódik ismeretsége az amerikai zenészekkel. Az utánpótlás tehát biztosítottnak látszik.

Márton Attila



Ben Williams ezúttal egy kvintett élén mutatta be tudását a magyar közönségnek

rek mesterével, Marcus Stricklanddal, aki azóta is meghatározó szerepet játszik a formációban.

Felfokozott várakozással tekintünk a mostani újabb koncert elé, annál is inkább, mert Ben Williams – ezúttal egy kvintett élén – legfrissebb lemezét népszerűsíti európai koncertkörútján. A

az I Am a Man, azaz: Ember vagyok.

Ben Williams 1982-ben született az amerikai fővárosban, ahol a fekete lakosság mindig is viszonylag integrált körülmények között élhetett. Nem véletlen, hogy a fiatal Benny éppen az ugyancsak washingtoni nagy jazz-

göversenyt, és a díj lemezszerződéssel is járt a Concord kiadóval, ahol aztán 2001-ben elkészítette debütáló lemezét (State Of Art). Saját, olykor négy-, máskor öttagú együttese mellett már évek óta a jazzvilág vezető egyéniségeinek meghívását élvezte. Impozáns referencialistáján olyan nevek szere-

## A portugál fado gyönyörűsége

A GetCloser rendezőiroda jóvoltából a könnyűzene szinte minden stílusirányzatának képviselői ellátogattak a Hegyvidékre az utóbbi években. A jazz, a progresszív rock, a latin zene, az R&B, a soul, a blues és a pop mellett a világzene sem maradt ki a kínálatból. Ez utóbbit erősítette a népzenei ihletésű fado egyik legnépszerűbb előadója, Cristina Branco koncertje.

A fado évszázadok óta szerves, meghatározó eleme Portugália kultúrájának. A szó a latin fátummal (sors) kapcsolatos, és azt az életérzést fejezi ki, ami a portugál saudade szóval jellemezhető: ez egyszerre jelent vágyakozást, szomorúságot és fájdalmat, de egyben a szerelem és a boldogság lehetőségét is. Nem véletlenül rokonítják az amerikai blues fogalmával.

Az utóbbi időkben megfigyelhető volt, hogy a világzenei divat-

hullám káros mellékhatásaként kicsit a fado is commercializálódott, akárcsak a Zöld-foki szigetektől származó morna, vagy az eredeti kubai son, bolero, cha-cha-

cha. Ám Cristina Branco autentikus képviselője a műfajnak, és méltó utódja az előző évszázad fadokirálynőjének, Amália Rodriguesnek. Nemcsak képes az ő

örökébe lépni, hanem meg is újítja szeretett zenei stílusát.

Branco a fado két irányzata, a liszaboni és a coimbrai közül az előbbi, a populárisabb, szórakoztatóbb fővárosi változatot gyakorolja. A nagy elődök által megteremtett hagyományokból saját, kreatív világot hoz létre, amelyben a városi dallamokhoz a luzitán népzene, az európai klasszikus örökség és a jazz motívumkincsét társítja.

A MOMkultértő közönsége a művész nő immáron tizenhatodik, Branco című lemezeinek bemutatóját élvezhette végig ezúttal. A kíséretet három

hangszeres adta: a kissé a mandolinra emlékeztető, különleges hangszínnel megszólaló, szív alakot formázó portugál gitáron játszó Bernardo Couto, Luis Figueiredo zongorista és Bernardo Moreira bőgős. Jól lehet ez a zene nem a hangszerekről szól, itt az éneké a főszerep, néhány csodaszép szólót azért hallhattunk mindhármuktól.

Cristina Branco teljesítményéről csak felsőfokú jelzőkkel beszélhetünk. Kitűnő angolással konferált, ami nagyban hozzájárult a dalok mondanivalójának megértéséhez. Másfél órát énekel, mindvégig csodálatosan, mély átéléssel. Leszámítva néhány korábbi sikerszámát (Fado Tango, Anciao en Paris, Alvorada) az új



Vágyakozás, szomorúság, fájdalom



Cristina Branco egyszerre hagyományápoló és műfajmegújító fadoénekesnő

M. A.



**mOmKULT**

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Még élőben** – A Sándorgyuri. Két óra a Kossuth-díjas Sándor György humorlistával, a Nemzet Művészelevel december 19-én 19.00. Az est első felében Kocsis Tibor Balázs Béla-díjas filmrendező 50 perces, A sándorgyuri című életműportréját tekinthetik meg a nézők. A rendező egyben az est házigazdája is. Az est második felében Sándor György lép színpadra, és szípközvetítő egyórás műsorában legemlékezetesebb, emblemikus előadástjeiből, írásaiból ad elő. Jegyár: 3000 Ft.

**Hegyvidéki Karácsonyváró** – Szent Efrém Férfiakarácsony december 21-én 18.00. Az énekegyüttest 2002-ben alapította a Liszt-díjas érdemes művész, Bubnó Tamás. A férfiak kezdetben a bizánci rítusú kereszténység rendkívül változatos zenéjére specializálódtak, az együttes repertoárjának másik fontos pillére a magyar mesterek férfiakarácsony munkássága. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja: 200 Ft.

**Valóra Vált Álomok** – St. Martin pályafutása 25 évét felölelő jubileumi koncertje meghívott vendégekkel, zenész és színész barátjaival december 21-én 19.00. Világzene, jazz – pánszón és más hangszereken. Közreműködők: Kéméndi Tamás harmonikaművész, Szolnoki Szimfonikusok. Jegyár: 3900 Ft, 4900 Ft, 5900 Ft.

**Kaláka:** Szabad-e bejönni ide betlehemmel? – karácsonyi hangverseny december 22-én 9.30 és 11.30. A műsorban magyar és más nemzetiségű karácsonyi népdalok, régi egyházi énekek, karácsonyi versekre írott Kaláka-dalok hangoznak el. A Kaláka tagjai: Becze Gábor, Gryllus Dániel, Gryllus Vilmos, Radványi Balázs.

Jegyár: 2300 Ft. Egyéves kor alatt a belépés ingyenes.

**Budapest Bár** – karácsonyi koncert december 22-én 15.00 és 19.00. A Farkas Róbert vezette zenekar mellett fellép Frenk, Németh Juci, Rutkai Bori, Keleti András, Szűcs Krisztián, Kiss Tibor és Kollár-Klemencz László. A Budapest Bár különböző dalok cigányzenei feldolgozásával vált Magyarország népszerű zenekarává. Az együttes zenéjének gyökerei a 20-as, 30-as évekbeli budapesti kávéházak világáig nyúlik vissza. Az ismert és kedvelt dalokat cigányzenei alapokkal, jazz-, pop-, rock-, klezmer- és számos további műfaji elemmel ötvözve értelmezi újra. Jegyár: 5900 Ft, 6900 Ft, 7900 Ft.

**Triász** – karácsonyi koncert december 27-én 20.00. Sipos Péter, Jankai Béla és Kálmán György barátaikkal és kollégáikkal, valamint számos meglepetéssel lépnek fel. Jegyár: 4990 Ft, 7490 Ft.

**Karácsonyi Keringő** – a Budapesti Strauss Zenekar karácsonyi koncertje december 28-án 19.00. A nemzetközi híró szimfonikus zenekart Bogár István alapította 1986-ban, és a megalakulását követően hosszú éveken át csak külföldön játszott. Magyarországon az 1993-ban indult Ferencvárosi Ünnepi Játékok rendezvénysorozat állandó fellépője lett, valamint számos templomi és szabadtéri koncertet adott. Bogár István halála után, 2007 óta a zenekar vezetője lánya, Csáky-Bogár Rita. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft, 6900 Ft.

**Csányi Sándor színházi estje** december 29-én 17.00 és 20.00, január 9-én 18.00 és 20.30. Hogyan értsük félre a nőket? „Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba ajtajában döbben rá, hogy nemcsak a gyerekekkel nem tud bánni, de a nőekkel sem?” Az előadás az együttélés nehézségeit és szépségeit boncolgatja. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft.

**Hot Jazz Band** – előszilveszteri koncert december 30-án 20.00. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft, 6900 Ft.

**Szilveszter.** Humor Sapiens – A felgyenesedés hátrányai. Kiss Ádám és

Benk Dénes közös estje december 31-én 18.00 és 21.00. „A humor ajándék az ember számára, szórakoztat, sokszor feszültségeket old fel. Forrása legtöbbször saját gyarlóságunk, akár az egyént, akár az emberiséget nézzük. A zsiráf nem töröri a fejét, hogy megtré-fálja az oroszlánt, vagy megvettesse társait, de még egy szurikáta sem tud azon nevetni, ha elesik a szomszédja. Mi igen.” Az est erre a gondolatmenet-re épül. Jegyár: 6490 Ft, 7490 Ft.

**Orosz Zoltán és barátainak új-évi koncertje** 2020. január 2-án 19.00. A harmonikaművész újévi koncertjeinek sorozata az idén is folytatódik, hatodik alkalommal örvendeztetik meg a közönséget a MOMkult-ban. A koncertet változatos zenei stílusok, különleges hangszerelések, improvizációk és zenei párbeszéd jellemzik, és minden alkalommal energikus örömmel telik. Fellépők: Orosz Zoltán, Borbély Mihály, Falusi Mariann, Horváth Kornél, Lattmann Béla, Roby Lakatos. Jegyár: 6000 Ft, 8000 Ft, 10000 Ft, 12000 Ft.

**Chameleon Jazz Band:** Happy 2020! – január 3-án 19.00. A zenekar hagyományos újévi koncertje vadonatúj dalokkal, régi kedvencekkel és meglepetésekkel. Jegyár: 3900 Ft, 5500 Ft.

**Zenegyűlölő 1.0** – az Óbudai Danubia Zenekar koncertje január 4-én 15.00 és 19.30. Szimfonikus zenei stand-up koncert Janklovics Péterrel mindenről, amitől idegenkedünk, vagy nem értünk a komolyzenei koncertekben – kezdőknek és haladóknak egyaránt ajánlott. A zenekar és művészeti vezetőjük, Hámosi Máté karmester szíveskedjék, hogy új utakat építenek a zenéhez, és a rácsodálkozás élményét adják a közönségnek. Jegyár: 4800 Ft, 6500 Ft, 7900 Ft.

**Francia-orosz operaest** január 7-én 19.00. Boildieu, Halevy, Berlioz, Meyerbeer, Massenet, Prokofjev, Rachmaninov, Csajkovszkij, Rimszkij-Korszakov és Glinka operáiból hangoznak el részletek Karina Desbordes (szoprán) és Csordás Klára (mezzoszoprán) előadásában. Hangszeren

kísér: Harazdy Miklós zongoraművész. Jegyár: 3000 Ft. Diákoknak, nyugdíjasoknak: 1500 Ft.

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

**Beszélő Babakezek.** Pillants bele babád gondolataiba! A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

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

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

**Iciri-Piciri Tücsöktánc** kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleptések elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. E-mail: tucsoktanc@gmail.com. Telefon: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene. http://www.tucsok-zene.hu

**Nia** kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszterápiát, 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-, zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapos-tól 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: Csöngői 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. Alapanyagát 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 táncoreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

(Folytatás a 16. oldalon)

## Az egyházközösségek ünnepi programjai

Az alábbiakban a kerületi egyházközösségek lapzártánkig szerkesztőségünkbe eljuttatott ünnepi programjait olvashatják.

### BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG (KÉK GÖLYŐ UTCA 17.)

**December 21.** 16.00: karácsonyi szeretetvendégség. **December 22.** 10.00: istentisztelet úrvacsorával. Igét hirdet: Gömbös Tamás. **December 24.** 16.00: istentisztelet úrvacsorával (Keczkó Pál). **December 25.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet (Keczkó Szilvia). **December 26.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet (Keczkó Pál). **December 29.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet (Belicza Iván). **December 31.** 18.00: istentisztelet úrvacsorával (Keczkó Pál). **Január 1.** 10.00: istentisztelet úrvacsorával (Keczkó Szilvia).

### BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG (BŐSZÖRMÉNYI ÚT 28.)

**December 21.** 9.00–12.00: Menjünk Betlehembe! Kézműves foglalkozás gyerekeknek. **December 24.** 15.00–16.00: Adj Isten, jó esté! Családi karácsony betlehemes műsorral. **December 25.** 8.00 és 10.00: úrvacsorás istentisztelet. 18.00: gyászolók istentisztelete. **December 26.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet. **Január 1.** 18.00: óévi úrvacsorás istentisztelet. **Január 1.** 10.00: újévi úrvacsorás istentisztelet.

### FELSŐKRISZTINÁVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA (APOR VILMOS TÉR 9.)

**December 24.** 15.00: pásztorjáték. 24.00: éjféleli szentmise. **December 25.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00: szentmise. **December 26.** 7.30 és 18.00: szentmise. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás.

### ISTENHEGYI SZENT LÁSZLÓ PLÉBÁNIA (DIANA UTCA 15/A)

**December 22.** kézműves játszóház a plébánián – mézeskalácsütés. 16.00: hagyományos jótékonyági halléadás a Diana parkban – amíg a hal el nem fogy! **December 24.** 15.00: pásztorjáték. 24.00: éjféleli mise (a templomot 23.00 órakor nyitják ki). **December 25.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise. **December 26.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise. **December 29.** 18.00: családok miséje, jubiláns házások megáldása. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás. **Január 1.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise. **Január 5.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise. **Január 6.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise.

### KÜTVÖLGYI SZŰZ MÁRIA ENGESZTELŐ KÁPOLNA (GALGÓCZY UTCA 49.)

**December 22.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 24.** 17.00: vigília-szentmise. 24.00: éjféleli szentmise. **December 25.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 26.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 29.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 31.** 17.00: év végi hálaadó szentmise (Te Deum). 24.00: szentmise az új esztendő kezdetén. **Január 1.** 10.30 és 17.00: szentmise. **Január 5.** 10.30 és 17.00: szentmise. **Január 6.** 10.30 és 17.00: szentmise. **Január 12.** 10.30 és 17.00: szentmise.

### SVÁBHEGYI REFORMÁTUS GYŰLEKEZET (FELHŐ UTCA 10.)

**December 18–19–20.** 18.00: karácsonyi előkészítő áhítatok. **December 22.** 10.00: gyermekkarácsony – istentisztelet, szeretetvendégség. 16.00: karácsonyi halléadás a Jókai iskola előtti téren. **December 25.** 10.00: karácsony első napi úrvacsorás istentisztelet. **December 26.** 10.00: karácsony második napi úrvacsorás istentisztelet. **December 29.** 10.00: istentisztelet. **December 31.** 10.00: év végi hálaadó úrvacsorás istentisztelet. **Január 1.** 16.00: újévi áldás-kérő úrvacsorás istentisztelet.

### SZENT KERESZT-TEPLOM (TÁLTOS UTCA 16.)

**December 24.** 15.00: pásztorjáték. 24.00: éjféleli szentmise. **December 25.** 11.00 és 18.00: ünnepi szentmise. **December 26.** 11.00: szentmise. **December 31.** 11.00: szentmise. 18.00: év végi szentmise és hálaadás. **Január 1.** 11.00 és 18.00: szentmise.

### VÁROSMÁJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIA (CSABA UTCA 5.)

Minden hétköznap reggel 6.00: hajnali róratészentmise. Szombatonként 18.00: adventi gyertyagyújtás és szentmise. **December 24.** 15.00: pásztorjáték gyermekeknek. 24.00: éjféleli mise. **December 25.** 11.00: ünnepi szentmise. **December 29.** 9.00: családok, házaspárok miséje. **December 31.** 18.00 és 24.00: hálaadó szentmise.

### ZUGLIGETI SZENT CSALÁD PLÉBÁNIA (SZARVAS GÁBOR ÚT 52.)

**December 22.** 19.00: karácsonyi ájtatosság a plébánia gitáros kórusának előadásában. **December 24.** 16.00: pásztorjáték. 24.00: éjféleli mise. **December 25.** 9.00, 11.30 és 18.00: szentmise. **December 26.** 9.00: szentmise.

## 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  
Forrált 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  
Örömondó, Reformátusok Lapja

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



(Folytatás a 15. oldalról)

**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](http://www.omisk.hu), [iroda@omisk.hu](mailto:iroda@omisk.hu), 06-20/946-0848, 200-0138.

**Gyermek-táncterápia** (Tündértánc) kedden 15.45. „Léleksimító”, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátias készséget és testtudatos-ságot 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](mailto:panniv@gmail.com).

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

## barabás.villa VÁROSMÁJOR

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

**Gyermekábrázolás a fotográfiában** – Walton Eszter kiállítása. Egyes fényképekhez Adorján Éva írt verseket. 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.

**Varga Eszter: Az Ugyanolyanok.** Varga Eszter biológushallgató, festő festészeti pályafutását 2018 novemberében kezdte. Festményeit kiállította már a biatorbágyi KisVILLA, a Király utcai Szabad Bisztró, valamint a Budapest-Fasori Evangélikus Gimnázium. 2020 januárjában új anyaggal lép a nagyközönség elé. Megtekin-

thető: január 9-től március 1-éig, hétfőtől csütörtökig 9.00–19.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

**Villa.berek mesekuckó** január 12-én 11.00. A Vincellérház gyerekbirodalommal alakul, a mesekuckó várja lakóit. Az elmesélt történet megnyugtató, tanít a világról, gazdagítja a képzelőerőt. A diavetítés mellett egy-egy interaktív mesével, játékkal várja a kicsiket Dömök Edina. A program a 3–6 éves korosztálynak ajánlott. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a [barabasvilla.hu](http://barabasvilla.hu) oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

**Basa Péter Öröksége – konferencia** január 14-én 15.00. Basa Péter (1964–2009) fiatalon elhunyt Ybl Miklós-díjas magyar építész szakmai pályafutása alatt számos maradandó értéket hozott létre, művei sokak számára ismertek. Fontos alkotása a Barabás Villa bővítése és rekonstrukciója is, ahol halálának tizedik évfordulójára kiállítás és konferencia emlékezik. Előadásaikban hat épületet mutatnak be Basa Máté, Czér Péter, Fernezelyi Gergely, Klaniczay Péter, Pröhle Gergely és Tima Zoltán. Az esemény célja nemcsak a közös emlékezés, hanem egyben történetgyűjtés és szakmai diskurzus indítása is. Házigazda: Somogyi Krisztina építész-kritikus, vizuáliskörnyezet-kutató, az Építészfórum.hu egyik főszerkesztője és Bedecs-Varga Éva építész, a BME Középülettervezési Tanszék doktorandusza. A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a [basapeteroroksege@gmail.com](mailto:basapeteroroksege@gmail.com) e-mail-címen lehet.

**Basa Péter Öröksége – kiállítás.** Megnyitót: január 14. 18.00. Megnyitja: Tima Zoltán építész. Kurátor: Somogyi Krisztina, Bedecs-Varga Éva. A kiállításon az életmű jelentős épületeiből és terveiből készült válogatást tekinthetik meg a látogatók, amelyet Basa Péter művészi igényességgel kidolgozott tervrajzai, grafikái és makettek illusztrálnak. A személyéhez és az egyes épületekhez kapcsolódó emlékeket, így anekdotákat, a terve-

zési folyamatra vonatkozó adatokat, gondolatokat és más tényeket a helyszínen kirakott emlékdobozban írásos formában gyűjtik a kurátorok. A szövegek a [basapeteroroksege@gmail.com](mailto:basapeteroroksege@gmail.com) e-mail-címre is elküldhető. A kiállítás megtekinthető: január 23-ig, hétfőtől szombati 9.00–19.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

**Madarak** – filmvetítés január 16-án 19.00. Megtekinthető 16 éves aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

**Danny és Béla mesekonzertje** január 19-én 11.00. Danny Bain és Ágoston Béla zenés-mesés hangszerebmutatója nem csak gyerekeknek. A duó a koncertjén megmutatja, hogyan kell játékos módon létezni és eddig még nem létezett hangszereken bolondosabbnál bolondosabb történetekkel szórakoztatni gyerekeket és felnőtteket egyaránt. A megszólaló hangszerek: szoprán-szaxofon, basszusklarinét, balafon, steel drum, didzseridó, havasi kürt, fujara, amerikai házi készítésű gitárok (diddle bow, szivarosdoboz-gitár), magyar népi hangszerek (kecskeduda, brácsa, hegedű, ütőgardon), nem-hangszer hangszerek: kutyajátékok, sipók. Jegyár: 1200 Ft, elővételben január 5-ig 800 Ft. Jegyek kaphatók a [barabasvilla.hu](http://barabasvilla.hu) oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

**Méhecske – méhcsalád – méhek szuperorganizmusa, a méheket középpontba helyező méhtartás** – előadás a méhek jelenlegi helyzetéről, a tömeges méhpusztulás okainak keresésével január 20-án 18.00. Előadók: Alfons Wirth természetes méhészt, Mák Csaba méhészt, a városi méhészet képviselője, Radics Helga pedagógus és oktatásszervező. Az ismeretterjesztő előadás és beszélgetés hossza 120 perc. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 300 Ft. Jegyek kaphatók a [barabasvilla.hu](http://barabasvilla.hu) oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

**HORRORfelolvasóSHOW** január 23-án 21.00. 2017 januárjában indult útjára a hiánypótló felolvasószínház a Barabás Villa pincéjében. A rémcsemegékben bővelkedő irodalmi hullámvastól mindig új témával és időről időre új színészekkel örvendeztetni meg a borzongani vágyó közönséget. Klasszikus és kortárs írók tollából számos novella, vers és regényrészlet kerül terítékre. A Vincellérház pincéjében kellemesen bizarr utazásnak lehet résztvevője minden néző. Jegyár: 1000 Ft, elővételben január 10-ig 600 Ft. Jegyek kaphatók a [barabasvilla.hu](http://barabasvilla.hu) oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

**Villa.séta** január 26-án 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A sétát vezeti: Csillag Zsófia. Időtartama: kb. 60 perc. Kedvezőtlen időjárás esetén sem marad el! Jegyár: 800 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 500 Ft. Jegyek kaphatók a [barabasvilla.hu](http://barabasvilla.hu) oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

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

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

**Jóga 2+1-ben** sulijóga (nagyterem) és hatha jóga (kisterem) kedden 15.30–16.30. Egy időben, de két teremben: gyerekeknek sulijóga (6 éves kortól (nagyterem), felnőtteknek klasszikus hatha jóga (kisterem), hogy a kísérő felnőtteknek is hasznosan teljen a gyermek edzése. 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 [lassuvizjogamuhely@gmail.com](mailto:lassuvizjogamuhely@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, kutyázás és a sok inger hamar elkezd erodálni ezt a tökéletes rendszert. A jóga egy folyamat, mindenki alkataiból 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 [lassuvizjogamuhely@gmail.com](mailto:lassuvizjogamuhely@gmail.com), Fülöp Detty és Podma Anikó.

**Önképzőkör-könyvképzőkör** – a Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Január 14. 13.30 Családom és egyéb állatfajták. Előadás Gerald Durrellnek, a veszélyeztetett állatfajok gyűjtőjének, James Herriotnak, a yorkshirefarmerek állatorvosának, David Taylornak, a vadállatok gyógyítójának nem csak az állatokról szóló műveiről. További információk: Wolf Magda önkéntes, [magdaw2017@gmail.com](mailto:magdaw2017@gmail.com).

**Zene-fere klub** – Kovács Zalán László tubaművész beszélgetős zenei sorozata. Január 14. 14.00 Varga István Bartók–Pásztory-díjas klarinétművész, a Zeneakadémia tanára, a Nemzeti Filharmonikus Zenekar korábbi szólamvezető művésze.

**5000 éves Egészségklub.** Január 14. 16.30 A regeneráció filozófiája. Előadó: Barta Edina okleveles életmód-tanácsadó. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

azonban mind a négyükben közös: Lendva és a művészet. Lendva mindig is arról volt híres, hogy gazdag művészeti élet jellemzi, azonban ez az első olyan kiállítás, ami kizárólag a város női művészeire fókuszál. Suzanne Király-Moss, Dancs-Roth Marika, Cvetka Hojnák és Sabina Šinko tárlata azon túl, hogy igyekeznek közös képet adni Lendva női művészetéről, betekintést nyújt a négy művész egyéni alkotói világába. Megtekinthető: január 18-ig. A belépés díjtalan.



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

A Hegyvidéki Kulturális Szalon december 23-tól január 7-ig zárva tart. Nyitás: 2020. január 8-án 8.30.

**Gyurmárci marcipánsozobrszát** a Szamos Cukrászda közreműködésével december 21-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.

