



Segítség az iskolaválasztáshoz

Mikor lesz a beiratkozás? Mit jelent az iskolaérettség? Hány éves korban mehet iskolába a gyerek? Hogyan lehet bekerülni a nem közretes általános iskolába? Csak néhány olyan kérdés, ami minden bizonnyal foglalkoztatja az óvodát befejező apróságok szüleit. Ezekre is választ adott a Hegyvidéki Önkormányzat és a Közép-Budai Tankerületi Központ beiskolázási fóruma, amelyen a szakmai előadásokat követően a XII. kerületi iskolák képviselőivel találkozhattak az érdeklődők.

Évekkel ezelőtt a Hegyvidéki Önkormányzat indította útjára a beiskolázással kapcsolatos fórumot, ezt a hagyományt folytatja a Közép-Budai Tankerületi Központ. A tájékoztatókon az általános iskolai beiratkozásról esik szó – vezette fel a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola dísztermében tartott rendezvényt Hajnissné Anda Éva, a központ igazgatója.

Pokorni Zoltán polgármester elmondta, évekkal ezelőtt még kapacitásproblémákkal küzdött az önkormányzat amiatt, hogy az agglomerációból és Budapest más részeiről sokan próbáltak bejutni

a jó nevű XII. kerületi iskolákba. Ez volt az egyik oka a fórum életre hívásának, ami segített abban, hogy a hegyvidéki gyerekek biz-

tosan helyet kapjanak saját iskoláikban. Együttal sikerült elejét venni az egymásnak átadott lakcímkártyákból adódó visszaél-

seknek. Ma már ettől nem kell tartani, az esetleg megmaradó férőhelyekre pedig szívesen fogadják a máshonnan érkezőket.

A polgármester egy 1,2 millió gyermek adatai alapján készült amerikai tanulmányt mutatott be, amelyből kiderült, hogy a szept-

temberben születettek általában sikeresebbek társaiknál. Ennek oka az, hogy az osztályban ők a legidősebbek. „Jó, ha a gyerekek minél érettebben kerülnek az iskolába, mert ők lesznek a normaalakítók, és nem a normák elszenvedői” – vonta le a tanulságot Pokorni Zoltán, hozzátéve, hogy felejtjük el az évesztes kifejezést, hiszen pontosan ezek a fiatalok az igazi nyertesek, és nemcsak az amerikai, hanem a magyar iskolarendszerben is.

Az iskolaérettség kimondásában fontos szerephez jutó pedagógiai szakszolgálat kiválóan működik, a pszichológusok, fejlesztő pedagógusok, gyógytornászok sokat tudnak segíteni. Az önkormányzat is mindent megtesz az iskolarendszer még hatékonyabbá tételéért, holott ez már nem lenne feladata – folytatta a polgármester. Jelenleg is folyamatban van a Zugligeti Általános Iskola bővítése, az új épületkomplexum a volt Fácános helyén épül. Szintén kerületi beruházásban jelentősen növekedett az évek során a Tamási Áron iskola területe is. A Hegyvidéki Önkormányzat igyekszik az oktatás speciális részeire is koncentrálni, ennek eredménye az internet vesztélyre felhívó program, vagy a szexuális nevelés, amikre a nagy rendszerük kevésbé figyelnek.

(Folytatás a 3. oldalon)



Folytatódik az Otthon megőregedni program

Az Otthon megőregedni pályázat kiírásáról, a nehezen közlekedő idős, beteg emberek által igénybe vehető szállítási szolgáltatás bevezetéséről, továbbá a kórházi fejlesztésekhez szükséges építési szabályzatok megalkotásáról is döntött a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete a legutóbbi ülésén.

Harmadik alkalommal hirdeti meg a Hegyvidéki Önkormányzat az Otthon megőregedni pályázatot (2. oldal). Ez a lakások akadálymentesítésével teszi lehetővé, hogy az önálló életvitelt folytató, 70 év feletti idősök lehetőleg minél tovább a saját megszokott környezetükben maradhassanak. A program keretében igényelhető átalakítási munka lehet a meglévő burkolat csúszásmentes járólapra történő cseréje, fürdőkád helyett zuhanyzó kiépítése, kapaszkodók felszerelése, kúszóbökö megszüntetése, a szűk ajtók szélesítése, kertes házak esetében a járda javítása vagy kiépítése, valamint ehhez kapcsolódóan feljáró, korlát kialakítása.