**Szalonegyetem.** 2020. január 8. 14.00 Közmondások és a Biblia. Előadó: dr. Szigeti Jenő egyháztörténész, emeritus professzor. A Szalonegyetem hegyvidéki nyugdíjasoknak kínál olyan tudományos és ismeretterjesztő előadásokat, szakmai kirándulásokat, sétákat, amelyeken a résztvevők újra egyetemi hallgatókká válnak, értékes tudással gazdagodva az egyetemi tanév végén Szalon-diplomával a kézben ünnepelethetik a Szalonegyetem sikeres elvégzését. A téma igen változatos: fizikai, hittudományi, irodalmi, történelmi, orvosi, természetgyógyászati, pszichológiai, politikatudományi, lelki egészségügytel, festészetrel kapcsolatos előadások szerepelnek az órarendben.

**Rendhagyó Alzheimer Café** január 8-án 16.00. Az új év filmvetítéssel indul. A Szerelmünk lapjai (The Notebook, 2004) című film visszatekintés két fiatal mindent elszórá szerelmére, a múltot keresztül kapcsolódás a jelenben maradt apró szilánkokhoz, amit az Alzheimer-kór meghagyott még számukra. Háziaszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes.

**A népviselet élete Lettországbán** – Lettország államiságának 100. évfordulójára készült fotókiállítás, amely az ország hagyományos népviseletét mutatja be modern designelemekkel vegyített formában. A kiállítás a programok függvényében tekinthető meg január 8–27-ig.

**Irodalmi szalon.** Január 9. 18.00 Erős várnok a nyelv. Prózamondó: Hutter Franciska építészmérnök. Az Irodalmi szalon vezetői: Tamáska Jánosné magyartanárné.

**Bibliakör** kedden 10.30. Január 14.: A Tíz Ige. Klubvezető: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa.

**Új! Babamasszázs-tanfolyam** kedden 10.30. Január 21-én és 28-án 10.30-kor ingyenes bevezetőórák. A későbbiekben: minden hónap második-harmadik-negyedik hetében kedden 10.30. A tanfolyamon a szülők megtanulják gyermekeik masszázrosát. Az oktató egy játék babán mutatja meg, magyarázza az egyes fogásokat, beszélget a szülőkkel a masszázis hatásairól, a kötődésről, a sírásról és egyéb a babák egészséges fejlődését érintő témákról. Segít a masszázshoz legideálisabb környezet kialakításában, ismerteti azokat a tudatállapotokat és helyzeteket, amelyekben a masszázis a legnagyobb hatékonysággal végezhető. Célcsoport: 1–11 hónap között. Várandoz anyukákat is szívesen látnak a szervezők. Vezető: Fürediné Lauf

**Világjáróklub** a Hegyvidéki Kulturális Szalon és az Anima Travel közös szervezésében. Január 14. 18.00 Etiópia: Az Omo-völgy törzseitől Lalibela sziklatemplomáig. Előadó: Rokolya Péter utazásszervező és idegenvezető. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

**Történelmi (h)arcaink** január 15-én 14.00. Előadó: dr. Szabó János történész, teológus, pszichológus. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

**Trianon 100** – előadás a Keresztény Értelmiségiek Szövetsége Hegyvidék csoportjának szervezésében január 16-án 18.00. Vendég: Koltay Gábor filmrendező.

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. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

**Gyógyító Nia** Balázs Marival hétfőn 9.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, [mari.maryss@gmail.com](mailto: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: 10000 Ft/5 alkalom, 18000 Ft/10 alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

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

**Tini angol tanfolyam** hétfőn 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-70/313-2371, [info@kidsenglishclub.hu](mailto:info@kidsenglishclub.hu).

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

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

**Gyaloglóklub** Monspart Sarolta vezetésével kedden 9.00. A Margitszigeten: január 21-én. A Normafán: január 14-én és 28-án.

**Székes jóga** kedden 9.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127.

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

**Bibliakör** kedden 10.30. Január 14.: A Tíz Ige. Klubvezető: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa.

**Új! Babamasszázs-tanfolyam** kedden 10.30. Január 21-én és 28-án 10.30-kor ingyenes bevezetőórák. A későbbiekben: minden hónap második-harmadik-negyedik hetében kedden 10.30. A tanfolyamon a szülők megtanulják gyermekeik masszázrosát. Az oktató egy játék babán mutatja meg, magyarázza az egyes fogásokat, beszélget a szülőkkel a masszázis hatásairól, a kötődésről, a sírásról és egyéb a babák egészséges fejlődését érintő témákról. Segít a masszázshoz legideálisabb környezet kialakításában, ismerteti azokat a tudatállapotokat és helyzeteket, amelyekben a masszázis a legnagyobb hatékonysággal végezhető. Célcsoport: 1–11 hónap között. Várandoz anyukákat is szívesen látnak a szervezők. Vezető: Fürediné Lauf











**2019. október 1. - 2020. január 31.**  
között érvényes **BELÉPŐK**  
a **Mom Sport**-ba

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

[www.momsporthu](http://www.momsporthu)

[www.facebook.com/MomSport](https://www.facebook.com/MomSport)














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

**Lendvai művészNők kiállítása.** Négy nő, akikben első pillantásra nem sok közöset lehet találni: eltérő korcsoporthoz tartoznak, más a családi állapotuk, máshogy élik a mindennapjaikat. Két dolog



Nóra. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom, 15 000 Ft/4 alkalom. Regisztráció, érdeklődés: 387-7600, lafnora@gmail.com.

**MOM-nyugdíjasok klubja** kedden 13.30. Információ: Fischer Péter-né, 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.hegyvidékigondozas.hu

**SZIVSN Klub** kedden 14.00. Január 21.: Türelmi az infarktust, miért kell életmódot változtatni? A helyszínen lehetőség van belépni a betegszervezetbe. A SZIVSN Klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZIVSN Országos Beteggyógyászati Szervezete. Érdeklődni és regisztrálni a www.szivsn.hu honlapon lehet. Telefonon Takách Ilonánál lehet jelentkezni: 06-30/281-1886.

**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 Cukorbeteg Klubja** kedden 18.00 (legközelebb: január 14.). Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06-30/279-5219, sce.klub@gmail.com, facebook.com/sportosucukros.

**Ozoana** – testtartásjavítás mindenkinek kedden 8.30. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 20 000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukácsi Nóra (06-30/645-9332).

**Szeniortorna** Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. Regisztrációs jegy igényelhető január 27-én 10.00 óráig.

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

**Kopp-kopp 12. kerület!** – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése kéthetente, szerdán 8.30 (legközelebb: január 8. és 22.). Lokálpatrióta? Vannak történetei? Ossa meg az olvasókkal! Legyen szerkesztőtárs! Telefon: Márkon Erzsébet önkéntes, 06-30/504-2184. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

**Kreatív Alkotóműhely Virág Szilviával** – kézműves foglalkozás havonta, szerdán 10.00 (legközelebb: január 14.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Ozoana** – testtartásjavítás mindenkinek szerdán 11.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 20 000 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, himzés és egyéb kézimunka, és azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömet, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

**Otthon Segítünk Alapítvány** – segítőszolgálat kisgyermekes családoknak szerdán 16.00. Információ: Bereczkiné Bodnár Klára, 06-20/386-6958.

**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 Listerzékenyek Klubja** szerdán 17.00 (legközelebb: január 8.). Klubvezető: Súréné Elek Ildikó (06-30/911-2803, suruneildi@gmail.com).

**Hangfürdő tibeti hangtálakkal** szerdán 18.30. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakrák tisztítása, energetizálása.

Információ: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.30. Jógaoctató: 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.

**Székes jóga** csütörtökön 10.00. Jógaoctató: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10 500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

**Készségfejlesztő torna** csütörtökön 10.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt regisztrációs jegy váltásával. Regisztrációs jegy igényelhető január 27-én 10.00 óráig.

**Urak tornája** csütörtökön 11.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt regisztrációs jegy váltásával. Regisztrációs jegy igényelhető január 27-én 10.00 óráig.

**Senior Örömtánc** csütörtökön 10.00. Táncanár: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06-70/775-8625.

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

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

**Rozi szalon.** Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: december 19. és január 16.). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06-30/570-9730.

**Supernagyi népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.00. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsi 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.

**Tini angol tanfolyam** csütörtökön 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-70/313-2371.

**Emlékeztető Önszolgálat** csütörtökön 17.30 (legközelebb: december 19., január 9. és 23.). A nyitott csoport vezetője: Kocsis Judit szociálpolitikus. Információ: demencia@rogerskocspont.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. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

**Hegyvidéki Szomszédok** – közösségfejlesztő önkéntesek csoportja kéthetente, pénteken 8.30 (legközelebb: január 10. és 24.). Érdeklődés, csatlakozás: Debródi Gaborné, 06-20/463-4217; Elekes Irén, 06-70/562-0462, neribor@gmail.com.

**Papírfonás** Szabó Ica önkéntessel pénteken 11.00 (legközelebb: december 20. és január 17.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

**MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja** pénteken 13.00 (legközelebb: január 31.).

**Kortárs Alkotó Kör** pénteken 13.00 (legközelebb: december 20., január 10. és 24.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

**Német Társalgó Kör** pénteken 14.30 (legközelebb: január 17. és 31.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A

belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

**Tini angol tanfolyam** pénteken 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-70/313-2371.

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

**Csicsergő tánc és kézműves műhely** óvodásoknak és kiskisakosoknak pénteken 16.30 (legközelebb: január 10., 17. és 31.). Foglalkozásvezetők: Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátásház-vezető, mozgásterapeuta és Kovács Annamária népijátásház-vezető, kézműves. Részvételi díj: 700 Ft/fő. Információ: 06-20/220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

**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 pénteken 15.30 (legközelebb: január 24.). Információ: Bereczkiné Bodnár Klára, 06-20/386-6958.

**Hastánc szombat** 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 szombat** 10.00 (legközelebb: január 11.). Interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére. 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/1 felnőtt + 1 gyerekekkel, minden további családtagnak 500 Ft.

**Angol Klub 13+** korosztálynak szombat 10.00 (legközelebb: december 21. és január 18.). Pótlás 9–12 éveseknek: január 11-én 10.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-70/313-2371.

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

**Könyves szekér a Városháza téren** hétfőtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 9.00–17.00. Információ: könyvmentok.hu, 06-70/363-2287 (8.00–16.00).

*A Hegyvidéki Kulturális Szalon Bőszörményi út 24. szám alatti új rendezvényhelyszínén tartandó programok.*

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

**Funkcionális gerinctorna** szerdán 10.45, pénteken 9.15. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6000 Ft. Információ: 06-30/295-1833.

**Kerekítő mondókás moka** 3 éves korig pénteken 10.15 és 12.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

**Kerekítő bábos torna** 1–3 éveseknek pénteken 11.00. Részvételi díj: 1700 Ft/alkalom/család, 8000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

**Hatha jóga** pénteken 14.00. Jógaoctató: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.

**Zene együtt** szombat 10.00 (legközelebb: január 11., 18. és 25.).



XII., ZUGLIGETI ÚT 64. INFO@HEGYTORTENET.HU WWW.HEGYTORTENETGYUJTEMENY.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!*

**Előszilveszteri Party** a Harmónia Táncklubbal december 27-én 19.00–23.00. Ismét társastáncos estre várják a Harmónia Táncklub ifjúságát és a már örökifjúknak számító vendégsereget. Mókás táncverseny, társastáncmuzika, hölgyválasz! A rendezvény sajátos, év végi hangulatának záloga a szilveszteri dekoráció és a hangulatos társaság. Belépődíj: 1500 Ft.

**Bibedombi mesék** – kiállítás-megnyitó és kézműves foglalkozás 2020. január 25-én 10.00–13.00. Hanga Réka illusztráció, amelyeket Adamik Zsolt Bibedombi Szörnyhatározó című könyvéhez készített. A kiállítás megnyitóján a szerző olvas fel a könyvből, Hanga Réka illusztrátor pedig szörnykészítő műhely-

foglalkozásra várja a gyerekeket. A belépés díjtalan. A kiállítás megtekinthető: március 28-ig, előre egyeztetett időpontban.

**Kerekítő mondókás moka** hétfőn 10.00–10.30. Mondókás bábamama foglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra hűség, göcögés, kacagás, fél óra jókedv a népi mondókáknak, ölbéli játékoknak és népdaloknak köszönhetően. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Első alkalom: január 6.

**Kerekítő tippöntő** hétfőn 10.45–11.30. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorú várják a szervezők a kicsiket és családjaikat. A foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon izelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Első alkalom: január 6.

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

**Csillagszemű Táncgyűttes** – néptáncok kiskisakosoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék diszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 17.00–17.45. Beszédközponthoz 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, korszerű csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Információ: Mikusik Márta, 200-0138, 06-20/946-0848. www.omisk.hu

**Társastánc.** Kezdő tánciskola: vasárnap 14.30–15.30. Haladó tánciskola: vasárnap 13.30–14.30. Részvételi díj: 15 000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny-tánc-előkészítő: vasárnap 15.30–16.30. Verseny-tánc: vasárnap 16.30–18.00. Részvételi díj: 7000 Ft/hó. Első foglalkozás: január 5.

**Felnőtt-társastánc.** Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Részvételi díj: 2500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu. Első foglalkozás: január 5.

**Hangszerverezés Zenetanoda** – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játékosan megismerkednek az iskolai előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06-30/936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06-30/936-2040, hangszerverarazs@gmail.com). www.hangszerverarazs.hu. Első alkalom: január 7.

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

(Folytatás a 18. oldalon)

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



### 2020. évi program

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

#### Az előadások témái:

2020. január 30., 17 óra  
Puffadás és ami mögötte van  
előadó: Dr. Szilvács Ágnes
2020. február 27., 17 óra  
Vashiány és nehézfémterhelés  
előadó: Dr. Szolnoki Lajos
2020. március 26., 17 óra  
Sohasem késő!  
(Minőségi élet minden életkorban.)  
előadó: Dr. Török Katalin
2020. április 30., 17 óra  
Az agyi érkatasztrófa (stroke) tüneteinek felismerése és megelőzésének lehetőségei  
Új utakon a lakossági ismeretterjesztés  
előadó: Dr. Folyovich András
2020. május 28., 17 óra  
Szíves történetek a Városmajorból.  
előadó: Bernáth-Lukács Zsuzsanna

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



www.egeszsegeshegyvidek.hu





(Folytatás a 17. oldalról)

**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 mozgás. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérlési hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddjé). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. 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 Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06-20/960-6473. Első alkalom: január 7.

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddjé). 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. Első alkalom: január 7.

**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 ásanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőt 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. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária (06-30/280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. Következő alkalom: január 12.

**Színházjegy-árúsítás** havonta egy szerdán 16.00–18.00. Információ:

Bódi Éva, 06-20/213-0479. Következő alkalom: január 22.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Felfüggesztve** – Szabó Menyhért szobrászművész kiállítás megnyitója a magyar kultúra napján, 2020. január 22-én 18.00. Szabó Menyhért 2018-ban végzett a Magyar Képzőművészeti Egyetem szobrász szakán, ahol mesterei Kó Pál és Sallai Géza voltak. A fiatal szobrászművész egyik figyelemre méltó képviselőjéhez, önrreflektív szobraival és azok szokatlan, deformált ábrázolásával tárja szemünk elé az Y generáció hagyománykövető, egyszerűségeit, egyszerűségeit azon túllépő látásmódját. Mostani kiállításán a művészettörténet klasszikus korszakának hangulatát megidézve reflektál napjaink dilemmáira, mintegy az egynégy reakciójaként a technológia által meghatározott vizualitásra. Sorozataiban gyakran kísérletezik torzult, maszkosított, falra függeszthető önportréval, aminek a kapcsán felmerülhet a kérdés: mennyiben tekint magára másként a mai ember? Amire a befogadó – generációs determináltságtól függően – más választ kaphat. Megtekinthető: február 6-ig, szerdán, csütörtökön és pénteken 14.00–19.00.



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

**Bran-klub** december 28-án 18.00. 1993-ban, a zenekar alakulásakor fantasztikus alternatív klubok és koc-

mák, az írózenei divat magyarországi beszívargása és a szinte mindenkire jellemző lelkesedés segítették a Bran ismertté válását. Koncertjein ezt a világot szeretné megidézni: itthoni, írószági és Bretagne-ban szerzett élményeit, a zenekart érő zenei és kulturális hatásokat és a zenében megfogalmazódó töretlen, bár árnyaltabb optimizmust. Képek, mesék, sok-sok zene, aki kedveli az ír-kelta kultúra világát, feltétlenül itt a helye! 18.00 Diavetítés. 19.00 A Bran együttes koncertje. Belépődíj: 1500 Ft.

**Pillanatképek ecsettel** – Balogh József Zsolt festőművész kiállítása. Az ünnepekre egy különleges, fiatal, kortárs alföldi festő mutatkozik be. Balogh József Zsolt 2011-ben tánt fel Kecskemétre, ahol elnyerte a Bozsó János Ösztöndíjat. Mesterei Szappanos István, Bruncsák András és Matteo Massagrando 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 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 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.

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

**Játék és tanulmányfoglalkozás** 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 játékos környezet felfedezése, a mozgásos játékok, a finommotoros játékok, a mesélés és az ejtőernyős játékok támogatják a gyerekek fizikai, társas és nyelvi fejlődését. Információ: Darók Szilvia, 06-30/752-4221.

**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: Haraszt-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 két-szer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatikával 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, 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. 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. Vezető, információ: Bori Martina, 06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Klasszikus balett** szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodásoktól. Vezető: 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. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányított foglalkozás, amin a gyermek a 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@csiri-biri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15 000 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 fülbepléttel ritmusokkal. Vezető: 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. Vezető: Barta Sylvia zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body** hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumba fitness-, 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 fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom

(90 perc). Beauty body-bérlettel: 16 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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

**Etka-jóga** erőgyűjtő módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkor rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezető: 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 hangulattal, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: 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 legfogékonnyabb idősokban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-éneke-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 gyermek nyitottságát, barátságosságát, kezdeményezővő 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 óvis korosztály elkülönítve), (nép) táncot vezetéseivel, gyerekekkel, 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 19. 13.30 Zenés délután Komlós Andrással. Múzeumlátogatás, kirándulások a csoport előre egyeztetett helyszíneken és időpontban találkozik.

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

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

**Az önkormányzat  
ingyenesen hívható  
zöldszáma:  
06-80/200-907**

# CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások  
hétköznap  
16.00-19.00 óra  
között

UV technológiával  
előtisztított és  
antibakteriális víz  
medencéinkben élmény  
az úzás

Szakképzett oktatóink  
mosolygósak és kedvesek

**5 csillagos  
uszdánkban 4 hetes  
tunusokat indítunk**

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

Magán oktatás időpont  
egyeztetéssel





XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.

TELEFON: 06-30/9034-880

WWW.GALERIA12.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Angyalok küldik az értéket** – a karácsonyi alkotóművészeti kiállítás megtekinthető: 2020. január 11-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00. (A kiállításról a 10. oldalon olvashatnak.)



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.

TELEFON: 225-3161, 375-1184

WWW.SZINHAZIINTEZET.HU,

WWW.OSZMI.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Hősök tere – 100 éve született****Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós.**

A 20. század két nagy formátumú, korszakos művésze az idén lenne 100 éves. Részletes programok: www.oszmi.hu, www.facebook.hu/oszmi. A kiállítás megtekinthető: 2020. január 19-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Színésztársalgó.** Január 21. 15.00

Emlékezés Kazimir Károlyra – beszélgetés vetítéssel. Vendégek: Drahot Andrea színművész, valamint a rendező egykori tanítványai. Belépő: 500 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 250 Ft/fő.

**Székely György Színház tudományi Szabadegyetem** – doktori hallgatók tudományos-ismeretterjesztő előadás-sorozata. Január 24. 16.00 Zeami mester és az élet ritmusa

– A dzso-ha-kjú elve a hagyományos japán nő-játékban. Előadó: Cseh Dávid dramaturg, esztéta (az ELTE BTK Filozófiatudományi DI-Esztétika Doktori Program doktorandusza). A szabadegyetemen magyarországi és határon túli magyar nyelvű doktori képzésben részt vevő, színháztudományi témákkal foglalkozó fiatal kutatók tartanak ismeretterjesztő előadásokat. A belépés díjtalan.

**MAKOVECZ KÖZPONT****ÉS ARCHÍVUM**

XII., VÁROSKÜTI ÚT 2.

TELEFON: 269-8690, 06-30/314-

4879

OFFICE@MAKOVECZ.HU

WWW.MAKOVECZ.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**KÖZÉPONT Baráti kör találkozója** január 11-én 15.00.

**Vinyasza Flow jóga** január 15-én 18.00. Zvezdi: Szentgyörgyi Hanna.

**Játszunk! – Társasjátékklub** január 18-án 15.00.

**Kötő-Jel – Elhagyott emlékek.** Alzheimer-kórban és demenciában szenvedő betegek hozzátartozóinak klubja január 20-án 16.00. Házigazdák: Szabadfalvi Éva és Sáfány Zsuzsa.

**OM ZENGETÉS** (vendégprogram) január 21-én 18.00–19.30.



(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 jelű buszokkal és a fogaskerekűvel (Városcsúti 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.

**MOM Sport & Art Galéria – VI. tárlat.** Kiállító: Kerekes György festő (akvarellképek). Téma: Toszkána és Firenze. Helyszín: MOM Sport, aula (XII., Csörsz utca 14.).

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Hegyvidéki Szerve-**

**te** klubdelután 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 mozgáspszichológiai-terapeuta, 06-30/609-9369.

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

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



**A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza** díjmentesen 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 közösségi szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár – Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkitűzés út 3., 06-20/985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoza.uw.hu

**Gerinctorna 50 év felettieknek.** Torna a testtartás javítására, megtar-

tására, 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 mozgásprogramvezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlonet@t-online.hu, 06-30/306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

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



**Tanfolyamok:** Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shitoryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, DanceforFun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázstanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok,

Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06-70/779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

**HEGYVIDÉK HARCOSAI****KÜZDŐSPORT AKADEMIA**

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 Lente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

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

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

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

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

**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 elvégezhető. 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](http://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](http://hegyvidek.hu) Tel.: +36 1 616 1683

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



2019-2020

HEGYVIDÉKI USZÓISKOLA

**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	
Testvéredvezmény -500 Ft/turnus	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@hegyvidekuszsoiskola.hu](mailto:info@hegyvidekuszsoiskola.hu)  
[www.hegyvidekuszsoiskola.hu](http://www.hegyvidekuszsoiskola.hu)  
[www.facebook.com/hegyvidekuszsoiskola](http://www.facebook.com/hegyvidekuszsoiskola)

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

1122 Budapest, Városmajor u. 29.



# Önkormányzati rendeletek

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 35/2019. (XII. 3.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A SZOCIÁLIS RÁSZORULTSÁGTÓL FÜGGŐ PÉNZBELI ÉS TERMÉSZETBENI ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 2/2015. (II. 27.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 10. §-ának (1) bekezdésében, 25. §-ának (3) bekezdésében b) pontjában, 26. §-ában, 32. §-ának (1) bekezdésének b) pontjában, 32. §-ának (3) bekezdésében, 45. §-ában, 132. §-a (4) bekezdésének g) pontjában kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdésének 11a. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

### 1. §

A szociális rászorultságtól függő pénzbéli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete 2. § (1) bekezdés a) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) *E rendelet alkalmazásában*  
„a) jogosultsági összeghatár: 95.700 forint;”

### 2. §

Ez a rendelet 2020. január 1-jén lép hatályba.

Budapest Hegyvidék, 2019. november 28.

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk. jegyző* *Pokorni Zoltán sk. polgármester*

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 36/2019. (XII. 3.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A GYERMEKEK VÉDELMI BIZTOSÍTÓ PÉNZBELI ÉS TERMÉSZETBENI ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 40/2015. (XII. 22.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 18. §-ának (2) bekezdésében és 131. §-ának (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdésének 11. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

### 1. §

A gyermekek védelmét biztosító pénzbéli és természetbeni ellátásokról szóló 40/2015. (XII. 22.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete 2. § (1) bekezdés b) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) *E rendelet alkalmazásában*  
„b) jogosultsági összeghatár: 95.700 forint;”

### 2. §

Ez a rendelet 2020. január 1-jén lép hatályba.

Budapest Hegyvidék, 2019. november 28.