A pályázatban a tavalyi feltételekhez képest 10%-kal megemelték a jogosultsági jövedelemhatárokat: amennyiben a jelentkező családjában az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg a 165 ezer forintot, az átalakítási munkát az önkormányzat – a benyújtott igény támogatása esetén – ingyen végzi el. Ha az egy főre jutó jövedelem meghaladja a 165 ezer forintot, de nem több 220 ezer forintnál, a munka költségének 50%-át a pályázónak kell megfizetnie, míg a 220 ezer forintot

meghaladó jövedelem esetén a kivitelezés díjának egészét az igénylőnek kell állnia, viszont a tervezési munkát esetükben is térítésmentesen végzik el.

Az Otthon megőregedni pályázat kiírásához hasonlóan a személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátásokról szóló rendelet módosítását is egyhangúlag fogadta el a képviselő-testület. Újdonság, hogy azok az idős, beteg emberek, akik képtelenek igénybe venni a tömegközlekedést, ugyanakkor nem tudják megfizetni a taxizás költségeit, kedvezményes térítési díjú szállítási szolgáltatást igényelhetnek a Hegyvidéki Szociális Központtól, amennyiben egészségmegőrző kezelésekre, vagy közszolgáltatásokhoz akarnak eljutni a fővárosban.

A kormány az Egészséges Budapest Program keretében több XII. kerületi egészségügyi intézményben is jelentős fejlesztést tervez, ezek megvalósulását az önkormányzat új építési szabályzatok megalkotásával segíti elő. A Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikán részlegesen felújítanak, bővítenek a műtői épületet, és tízágas peroperatív transzplantációs részleget hoznának létre. Tervezik továbbá a Határőr út 18. szám alatti épület korszerűsítését, valamint egy új diagnosztikai tömb felépítését a Városmajor utca 70. szám alatt. Új diagnosztikai központ jönne létre az Országos Onkológiai Intézetben is, míg az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet területén a rossz állapotú épületek elbontására, a fennmaradó épületek felújítására és egy új épületszárny kialakítására nyílik lehetőség.

A csillebérci üdülőtelepet érintően változtatási tilalmat rendelt el a testület. Ennek célja, hogy a telepre vonatkozó, előkészületben lévő építési szabályzat elfogadásáig ne alakulhasson ki az ellehetlenítő, a környezetre negatív kiható, engedély nélküli és túlzott léptékű építési tevékenység, bővíteni vagy elbontani, továbbá más, építészeti hatósági engedélyhez nem kötött értéknövelő változtatást végrehajtani.

„A Hegyvidék főutcája” program, azaz a Böszörményi út komplex fejlesztése a korábban már ismertett módon, változatlan műszaki színvonalon, ugyanakkor több ütemben valósul meg a főváros pénzügyi forrásainak korlátai miatt. A projekt első ütemében a Királyhágó tér és a Beethoven utca közötti szakasz újul meg.

Az Anna-réti miséző-, emlékhely ötletpályázatának eredménye kapcsán Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy rendkívüli érdeklődés kísérte a kiírást, több mint kétszázan regisztráltak, összesen 61 pályaművet adtak be. A bírálóbizottság három kategóriában – nyitott emlékhelyek, zárt épületek és az előbbiektől átmenetet képező, fedett-nyitott építmények – hirdetett rangsorolás nélküli díjazottakat. A zsűri által kiválasztott pályamunkák megvalósíthatóságát vizsgálva az önkormányzat környezetvédelmi hatástanulmányt készített, valamint további egyeztetéseket folytat az Esztergom-Budapesti Főegyházmezei Hivatallal.

(Folytatás a 2. oldalon)

Március 15.

Meghívó

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt és családját

az 1848/49-es forradalom és szabadságharc évfordulójának tiszteletére megrendezendő ünnepi megemlékezésre

Időpont:
2019. március 15. (péntek) 10 óra

Helyszín:
MOM Kulturális Központ színházterem (Budapest XII. ker., Csörsz u. 18.)

Ünnepi program:
Romantikus verbunk, előadja: Székely Zoltán
Köszöntőt mond Gulyás Gergely, a Miniszterelnökséget vezető miniszter
Az Orbánhegyi Óvodák és a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola műsora

Kiállítás az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékére kiírt rajzpályázat munkáiból

Díjátadások

Kapcsolódó programok:
Ünnepi koszorúzás 11:30 órától a Gesztenyés kertben az 1848-as obeliszknél (megközelíthető a Jagello úti parkoló felől)

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát március 6-ig a Virányosi Községi Ház 200-8713-as telefonszámán vagy a viranyosi@viranyos.hu e-mail címen szíveskedjen bejelenteni!

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

Folytatódik az Otthon megöregedni program

(Folytatás az 1. oldalról)

Ezenkívül a tervezők a következő hónapokban lehetőséget kapnak, hogy előadásokon, fórumokon részletebben is bemutassák az elképzeléseiket, megkezdődjen egy társadalmi diskurzus, hogy aztán kialakulhasson az irányvonal és a koncepcióterv. Az a cél, hogy a lehető legjobb megoldás szülessen mind a környezeti, mind a Normafára látogatók szempontjából.

Pokorni Zoltán arról is szolt, hogy az önkormányzat a Testnevelési Egyetemmel közösen olyan forgalomtechnikai megoldást dol-

tesülhet. A tervezési kiadásokat az önkormányzat állja, míg a kivitelezés költségeit 2020-ban és 2021-ben központi költségvetési támogatásból fedezik. A leendő mélygarázst, akárcsak most a felszíni parkolót, az önkormányzat üzemelteti majd.

Módosította a képviselő-testület a 2018. évi költségvetési Rendeletét, valamint a Közép-Budai Tankerületi Központtal megkötött vagyonkezelési szerződést – utóbbit amiatt, mert a Tamási iskola területén az önkormányzat beruházásában 2017-ben elkészült a hat tantermes „E” épület, vala-

Ellenzéki képviselők – Hajdu Mária (LMP), Martinez Gábor (Jobbik), valamint Tüttő Kata (MSZP), Vágó István (DK) és dr. Komáromi Zoltán (független) – hasonló tartalmú határozati javaslatokat nyújtottak be azzal a szándékkal, hogy az önkormányzat utasítsa a tulajdonában lévő cégek vezetőit, ne alkalmazzák a munka törvénykönyvének január 1-jén életbe lépő módosításait, azaz ne éljenek az évi túlóraszám és a munkaidőkeret emelésének lehetőségével. A javaslatok nem kaptak többségi támogatást: a polgármester szerint a valóság nem indokol ilyen



gozott ki, ami megvédi a Csörsz utcai és az Avar utcai lakókat. E szerint az egyetem leendő, Csörsz utcai sportlétesítményének mélygarázst a Hegyalja út felől lehet majd megközelíteni, és azok számára, akik a BAH-csomópont felől érkeznek, visszafordító sávot alakítanak ki, hogy ne kelljen felesleges kerülőt tenni a lakóövezeti utcákban.

A kampuszfejlesztés parkolási kapacitásokkal kapcsolatos kérdéseiről is megegyezésre jutottak a felek. Mivel az egyetem területén az országos településrendezési és építési követelményekben (OTÉK) előírt parkolóhelyszámhoz képest 50%-os engedményt biztosít a kormány, arról született döntés, hogy a közelben, a Gesztenyes kertbe ékező felszíni parkoló helyén épüljön kétszintes mélygarázs, 350 férőhellyel. Ily módon duplájára növekedhet a Jagelló úti parkoló kapacitása, a felszínen pedig BAH felület lé-

mint tavaly az „A” épület emelet-ráépítése, és ezek az ingatlanrészek is a tankerület fenntartásába kerültek a nemzeti köznevelésről szóló törvény alapján.

Az 1924-ben épült, felújítás alatt álló budai Postapalota tervezőjének tiszteletére azt javasolták a képviselők a fővárosi közgyűlésnek, hogy a Csaba utca induló szakaszát – a Várkút utca és a Krisztina körút között – Sándy Gyula közre nevezzék át. Támogatták továbbá a főpolgármester kezdeményezését, így a Kútgyógy Boldogasszony-kápolna 2013-ban elhunyt lelkipásztorra, a Hegyvidék díszpolgára címmel kitüntetett Regőczy István nevet viselheti majd a Városháza utca, a Városháza köz, a Susogó utca, a Galgóczi utca és a Csaple utca találkozásánál lévő tér. Dr. Keresztényi József (1919–1992) olimpiai történelmes emlékére egykori lakóházánál, a Maros utca 9. szám alatt táblát helyez el az önkormányzat.

fellépést, az önkormányzat cégeinél ugyanis nem lépték át a korábbi túlóramaximumot, és a cégvezetők ezután sem látják ezt indokoltnak.

Elfogadták ugyanakkor Hajdu Mária környezetvédelmi témájú előterjesztését, aminek célja, hogy szünjön meg a környezetszennyező PET-palackok használata az önkormányzati intézményekben, induljon szemléletformáló kampány a vezetékes ivóvíz fogyasztásának előnyeiről, továbbá a közterületeken bővíljön az ivócsapok fel szerelt tűzcsapok száma. Kovács Lajos alpolgármester elmondta, hogy maximálisan támogatják a megfogalmazott célkitűzéseket. A PET-palackok száműzésére 2014 óta tesznek lépéseket: a polgármesteri hivatalban már egyáltalán nem vásárolnak ilyen termékeket, így éves szinten körülbelül háromszáz kilogrammal sikerült csökkenteni a műanyag hulladék mennyiségét.

z.