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk. jegyző* *Pokorni Zoltán sk. polgármester*

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 37/2019. (XII. 3.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE AZ ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ LAKÁSOK ÉS NEM LAKÁS CÉLJÁRA SZOLGÁLÓ HELYSÉGEK BÉRLÉTERÉJÉRŐL, A LAKÁSOK LAKBÉRENEK MÉRTÉKÉRŐL, VALAMINT A LAKBÉRTÁMOGATÁSÁRÓL SZÓLÓ 34/2017. (IX. 27.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a lakások és a helyiségek bérlétere, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról szóló 1993. évi LXXVIII. törvény 34. §-ában és 2. mellékletében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdés 14. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

### 1. §

(1) Az Önkormányzat tulajdonában álló lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérlétere, a lakások lakbérének mértékéről, valamint a lakbértámogatásról szóló 34/2017. (IX. 27.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 2. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Kt. a törvényben meghatározott bérbeadó jogok és kötelezettségek gyakorlását az e rendeletben szabályozott kivételekkel a jegyzőre ruhazza. A jegyző a lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek üzemeltetésével összefüggő feladatait az erre a célra létrehozott szervezet útján látja el.”

(2) Az Ör. 2. §-a a következő (3) bekezdéssel egészül ki:

„(3) A lakások, illetve a helyiségek alkalmi, 90 napot meg nem haladó hasznosításáról a jegyző dönt.”

### 2. §

Az Ör. 37. § (7) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(7) Ha a lakást költségelvi lakbér megállapításával adták bérbé – kivéve a 17. § alapján és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület részére biztosított bérleti díjlevonási jog kivételével a 9. § alapján bérbé adott lakásokat – és a bérlo igazolja, hogy megfelel a 44-47. §-ban meghatározott feltételeknek, írásbeli kérelmére a jegyző szociális lakbért állapít meg.”

### 3. §

(1) Az Ör. 47. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A lakbértámogatásról, illetőleg lakbértámogatás mértékéről – a rendelet keretei között – a jegyző dönt azzal, hogy a támogatás összege nem lehet kevesebb 2.500 forintnál. A jegyző döntése ellen – a határozat

közlésétől számított 15 napon belül – a Képviselő-testülethez lehet fellebbezést benyújtani.”

(2) Az Ör. 47. § (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A lakbértámogatás megállapítására vonatkozó eljárásban az általános közigazgatási rendtartásról szóló 2016. évi CL. törvény rendelkezéseit kell megfelelően alkalmazni.”

### 4. §

(1) Az Ör. 52. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A kiegészítő lakbértámogatásról, illetőleg a kiegészítő támogatás mértékéről – a rendelet keretei között – a jegyző dönt. A jegyző döntése ellen – a határozat közlésétől számított 15 napon belül – a Képviselő-testülethez lehet fellebbezést benyújtani.”

(2) Az Ör. 52. § (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A kiegészítő lakbértámogatás megállapítására vonatkozó eljárásban az általános közigazgatási rendtartásról szóló 2016. évi CL. törvény rendelkezéseit kell megfelelően alkalmazni.”

### 5. §

Az Ör. 58. §-a a következő (2a) bekezdéssel egészül ki:

„(2a) Az üres helyiségekre vonatkozóan a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság egyedi szempontrendszerek figyelembevételével speciális feltételeket tartalmazó pályázati kiírásról (a továbbiakban: speciális pályázat) dönthet. A határozatban rendelkezni kell a Bíráló Bizottság felállításáról, valamint személyi összetételéről is.”

### 6. §

Az Ör. 59. §-a a következő (7) bekezdéssel egészül ki:

„(7) A speciális pályázati kiírásra a pályázati kiírásra vonatkozó felteteleket az alábbi eltérésekkel kell alkalmazni:

- a) a pályázati kiírásnak tartalmaznia kell, hogy a helyiség bérlési jogát az a pályázó szerzi meg, aki az összességében legelőnyösebb ajánlatot teszi a meghatározott szempontrendszerek és a hozzájuk tartozó értékelési pontok alapján,
- b) a benyújtott pályázatnak tartalmaznia kell a kiírásban esetlegesen meghatározott speciális dokumentumokat is.”

### 7. §

Az Ör. 60. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) Azoknak a pályázóknak, akik a bérlési szerződés megkötésére jogosultságot nem szereztek, a pályázati tárgyalást követő 8 napon belül, illetve speciális pályázat esetén a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság bérbeadásáról szóló döntését követő 15 napon belül a pályázati díjat vissza kell fizetni.”

### 8. §

Az Ör. 61. §-a a következő (2a) bekezdéssel egészül ki:

„(2a) Ha a speciális pályázatra az előírt határidőben csak egy érvényes pályázati ajánlatot nyújtanak be, a pályázatot a Bizottság eredménytelennek nyilváníthatja, vagy a helyiség bérbeadásáról a Bíráló Bizottság javaslata alapján dönt. Erről a pályázót írásban értesíteni kell.”

### 9. §

(1) Az Ör. 62. §-a a következő (1a) bekezdéssel egészül ki:

„(1a) Speciális pályázat alapján annak kell a helyiséget bérbé adni, aki a pályázati feltételeknek megfelel és a szempontrendszerek alapján összességében a legelőnyösebb ajánlatot teszi. Speciális pályázat esetén pályázati tárgyalás megtartására nem kerül sor. A nyertes pályázó személyére a Bíráló Bizottság tesz javaslatot, melynek alapján a bérbeadásról a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság dönt.”

(2) Az Ör. 62. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A pályázat nyertese a pályázati tárgyalást, illetve speciális pályázat esetén a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság bérbeadásáról szóló döntését követő 30 napon belül köteles a helyiségbérlési szerződést megkötöni.”

(3) Az Ör. 62. §-a a következő (3a) bekezdéssel egészül ki:

„(3a) Ha a speciális pályázat nyertese a helyiségbérlési szerződést az előírt határidőben nem köti meg, a helyiséget a Bíráló Bizottság által javasolt, következő legelőnyösebb ajánlattevő részére kell bérbé adni.”

(4) Az Ör. 62. §-a a következő (4a) bekezdéssel egészül ki:

„(4a) Speciális pályázat esetén a 4. számú melléklet rendelkezéseit nem kell alkalmazni.”

### 10. §

Az Ör. 64. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Helyiséget bérbé adni határozott időre vagy feltétel bekövetkezéséig lehet.”

### 11. §

(1) Az Ör. 79. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A számviteli törvény, valamint az államháztartás számviteléről szóló kormányrendelet szerinti behajthatatlan követelések számviteli jogszabályok, valamint az Önkormányzat számviteli politikája szerinti leírásáról a jegyző gondoskodik.”

(2) Az Ör. 79. § (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A (2) bekezdés szerinti nyilatkozat megtételére a követelés lemondáskori értéke figyelembe vételével,  
a) Magyarország mindenkor költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatár 1/5-ének összegéig a jegyző,  
b) a Magyarország mindenkor költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatár a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság,  
c) a Magyarország mindenkor költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatár felett a Képviselő-testület jogosult.”

### 12. §

Az Ör. 80. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„Az Önkormányzat tényleges vagy várományi vagyonát (vagyon értékű követelését és igényét) érintő, lakás- és helyiség bérlési, illetve használati jogviszonnyal kapcsolatos, folyamatban lévő peres eljárás során perbeli vagy peren kívüli egyezség megkötésére  
a) 15 millió forint perértékig a jegyző,  
b) 150 millió forint perértékig a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság,  
c) 150 millió forintnál nagyobb perérték esetén a Képviselő-testület jogosult.”

### 13. §

Az Ör. 2. melléklete helyébe a melléklet lép.

### 14. §

Az Ör. 4. melléklet 4. pontjának f) alpontja helyébe a következő rendelkezés lép:  
*(A helyiségbérlésre vonatkozó pályázati tárgyalás szabályai*  
4. *A pályázati tárgyalást az Önkormányzat jegyzője által megbízott személy vezeti. A tárgyalás vezetője)*

„f. nyilatkoztatja a pályázat nyertesét arra, hogy a pályázati tárgyalást követő 30 napon belül a helyiségbérlési szerződést megkötö;”

### 15. §

Az Ör.

18. § (1) és (4) bekezdésében,
  33. § (2) bekezdésében,
  40. § (2) bekezdésében,
  53. § (5) bekezdésében,
  58. § (2) bekezdésében,
  59. § (6) bekezdésében,
  74. § (3) bekezdésében, valamint
  4. mellékletének 4. pontjában
- a „polgármester” szövegrész helyébe a „jegyző” szöveg lép.

### 16. §

(1) Ez a rendelet 2020. január 1-jén lép hatályba.

(2) A rendeletben foglaltakat a folyamatban lévő ügyekben is alkalmazni kell.

(3) A rendelet melléklete szerinti új lakbér összegét

- a) a 2019. december 31-én fennálló lakásbérlési jogviszony esetében 2019. december 31. napjáig kell a bérlőkkel írásban közölni;
- b) a 2020. január 1. napját követően létrejövő lakásbérlési jogviszony esetében a lakásbérlési szerződésben kell a bérlőkkel közölni.

Budapest Hegyvidék, 2019. november 28.

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk. jegyző* *Pokorni Zoltán sk. polgármester*

## Melléklet a 37/2019. (XII. 3.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez

### Az önkormányzati tulajdonú lakások lakbérének mértéke

Komfort fokozat	Szociális lakbér	Ft/m <sup>2</sup> /hó Költséghelvi lakbér	Piaci lakbér
<b>Összkomfortos lakás</b>	320	470	1008
<b>Komfortos lakás</b>	279	405	854
<b>Félkomfortos lakás</b>	155	249	512
<b>Komfort nélküli lakás</b>	116	168	326
<b>Szükségülakás</b>	91	135	

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 38/2019. (XII. 3.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT VAGYONA FELETTI TULAJDONOSI JOGOK GYAKORLÁSÁRÓL SZÓLÓ 4/1994. (III. 2.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés e) pontjában és a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 107. §-ában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

### 1. §

Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat vagyona feletti tulajdonosi jogok gyakorlásáról szóló 4/1994. (III. 2.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendelethez (a továbbiakban: Ör.) bevezető rendelkezése helyébe a következő rendelkezés lép:

„Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés e) pontjában és a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 107. §-ában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:”

### 2. §

Az Ör. 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„A rendelet hatálya kiterjed a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat)  
a) tulajdonában álló dolgokra, pénzeszközökre,  
b) az Önkormányzatot megillető társasági részesedésekre, tagsági jogot, hitelviszonyt megtestesítő értékpapírra,  
c) az Önkormányzatot megillető bármely vagyoni értékkel rendelkező jogosultságra, amelyet jogszabály vagyoni értékű jogként nevesít, továbbá  
d) jogszabály vagy szerződés alapján az Önkormányzatot megillető vagyoni értékkel rendelkező követelésekre, igényekre (várományi vagyonra).”

### 3. §

Az Ör. 2. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„Az önkormányzati vagyon külön része a törzsvagyon, amely közvetlenül a kötelező önkormányzati feladatok ellátását vagy hatáskör gyakorlását szolgálja. A törzsvagyon körébe tartozó tulajdon vagy forgalomképtelen (3. §), vagy korlátozottan forgalomképes (4. §). A törzsvagyon az ingatlannyilvántartásba bejegyzett művelési ág, vagy egyéb közhiteles nyilvántartásba bejegyzett adat alapján kell meghatározni.”

### 4. §

Az Ör. 5/A. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) Az ingatlan, illetve az ingatlan-rész forgalomképtelensége jelen rendelet módosítása nélkül is megszűnik, amennyiben a külön jogszabály alapján lefolytatott telekrendezési eljárásban az ingatlan közterületi jellege megszűntetésre kerül.”

### 5. §

(1) Az Ör. 6. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A tulajdonost megillető jogokat a Képviselő-testület gyakorolja, ezt a jogát – a törvények és a rendelet keretei között – szerveire, intézményére átruházhatja. Ha a rendelet külön nem jelöli meg a tulajdonosi jogok gyakorlóját, akkor azt a jegyző gyakorolja.”

(2) Az Ör. 6. §-a a következő (3) bekezdéssel egészül ki:

„(3) Az Önkormányzat képviselőiben az adásvételi, telekalakítási, az ingatlannyilvántartási, valamint a cégnyilvántartási bejegyzés alapját képező szerződéseket, megállapodásokat, dokumentumokat a polgármester írja alá.”

### 6. §

Az Ör. 8. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A forgalomképtelen önkormányzati vagyon bérbé, használatba adás útján hasznosítható. Ha önkormányzati rendelet eltérően nem rendelkezik, a hasznosításról a jogszabályok keretei között:

- 150 millió Ft egyedi értékhatár feletti forgalomképtelen önkormányzati vagyontárgy esetében a Képviselő-testület dönt;

b) 150 millió Ft egyedi értékhatárt meg nem haladó forgalomképtelen önkormányzati vagyontárgy esetében a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság dönt.”

### 7. §

Az Ör. 9. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„A 4. §-ban meghatározott korlátozottan forgalomképes önkormányzati vagyon szerzéséről, bérbeadásáról, elidegenítéséről, megterheléséről és gazdasági társaságba való beviteléről – az Nvtv. és az egyes állami tulajdonban lévő vagyontárgyak önkormányzatok tulajdonába adásáról szóló 1991. évi XXXIII. törvény vonatkozó rendelkezéseinek keretei között –

- 50 millió forint egyedi értékhatárig a Tulajdonosi- és Városfejlesztési Bizottság,
- 50 millió forint egyedi értékhatár felett a Képviselő-testület dönt.”

### 8. §

Az Ör. 12. §-a helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) A Képviselő-testület dönt az üzleti vagyon körébe tartozó 150 millió Ft egyedi értékhatár feletti önkormányzati vagyontárgy szerzéséről, elidegenítéséről, megterheléséről, bérbeadásáról, használatba adásáról és gazdasági társaságba való beviteléről.

(2) A Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság dönt az üzleti vagyon körébe tartozó 150 millió forint egyedi értékhatárt meg nem haladó önkormányzati vagyontárgy szerzéséről, elidegenítéséről, megterheléséről, bérbeadásáról, használatba adásáról és gazdasági társaságba való beviteléről.

(3) A jegyző gyakorolja az (1) és (2) bekezdésben nem szabályozott esetekben a rendelkezési jogot, továbbá dönt az önkormányzati tulajdon alkalmi célú (90 napot meg nem haladó) hasznosításáról. A hasznosítással kapcsolatos döntéseiről a jegyző köteles a Képviselő-testületet a soron következő ülésen tájékoztatni.

(4) A Képviselő-testület dönt a gazdasági társaságok vezetői tisztségviselőinek, könyvvizsgálójának, valamint felügyelő bizottsága tagjainak személyéről.

(5) A Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság dönt az üzleti terv, a számviteli törvény szerinti beszámoló jóváhagyásáról, valamint a vezető tisztségviselők részére juttatás megállapításáról.

(6) A gazdasági társaságokban meglévő önkormányzati tulajdonú tőkerészesedéshez kapcsolódó tagsági jogokat – a (4) és az (5) bekezdésben foglaltak kivételével – a jegyző gyakorolja.

(7) Az Önkormányzatot megillető elővásárlási jog gyakorlásáról

- 15 millió forint egyedi értékhatárig a jegyző,
- 150 millió forint egyedi értékhatárig a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság,
- 150 millió forint egyedi értékhatár felett a Képviselő-testület jogosult lemondani.

(8) Július 1-je és szeptember 15-e között az üzleti vagyon körébe tartozó vagyontárgy szerzéséről a jegyző dönt. A jegyző döntéseiről a Képviselő-testület szeptember 15. napját követő első ülésén tájékoztatást ad a Képviselő-testület részére.”

### 9. §

Az Ör. 12/E. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az Önkormányzat vagyonkezelésében álló vagyontárgyak felett a vagyonkezelőt megillető rendelkezési jogot – a (2) bekezdésben meghatározott kivétellel –



**Melléklet 38/2019. (XII. 3.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete**

A korlátozottan forgalomképes önkormányzati vagyonnal való rendelkezés (10. § (1) bekezdés) szempontjából illetékes bizottságok:

- nevelési-oktatási, művelődési intézmények használatában lévő vagyon esetében a Képviselő-testület Oktatási és Kulturális Bizottsága;
- egészségügyi, szociális, gyermekjóléti intézmények használatában lévő vagyon esetében a Képviselő-testület Egészségügyi és Szociális Bizottsága;
- az a)-b) pontok alá nem tartozó egyéb korlátozottan forgalomképes vagyon esetében a Képviselő-testület Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottsága.

**BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 39/2019. (XII. 3.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**  
A BUDAPEST HEGYVIDÉK XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ LAKÁSOK ÉS NEM LAKÁS CÉLJÁRA SZOLGÁLÓ HELYSÉGEK ELIDEGENÍTÉSÉRŐL SZÓLÓ 21/2001. (X. 31.) BUDAPEST HEGYVIDÉK XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a lakások és a helyiségek bérletére, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról szóló 1993. évi LXXVIII. törvény 54. §-ában kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 14. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

**1. §**

A Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat tulajdonában álló lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek elidegenítéséről szóló 21/2001. (X. 31.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendeletének (a továbbiakban: Ör.) bevezető rendelkezésének helyébe a következő rendelkezés lép:

„A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a lakások és a helyiségek bérletére, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról szóló 1993. évi LXXVIII. törvény (a továbbiakban: Ltv.) 54. §-ában és 58. §-ában kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 14. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:”

**2. §**

Az Ör. 1. § (1) és (2) bekezdési helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) A rendelet hatálya kiterjed a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) tulajdonában álló minden lakásra és nem lakás céljára szolgáló helyiségre (a továbbiakban: helyiség), tekintet nélkül arra, hogy azok az Önkormányzat közigazgatási területén belül vagy azon kívül találhatók.

(2) A rendeletben nem szabályozott kérdésekben az Ltv. és a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény (a továbbiakban: Prk.) szabályait kell alkalmazni.”

**3. §**

Az Ör. 2. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A lakások és helyiségek elidegenítésével kapcsolatos tulajdonosi jogokat az Önkormányzat Képviselő-testülete, a Képviselő-testület Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottsága, az Önkormányzat polgármestere, valamint az Önkormányzat jegyzője gyakorolja a rendeletben foglaltak szerint. Ha a rendelet külön nem jelöli meg az elidegenítésével kapcsolatos tulajdonosi jogok gyakorlóját, azt a jegyző gyakorolja.”

**4. §**

Az Ör. 7. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az épülethez (lakáshoz, helyiséghez) tartozó telket az elidegenítés előtt fel kell osztani, ha az az építési jogszabályokban előírt telkméretet meghaladja és abból a felosztással új telek alakítható ki. A telekfelosztási eljárást a jegyző kezdeményezi az illetékes hatóságoknál.”

**5. §**

Az Ör. 8. § (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság jelöli ki elidegenítésre azokat a lakásokat és helyiségeket, amelyek forgalmi értéke a 150 millió forint egyedi értékhatárát nem haladja meg.”

**6. §**

Az Ör. 9. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A lakások és helyiségek elidegenítésére irányuló javaslatot a jegyző terjeszti elő a 8. § (2)-(3) bekezdése szerint kijelölésre jogosult szervhez.”

**7. §**

Az Ör. 11. § (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) Ha az ajánlat címzettje az Önkormányzat ajánlatában foglaltakat nem fogadja el, az ajánlat kézhezvételétől számított 30 napon belül kérheti a jegyzőtől annak felülvizsgálatát. Az ajánlat felülvizsgálata iránti kérelemről a jegyző 30 napon belül dönt.”

**8. §**

Az Ör. 14. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) Az ingatlanforgalmi értékbecslés elkészítésére az Önkormányzat jegyzője ingatlanvagyon-értékelő tevékenység folytatására jogosult szervezetnek vagy magánszemélynek ad megbízást.”

**9. §**

Az Ör. 25. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az adásvételi szerződésben rögzíteni kell a vételárat, a vételár megfizetésére és a vételárból adott kedvezményre vonatkozó, e rendeletben meghatározott feltételeket, valamint a vevővel a vételár megfizetéséről – e rendelet keretei között – létrejött megállapodást. A szerződés-kötés során az Önkormányzatot a polgármester képviseli.”

**10. §**

(1) Az Ör. 26/A. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A számviteli törvény, valamint az államháztartás számviteléről szóló kormányrendelet szerinti behajthatatlan követelések számviteli jogszabályok, valamint az Önkormányzat számviteli politikája szerinti leírásáról a jegyző gondoskodik.”

(2) Az Ör. 26/A. § (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A (2) bekezdés szerinti nyilatkozat megtételére a követelés lemondáskori értéke figyelembe vételével

a) Magyarország mindenkor költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatár 1/5-ének összegéig a jegyző,

b) Magyarország mindenkor költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatárig a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság,

c) a Magyarország mindenkor költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatár felett a Képviselő-testület jogosult.”

**11. §**

Az Ör. 26/B. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„Az Önkormányzat tényleges vagy várományi vagyonát (vagyon értékű követelését és igényét) érintő, önkormányzati lakás, illetve helyiség elidegenítésével kapcsolatos, folyamatban lévő peres eljárás során perbeli vagy peren kívüli egyezség megkötésére

a) 15 millió forint perértékig a jegyző,

b) 150 millió forint perértékig a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság,

c) 150 millió forintnál nagyobb perérték esetében a Képviselő-testület jogosult.”

**12. §**

(1) Ez a rendelet 2020. január 1-jén lép hatályba.

(2) A rendeletben foglaltakat a folyamatban lévő ügyekben is alkalmazni kell.

Budapest Hegyvidék, 2019. november 28.

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.*  
jegyző

*Pokorni Zoltán sk.*  
polgármester

**BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 40/2019. (XII. 3.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**  
A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2019. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

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

**1. §**

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2019. évi költségvetéséről szóló 60/2018. (XII. 17.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1.§ (1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2019. évi költségvetési bevételek előirányzatát 23 701 258 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatát 30 527 691 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözeteként a 2019. évi költségvetési hiány összege 6 826 433 ezer Ft.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány finanszírozását 6 826 433 ezer Ft maradvány felhasználásával biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2019. évi költségvetésének bevételi főösszege belső finanszírozási műveletekkel együtt 30 527 691 ezer forint, mely a kiadási főösszegegel egyező.”

**2. §**

(1) A Ör. 2. §-ának (1)-(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2019. évi működési költségvetésén belül a

személyi juttatásokat 4 085 284 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 838 691 ezer forintban, dologi kiadásokat 7 506 065 ezer forintban, egyéb működési célú kiadásokat 1 232 959 ezer forintban állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2019. évi felhalmozási költségvetésén belül a

beruházások előirányzatát 12 009 915 ezer forintban, felújítások előirányzatát 4 431 740 ezer forintban, egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 285 093 ezer forintban

állapítja meg.”

(2) Az Ör-nek az Ör. 1 § (3) bekezdésében megjelölt kiadási főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 1. melléklete helyébe e rendelet 1. melléklete lép.

(3) Az Ör-nek az Ör. 1 § (3) bekezdésében megjelölt bevételi főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 2. melléklete helyébe e rendelet 2. melléklete lép.

(4) Az Ör-nek az Ör. 1 § (3) bekezdése szerinti bevételi-kiadási főösszegén belül a költségvetési szervek kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait, valamint az Önkormányzat kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait kiemelt feladatok szerinti bontásban, továbbá kötelező és önként vállalt önkormányzati, valamint államigazgatási feladatokra összesítve meghatározó 3/a-3/b. melléklete helyébe e rendelet 3/a-3/b. melléklete lép.

(5) Az Ör-nek az Önkormányzat bevételeinek részletes előirányzatait meghatározó 4. melléklete helyébe e rendelet 4. melléklete lép.

(6) Az Ör-nek a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat kiemelt feladatainak részletes előirányzatait meghatározó 5/a, 5/b, 5/c, 5/d. melléklete helyébe e rendelet 5/a, 5/b, 5/c, 5/d. melléklete lép.

(7) Az Ör-nek

a) a beruházási kiadásokat célonként meghatározó 6/a-6/b. melléklete helyébe e rendelet 6/a-6/b. melléklete lép;

b) a felújítási kiadásokat feladatonként meghatározó 7/a-7/b. melléklete helyébe e rendelet 7/a-7/b. melléklete lép;

c) működési és felhalmozási célú támogatásokat meghatározó 8/a-8/b. melléklete helyébe e rendelet 8/a-8/b. melléklete lép.

(8) Az Ör-nek az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatait meghatározó 9. melléklete helyébe e rendelet 9. melléklete lép.

**3. §**

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

(2) Az Önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhatalmazást kapnak arra, hogy e rendelet mellékletei szerinti részletezésben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átveszessék és az abban foglaltakat végrehajtsák.

Budapest, Hegyvidék 2019. november 28.

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.*  
jegyző

*Pokorni Zoltán sk.*  
polgármester

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál és az Önkormányzat www.hegyvidek.hu honlapján közérdekű adatok címszó alatt tekinthetők meg.