Vis maior helyzetek: segít az önkormányzat

Eltört főnyomócső, szivárgó gázalapvezeték, viharban megsérült tetőhéjazat – csupa olyan előre nem látható káresemény, amire a társasházak nem tudnak felkészülni. A lakóközösségeknek gondot okozhat a halaszthatatlan javítások elvégzése, sok esetben nincs meg a szükséges fedezet a nem tervezett munkákra, vagy más, szintén fontos fejlesztéseket kell elhalasztani. Az ilyen helyzetekben segít a Hegyvidéki Önkormányzat egész évben folyamatosan elérhető vis maior pályázata, amelynek „második fordulójában” 15 társasház kapott hatmillió forint vissza nem térítendő támogatást.

Ezúttal is a gázalapvezeték cseréje volt a „sláger”, ehhez négy ház kért segítséget. Több igény érkezett szennyvízcatorna és elektromos hálózat felújítására, valamint a tetőt érintő javításokra. Egy ház azbesztmentesítésre, egy másik a függőfolyosó veszélyelhárítására pályázott sikerrel.

A gázalapvezeték-csere támogatása szinte állandó igényként jelenik meg a vis maior pályázaton, aminek nincs köze a karbantartás elmaradásához. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a közterületi gázvezetékek felújítását követő kötelező nyomáspróbán a hálózat-hoz csatlakozó lakóházak régi típusú vezetékai egyszerűen nem felelnek meg a követelményeknek. Azért, hogy ne alakuljon ki életveszélyes helyzet, a gázszolgáltató a javítás elvégzéséig kénytelen fel függeszteni szolgáltatását, azaz elzárja a gázt a lakásokban. Ilyenkor különösen sokat jelent a segítség, a vissza nem térítendő anyagi támogatás.

A vis maior pályázat folyamatosan elérhető, a kérelmeket első körben november 30-ig lehet beadni. Amennyiben ezek a szokásos társasházi felújítási pályázat leadási határidejéig megérkeznek az önkormányzathoz, a vis maior igényeket is ennek keretében bí-

rálják el. November 30-a után, a következő társasházi felújítási pályázat kiírásáig a vis maior kérelmeket a polgármesterhez kell benyújtani.

Fontos, hogy a káresemény megtörténtét követő 60. napon belül a társasház írásban jelezze a kárt az önkormányzatnak. Ha ez megtörténik, a támogatás a munkálatok elvégzése után is igényelhető. Ennek összege lakásonként – lakásszámtól függően – legfeljebb 40 000–55 000 forint, de nem haladhatja meg az összköltség harminc százalékát, illetve a másfél millió forintot.

Eredményes társasházi pályázat egy alkalommal módosítható vis maior támogatásra. Az idei új pályázat kiírása március végén várható, a szükséges dokumentumokat az önkormányzat honlapjáról lehet majd letölteni, vagy személyesen átvenni az ügyfélszolgálati irodán.

(m.)

Pályafelújítás a fogaskerekű vonalán

Nem közlekedik a fogaskerekű március 18-tól várhatóan április 17-ig, mert a BKV Zrt. folytatja a 2017-ben megkezdett pályafelújítási munkáit – az idén tavasszal a Városmajor és Esze Tamás iskola megállóhely közötti szakaszon.

A Széll Kálmán tér és a Svábhegy között a 21-es és a 21A buszjáratokkal lehet utazni, amihez kapcsolódva a Svábhegy és a Szechenyi-hegy, Gyermekvasút megállók között 60-as jelzéssel pótlóbusz jár. Emellett 60A és 60B jelzéssel kiegészítő pótlóbuszjáratok közlekednek hétfőtől szombatiig a fogaskerekű alsó szakaszán található megállóhelyek kedvezőbb kiszolgálására. Ezek munkanapokon reggel 6–9, délután 15–18 óráig az előre meghirdetett menetrend szerint indulnak, míg hétköznap a többi napszakban és szombaton egész nap csak akkor, ha erre az utasok részéről igény jelentkezik. (Vasárnap nem jár.) Az utazási szándékot a +36/1/3-255-255-ös telefonszá-

mon, az automata menüben a 3-as gombot választva lehet jelezni legkésőbb az indulási időpont előtt 30 perccel.

az eddigieknek megfelelően – a teljes vonalon lehetséges a kerékpárok szállítása, az utasforgalom függvényében.