**GYORS E-ÜGYINTÉZÉS KÉNYELMES**  
a Hegyvidéken  
**RUGALMAS**  
KÖRNYEZETBARÁT

**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**

**BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN**



[WWW.HOP12.HU](http://WWW.HOP12.HU)

 **HEGYVIDÉKI VÉDELEM**







# ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT, MAGYARORSZÁG!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA



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

**SZOLGÁLTATÁS**

**ABLAK, AJTÓ, REDŐNY**

**ÜVEGÉZÉS.** Budai Üvegesház, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06-30/357-2798.

**REDŐNY,** relax-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szunyogháló-, függönykarnis-javítás, -kécsés. 356-4840, 06-30/954-4894.

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

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanszerelést, nagykaritást, parketázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

**REDŐNY, RELUXA,** szunyogháló stb. cseréje garanciával! Ajándék szunyogháló minden megrendeléshez! Kérjüli redőnyök. Tel.: 06-70/341-9489, 06-20/341-9489.

**THERMO-HŐSZIGETELÉS** nyílászárókba megrendelhető. 06-70/560-3857.

**ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK**  
**ASZTALOS:** 06-20/548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcok, kiegészítések, javítások, precíz györs munka. www.butorosok.hu

**ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLEJTÁRADÉK**

**ÉLEJTÁRADÉKI** szerződést kötné idősebb személy-lal, havi jövedelmet biztosítók az Ön számára ingatlan-terét cserébe. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal! Kowal Gaborné, 06-70/601-0580.

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

**DIPLOMÁS ÁPOLÓ** több éves szakmai tapasztalattal hétköznapi gondok elvégzésében tevékeny segítene. Legyen szó szakdolgozól, betegápolásról vagy étkeztetésről. Hívjon bizalommal. Eltartási szerződést is vállalok. Aba-Juhász Mihály; abajuhasz@gmail.com.

**ELTARTÁSI** vagy életjáradéki szerződést kötné ingatlanfejlesztő cég idős személytel. 06-70/905-9065.

**ÉLEJTÁRADÉK PRÓBAIDŐVEL!** Akár személyes közreműködéssel is járó életjáradéki szerződést kötné kéri. 40-es pár idős hölgygel/úrral. Próbaidő kikötése is lehetséges elköteleződés nélkül. Hívjon bizalommal: 06-20/322-6171.

**ÖRÖKSÖDÉSI SZERZŐDÉST** kötné idős személytel lakásért ügyvédcsalád gyermeke részére ott lakás nélkül. Fizetés egy összegben vagy az ön kívánsága szerint. 06-30/822-8050.

**ingatlanROBOT**  
ingatlan hirdető portál

**ÉLEJTÁRADÉKI SZERZŐDÉST KÖTNÉK** budapesti ingatlanra, ott lakás nélkül, befektetés céllal. Hivatalosan, ügyvédi szerződéssel. BA. Tel.: 06-30/862-5444. ab@us-anim.com

**HAZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA**

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

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁS!** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szervize. Kiszállítás 3 órán belül! Hétfégen is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06-30/222-0968.

**MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ** javítása és sugármérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenehyi út 27/b. 355-6377, 06-30/260-9995.

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS,** eladás, bérbeadás, alkatrész-árufutás. XII., Ugcsoa u. 5. 213-8927.

**MIKROSŰTŐSERVIZ.** 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@prodiver.hu

**ingatlanROBOT**  
ingatlan hirdető portál

**KERTÉSZETI MUNKÁK!** Ne hagyja lombfakadás utánra. Sokkal többé kerül nyáron. Tapasztalt kertész vágást, metszést, tisztítást, permetezést vállal. T.: 06-30/515-2019.

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

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

**KÖNYVELÉS**

**HEGYVIDÉKI KÖNYVELŐIRODA** kft.-k, bt.-k, egyéni vállalkozók, társaságak, kft.-s vállalkozások részére könyvelést vállal. 06-20/318-9335.

**KÖMŰVESMUNKÁK**

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

**CSEMPÉJAVÍTÁSOK,** falazás, vakolás, betonozás, kerítés, járdák készítése. 06-30/341-3423.

**8-10 FŐS CSAPATOK** bontást vállal. Betontörés, földmunka, bármilyen fizikai munka. Kiseb-nagyobb kőművesmunkákat, festést, külső szigetelést, dryvitóztást. Elérhetőség: 06-30/687-5090.

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

**LAKÁSSZERVIZ**

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádógos, tetőfedő ácsmunkák ipari alpínista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozóval. 06-30/900-4238. www.femunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolokajuk gyártása, ajtóbebiztosító cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

**LAKÁSFELJÚJÍTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parketázás, csempézés, vízszigetelés, villanszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

**KÖMŰVESMUNKÁK,** szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebített), anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

**SZOBAFESTÉS,** tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazasa.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 György.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** Mosdó-kád- WC. 20000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 25000 Ft-tól, festés, tapétázás. 06-70/250-9132.

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

**APRÓHIRDETÉS**  
**GURU**  
www.AprohirdetesGuru.hu

**FÜRDŐSZOBA-felújítás.** 06-20/955-4121.

**SZOBAFESTŐ** mester. 06-30/609-4294.

**ingatlanROBOT**  
ingatlan hirdető portál

**JAVÍTÁS, ÖSSZESZERELÉS, FÜRÁSI!** Karbantartási feladatok tapasztalt kerületi vállalkozóval. Mindenféle ki-kiseb munkát vállalok. Rövid határidő! T.: 06-30/515-2019.

**KARBANTARTÁS, JAVÍTÁS!** Csapó; Kizalut; Letörő; Nem záródik? Fürni kell? Szerelni kell? Kerületi vállalkozó épületfenntartási munkát vállal. T.: 06-30/515-2019.

**TAKARÍTÁS**

**TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS!** XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakoparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054. nemetandrasne0@gmail.com

**TÁRSASHÁZAK**

**LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS,** javítás, cseré, kapcsolódó munkák, lényegesen, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiver.hu

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

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

**VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS**

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS,** víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázsok, csőtorok megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4330.

**VILLANSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petris József villanszerelő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664. ELMŰ-ügintézés.

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

**LAKÁS/INGATLAN/BÉRELMÉNY**

**„BUDAVÁR ’89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

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

**II., BOGNÁR UTCÁBAN,** Budapestközpont közelében földszinti, 51 nm-es, szépen felújított, erkélyes, 2 külön nyíló szobás lakás 50 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06-20/974-0571.

**II., PASARÉTI TÉR** közelében, csöndes, víztesztelt utcában, 2013-ban épült, 7 lakásos, modern, liftes, akadálymentes társasház 2. emeletén napfényes, panoráma, 85 nm-es, dupla erkélyes (+ 26 nm erkély), 3 szobás lakás 129 millió forintért eladó. Garázs és tároló vásárolható hozzá. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06-20/974-0571.

**II., NYÉKI, CSENDES,** zöldövezeti utcában, 2003-ban épült 4 lakásos társasház 2. emeletén (lift nincs) rendkívül hangulatos tetőtéri, 120 nm nettó alapterületű amerikai konyhás nappali, 3 hálószobás duplakomorforos lakás, rőlükkel és szaunával, 2 teraszgarázzshellyel és tárolóval 120 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan 326-0618, 06-20/974-0571.

**II. PASARÉTEN,** csendes utcában, 3 emelet, téglaépítésű, 6 lakásos társasház földszintjén hangulatos, 53 nm-es, másfél szobás, nagy erkélyes lakás, garázzsal, 51 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06-20/974-0571.

**BAKOSLAK INGATLAN** képzéses 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, NEMÉTVOLGYI ÚTON,** a Hegyvidék Bevásárló Központtól 2001-ben épült, 74 nm-es, + 6 nm-es terasz, kertkapcsolatos örökzöld 84,9 millió forintért eladó. Garázs 4 millió forintért vásárolható. 06-30/939-6783.

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

**HASZONÉLVEZETTEL** terhelte lakást vásárolni megacsempénykék. Érdeklődni: 06-70/601-2007.

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

**MŰTEREMKÉST** vagy ennek alkalmas, nagy alapterületű, nagy helyiségű, álló, lehetőségekkel rendelkező lakást keresek a kerületben saját célra. mutermelakas2019@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.

**KOMPÁKT 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 tégla ház, garázzsal, 21,3 M Ft irányon eladó. 06-70/949-4013.

**BŰTOROZATLAN KIADÓ LAKÁST** keresek áprilistól három hónapra. Lehetőleg az Istenehyi út vonzáskörzetében. Elérhetőség: 06-70/203-6722.

**XII. KER., ORBÁNHEGYEN,** tulajdonostól, egy 69 nm-es, felújított, másfél szobás, panoráma lakás egy csendes utcában eladó. Tömegközlekedés pár perc sétára, a bevásárlás szintjén. Óvoda, iskola a közelben. Ár: 69 M Ft. Ónálló garázs: 4 M Ft. Ingatlanosok kíméljenek! Tel.: 06-30/569-5865.

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

**TULAJDONOSTÓL ELADÓ** Mártonhegyen jelenleg 837 nm intézményi ingatlan, kiváló beépítési százalékkal terület hozzávásárolható. 1200 nm-re bővíthető. Lehet irodaház, vendéglátó, panzió, óvoda, orvosi rendelő, lakás csak 25%. Telefonszám: 06-30/942-3001.

**ingatlanROBOT**  
ingatlan hirdető portál

**II., TÖRÖKVÉSZ ÚTON** 2 szobás lakás, szép panoráma és tetőterasz-használat, 48,9 M Ft irányon eladó! Lukács Tibor, 06-30/933-1227.

**GARÁZS**

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

**OKTATÁS**

**MATEMATIKATANÁR** felkészít: 06-30/749-2507.  
**ANGOLTANÁR** vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.

**MATEKATANULÁS** felemlék nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételre. 06-20/571-7554.

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

**NEMÉTTANÁR** 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrum módszer, nyelvtanulási-felkészítés, gazdasági nyelv, távoktatás. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094. richtersuzsanna36@gmail.com

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

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

**VEGYÉS**

**GYERMEKFEJÜGYELETET** vállalkozok. Tel.: 06-70/560-3857.

**RÉGISÉG**

**ARANY ÉKSZEREK** felvásárlása. Tört arany ékszerek: 7000-11 000 Ft, fazonarany: 8000-11 000 Ft. Ezüst-tárgyak: 150 Ft-600 Ft. Régi karórák, régi pénzek, kitüntetések, porcelánok, festmények, teljes hagyaték. Ingyenes kiszállással. Üzletünk ingyenesen bevizsgálja arany ékszereit. Nyitva tartás: H-P: 10-17h. Alkotás utca 5. Lego üzlet mellett. 06-20/433-5485.

**KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ** vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali díszítőket (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitüntetések tárgyait stb. Teljes hagyatékot. Első évontként a legmagasabb árat fizetem. Üzlet: IX., Ráday u. 6. 06-20/280-0151. herend77@gmail.com

**BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT,** régi pénzeket, képeslapot, könyvet, papírregiséget, 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 mindenemű régiségeit, hangszert, bútor, festményt, porcelánt, (kar)órát, szőnyeget, ezüst és arany ékszereit, kitüntetések, herendi és Zsolnay-tárgyakat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Bp. V. ker., Múzeum kert. 21. Tel.: 06-30/952-5991. 06-1/266-2235.

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

**KÉSZPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁSI!** Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Borostyán, korall ékszerek, bizsukat, herendi, Zsolnay-díszítványokat, karórákat stb. Régi pénzeket, érmekeket, kitüntetések, képeslapokat, teljes hagyatékot. V. Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

**KÉSZPÉNZERT VÁSÁROLOK** bútorokat, festményeket, díszítványokat, kitüntetések, pénzérméket, karórákat, hangszereket, játékokat, könyveket, bizsukat, csillárokat, gyűjteményeket, ruhákat, kerámia tárgyakat, teljes hagyatékot. 06-30/943-5583.

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

**MÓNKA KARÁCSONYI FELVÁSÁRLÁS.** Képzőművészeti vásárlókat antik tárgyakat, szőnyeget, bútorokat, festményeket, ékszereket, porcelánokat, órákat, kitüntetések, teljes hagyatékot. Tel.: 06-70/606-0785. sz8renata87@gmail.com

**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: hétfontként nyírlakmasszáz. Podrázsa, manikűr, mikróring, gyögyedűk, testmasszáz, 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, conitrikulák, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájáskezelés, lumbágógyógyászat, uzenorvosi vizsgálatok. Arcevitálas biomaszázás, telektorok. hu, lumbagogyogylet.hu. 368-6349, 06-20/968-6886.

**ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK** (kézi, gépi), talpmasszáz, filgyógyászat, nyírók-, visszatérta, mágnés biozononancia, egyéni, számítógépes lidálpelbék-észítés, allergiavizsgálás, -kezelés, gyogymasszáz, gyogytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Filler u. 10/a. Vivien Talpai Gyogycentrum.

**CSONTKOVÁCS-akupresszór** Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeszédés, izületi blokkok, lumbágó-izálás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szűdelesek műtét nélküli



## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

### 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.).

### KIMÉLŐ TORNA

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).  
**Kedd 18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola** (XII., Zugligeti út 113.).  
**Szerda 17.00–18.00 Németvölgyi Általános Iskola** (XII., Németvölgyi út 42–46.). **18.00–19.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

### ZUMBA

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

### USZÁS

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!  
**Vasárnap 8.00–12.30.**  
**Testnevelési Egyetem – uszoda** (XII., Alkotás utca 44.).

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**December 21.: budai hegyek. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8:15 Széll Kálmán tér, 22-es autóbussz végállomása. **Útvonal:** Budakeszi, buszvégállomás–Szent Jakab út–Köbánya–Váraditánya–Éva-vadászkunyhó–Hídegyölyi erdőszél. **Táv-szint:** 11 km, +200, –120 m. **Érkezés:** 15:00 óra körül Budapestre. **Költség:** 370 Ft + 1 buszjegy. **Szakosztályi klubest** minden hónap harmadik szerdáján 18.00 órakor a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.). A menetek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a [szabadsagvandor.fw.hu](http://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 EGYTEME

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 sportdelután 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](mailto: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](mailto:lohn.angela@hegyvideksport.hu), 06/70-442-2135.

# „Igazi sportos karácsonyunk van!”

Az válassza az öttusát, aki szereti a kihívásokat, kitartó, és erre tudja szentelni a fél életét – így gondolkodik **Mészáros Emma**, aki korosztályos világbajnok az egyik legsikeresebb magyar sportágban. A Kós Károly iskola diákjával beszélgettünk.

– *Az olimpiai bajnok legendás magyar öttusázók hatására választottad ezt a nem éppen könnyű sportágat?*

– Mivel hatévesen kezdtem el öttusázni, akkor még nem ismertem a sportág híres képviselőit. A szüleim azt látták, hogy nagy a

„jött” a többi, egyre jobban éreztem, milyen sokféle képességet igényel ez a sportág. A triatlon sem semmi, de az öttusánál szerintem nincs komplexebb!

– *Melyik egyesületben sportolsz, és mióta?*

– Hét és fél éve vagyok a KSI SE öttusaszakosztályának versenyzője. Ez Budapest legnépesebbi, az ország legeredményesebb öttusaműhelye. Amióta elkezdtem, a kortársaim közül sokan abbahagyták, vagy átigazoltak, de én kitartok a KSI mellett.

– *Hogyan lehet ilyen különböző képességeket igénylő számokra ugyanúgy koncentrálni?*

– Én egyelőre még csak úszásban, futásban és lövészetben ver-

gyakorolom, nagyon a szívemhez nőtt. Imádom az állatokat; tudom, ha megvan a kapcsolat lovas és ló között, akkor együtt bármit el lehet érni. Az edzéseim általában szombat hajnalban vannak, de képes vagyok aznap is nagyon korán kelni, hogy lóhátra ülhessek. A nemrég felújított Nemzeti Lovardába járok, ami csodálatos helyszín!

– *Öttusában nemcsak egyéni, hanem váltóversenyt is rendeznek. Mennyiben más ez utóbbi?*

– A váltóversenyeken a váltótársammal együtt dönthetjük el, hogy az egyes szakmokban melyikünk indul elsőnek. A teher egy kicsit megoszlik kettőnk között, nem csak én vagyok felelős az

egyébként az a csodálatos, hogy ha az egyik sportág gyengébben megy, a másikkal azért javíthatunk a helyezésen.

– *Mit tartasz az eddigi legnagyobb sikerednek, és melyik eredményed a legkedvesebb számodra?*

– A 2018-as dublini Laser Run világbajnokság korosztályos harmadik helyezését tartom a leg-többre. Csatapban világbajnoki címet szereztünk. Ez volt az első külföldi szereplésem, a versenyés mellett a repülés és a város is elbűvölt. Az idén nyáron a németországi nyílt Európa-bajnokságon indultam, és szintén harmadik lettem.

– *Hogyan fér meg a sport a tanulással az életben?*



– Meglepődtem, hogy én lettem az egyik kiválasztott. Nagyon nagy megtiszteltetésnek éreztem olyan sok ember előtt átvenni a kitüntetést a polgármester úrtól.

– *Milyen céljaid vannak az öttusában és a továbbtanulásban?*

– Szeretnék mind az öt sportágban eredményesen szerepelni, és később bekerülni a válogatottba. Most vagyok nyolcadikos, januárban felvételizem középiskolába, ezért a tanulásra is sok figyelmet kell fordítanom. Az egyik budapesti gimnázium élsportoló-osztályába szeretnék bekerülni.

– *Nem Budapesten élsz, de több hegyvidéki kötődés is van.*

– A napom nagy részét a Kós Károly Általános Iskolában töltöm. A nagyszüleim és az unokatestvéreim is itt laknak. A szüleim a kerületben nőttek fel, így velük együtt otthon érzem magam a Hegyvidéken.

– *Közeledik a karácsony: hogyan ünnepelsz sportolóként és magánemberként?*

– Természetesen az egyesületben is van karácsonyozás, edzés után megajándékozunk egymást, és együtt értékeljük az évet. Az „igazi” karácsony viszont a családdal, a két bátyámmal és a szüleimmel, nagyszüleimmel telik. Mindig kérek valamilyen sport-szert vagy sportruházatot, úgyhogy igazi sportos karácsonyunk van!

sm.



Célban az országos bajnokságon

mozgásigényem, és szeretek futni, ezért tereltek az öttusa – eleinte még kéttusa – felé. Az évek során megismertem a sportág mai nagyjait: Kasza Róbertet, aki a KSI-ben edz, ahol én is, Földházi Zsófiát, Kovács Saroltát, Marosi Ádámot. Közülük Kovács Sarolta vált a példaképemmé.

– *Azt mondják, ez a legkomplexebb sportág. Egyetértés ezzel?*

– Kéttusában csak úszás és futás volt, az nem tűnt annyira összetettnek. Ám ahogy fokozatosan

senyem, de a lovaglást és a vívást is gyakorolom már több éve. Nem könnyű a versenyeken az úszás után nem sokkal a futópályán teljesíteni, aztán pedig fáradtan még a kombinált számban – futásban és lövészetben – is jól szerepelni. Ezt még fejlesztenem kell, de úgy érzem, idővel összeáll a kép, és többféle is tudok majd összpontosítani.

– *Melyik a kedvenc számod, és miért?*

– A lovaglást, amit még nem űzök versenyszerűen, kilenc éve



A dublini Laser Run világbajnokságon

eredményért. Ugyanakkor szerintem kétszer olyan jól kell hajtani az ilyenkor felezett távon.

– *Melyik számban vagy a legjobban, és melyikben érzed úgy, hogy van még hová fejlődnöd?*

– A kombinált számban vagyok a legeredményesebb, ebben szerezttem a legtöbb és legfontosabb érmet. Az úszás megy a leggyengébben, még rengeteget kell tanulnom. Természetesen mindhárom jelenlegi szakágban szeretnék előre lépni. Az öttusában

– Mivel délutánonként a szárazföldi sportok edzései vannak mindennap, ezért az úszásra csak hajnalban jut időm. Az iskolám igyekszik elnézni a hajnali edzések miatti késéseket, meg persze az edzőtáborok miatti hiányzásokat. Általában buszon ülve, metróon állva, hazafelé autózva tanulok. Évek óta jeles a bizonyítványom, ebben a tanárim és a szüleim is sokat segítenek.

– *Az idén megkaptad a Hegyvidék Sportjáért díjat.*

## Kétszázán a vízben a Mikulás Kupán

„Én kétszer dobogós lettem, pedig kicsit betegnek éreztem magam!”  
„Nekem meg fájt a lábam, mégis szuper gyors voltam a pillangóban!”

„Reggel megettem két Mikulás-csokit, szerintem ezért nyertem!”  
Így beszéltek nagy derűvel a közepette a Városmajor utcai sportközpontban rendezett Mikulás Kupa után a gyerekek. A Hegyvidéki Úszóiskola évszázadi versenyén ezúttal kétszáz növendék mérte össze tudását, mellettük a kötelező úszásoktatásra járók is több számban rajthoz álltak. Az ünnepi események a víz után a szárazföldön folytatódtak, az emeleti tornateremben változatos sportjátékok várták a résztvevőket, akik a végén természetesen a Mikulással is találkozhattak.

„Kedves a szívemnek ez a program, hiszen a Fitt leszel, ha itt leszel! után itt találkozhatom a legtöbb gyerkőccel. Öröm látni a boldog arcokat, ami megerősít minket abban, hogy szükség van az ilyen eseményekre – értékelt Fonti Krisztina alpolgármester, majd az úszástudás fontosságáról is beszélt. – Az a cél, hogy a hegyvidéki gyerekek minél kisebb korban tanuljanak meg úszni, és kerüljenek jó barátságba a vízzel.”

Az alpolgármester egy újdonságról is szólt. A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. karácsonyi adományozást szervezett a

Rózse utcai gyermekotthon lakói számára. Rengeteg felajánlás érkezett a Németvölgyi, a Kós Károly és a Virányos iskolából, az uszodán

nek, ezt erősítik az olyan programok, mint a Mikulás Kupa, amin együtt lehetnek és felhőtlenül szórakozhatnak a gyerekek. Minden-

tollas, roller-akadálypálya, szivacs-lövészet és még sok minden más” – sorolta a sportvezető, aki a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit

szombatig délutánonként a 4–14 éves egyéni úszók csatlakozhatnak a tudásszintjüknek, valamint a koruknak megfelelő foglalkozásokhoz. Az oktatók különös figyelmet fordítanak az egyéni fejlesztésre, ezért a kis csoportos képzést helyezik előtérbe – nemcsak a gyerekeknek, hanem az egyre nagyobb számban érkező felnőtteknek is.

Kétféle bérlet vásárolható, az egyik négy, a másik nyolc alkalomra szól, az előbbi csak a pénteki és szombati órákra használható. A felnőttek kurzusaira hétfőtől péntekig 19.00 órától három tudásszinten – kezdő, újrakezdő és haladó – lehet jelentkezni. Az elmaradt órák a bérlet lejártáig pótolhatók. Továbbra is jár a kedvezmény a testvéreknek, minél többen vannak, annál nagyobb összegben.

M.

■ **Információk a Városmajor utcai sportközpont úszótanfolyamairól:** <http://hegyvidekiuszoiskola.hu>



Minden évben igazi családi nap a Mikulás Kupa

kívül a Talent Stúdióban is gyűjtötték az ajándékokat.

„Adventhez kapcsolódva igazi családi napban gondolkodtunk, amit úgy érzem, sikerült megvalósítani” – összegzett Móczán Mónika, a Városmajor utcai sportközpont vezetője. Mint elmondta, az úszóiskolával közösséget is épít-

ki kapott ajándécsomagot és emléklapot, a dobogósok érmet is.

„Azt szeretnénk, hogy az úszópalántáink kellemes élményekkel térjenek haza, és minél többet mozogjanak a szabad idejükben. Éppen ezért az úszáson kívül többféle sportolási lehetőséget biztosítottunk: volt floorballkapura lövés,

Kft.-hez tartozó Hegyvidéki Úszóiskola tanfolyamjairól is említést tett.

Januárban folytatódnak a kurzusok, hétköznap 7.45–15.00 óra között a csoportban érkezők vízhez szoktató, kezdő, mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó szinten tanulhatnak. Hétfőtől

## 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 • Szerkesztőség 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.hegyvidekujsgaz.hu>. E-mail: [szerkesztoseg@hegyvidekujsgaz.hu](mailto:szerkesztoseg@hegyvidekujsgaz.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. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:** <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujsgaz/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> • Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Terjesztés: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!**