A 60-as, 60A és 60B pótlóbuszokon az útvonal sajátosságai miatt midi autóbuszok járnak, ezeken nem lehet kerékpárt szállítani. A 212-esen hétköznap a Királyhágó tér és a Svábhegy végállomás között, hétfőig pedig –

A pótlóbuszokra a fogaskerekűn érvényes normál díjszabás vonatkozik. Az utazás megtervezéséhez a fogaskerekű pótlása idején is érdemes a BKK FUTÁR alkalmazást használni.

sz



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Otthon megöregedni 2019. – pályázati felhívás



SZÉPKORÚAKÉRT
A HEGYVIDÉKEN
ÖNKORMÁNYZAT
INFORMÁCIÓS PONT

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) önkormányzati rendeletének 35/A. §-ában foglaltakra tekintettel 2019-ben is meghirdeti a 70 éven felüli személyek életfeltételének javítását célzó lakás-akadálymentesítési programját.

A pályázat célja a pályázati feltételeknek megfelelő jelentkezők lakásában – önálló életvitelük fenntartása érdekében – akadálymentesítési munkák elvégzése a költségek teljes vagy részleges átvállalásával, az önkormányzat mindenkor költségvetési rendeletében e célra elkülönített előirányzat keretei között.

Az átalakítandó lakások száma függ a lakásonként igényelt munkák költségétől, illetve a pályázatra jelentkezők jövedelmi helyzetétől.

Amennyiben a pályázó lakásában az önkormányzat a kivitelezési munkákat ingyenesen vagy a költségek 50%-ának megtérítése ellenében végzi, és a pályázó igényli, részére az önkormányzat a polgármester kedvező döntésétől számított 2 évig, a szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) önkormányzati rendelet 35/B. §-ában foglaltakra tekintettel, segélyhívó-készülék térítésmentes kihelyezését is biztosítja.

A pályázattal összefüggő teendőket a hegyvidéki polgármesteri hivatal (népjóléti iroda, városfejlesztési iroda), valamint a Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott Hegyvidéki Szociális Központ látja el.

Pályázati feltételek

A PÁLYÁZÓK KÖRE

Az Otthon megöregedni 2019. pályázat keretében elvegezhető munkákra 70 éven felüli, XII. kerületi bejelentett lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárok pályázhatnak, akik jövedelmüktől függően vállalják az átalakítási munkák költségének megfizetését az alábbiak szerint.

- Az önkormányzat a munkákat ingyenesen végzi el, amennyiben a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 165 000 Ft-ot nem haladja meg.

- Az önkormányzat a munkák költségének 50%-át megtéríti, ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 165 000 Ft-ot meghaladja, de nem haladja meg a 220 000 Ft-ot.

- Ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 220 000 Ft-ot meghaladja, és a pályázó igényli a munkák önkormányzat által történő tervezését és/vagy elvégzését, a költségeket teljes mértékben meg kell fizetnie, de a tervezési munkákat részére az önkormányzat térítésmentesen vállalja.

A pályázat elbírálása során – jövedelem szerinti rangsor felállításával – előnyt élveznek az alacsonyabb jövedelmű, az egyedül élő, a mozgásukban korlátozott, a szociális alapszolgáltatást igénybe vevő pályázók.

PÁLYÁZHATÓ MŰSZAKI ÁTALAKÍTÁSOK, TÁMOGATHATÓ MUNKÁK

- Lakáson belüli munkák: zuhanyzó kialakítása fürdőökád kiszélesítésével, kapaszkodók felszerelése, burkolatsere a csúszásmentesség érdekében, mosogató áthelyezése annak magassága miatt, küszöbök megszüntetése, ajtócsere annak mérete miatt, faliszekrények áthelyezése stb.

- Lakáson kívüli munkák: kertesi ház esetén járda kialakítása/javítása; feljáró, korlát kialakítása bejárati ajtóhoz.

Egy lakásra csak egy pályázat nyújtható be. A pályázat a lakás akadálymentes használatának megvalósítását célozza meg, nem igényelhető a lakás műszaki állapotának felújításával, érték növelésével, karbantartásával kapcsolatos munkák, még önrész vállalása esetén sem.

A támogatásra még meg nem valósult munkákkal lehet pályázni. A kivitelezést az önkormányzat által megbízott cég – megbízólevél felmutatását követően – végzi el.

A PÁLYÁZAT ELKÉSZÍTÉSÉNEK MÓDJÁ

Pályázni írásban, a pályázati adatlap kitöltésével és az ott előírt mellékletek benyújtásával lehet. A pályázat benyújtásához szükséges pályázati adatlap letölthető az önkormányzat honlapjáról (www.hegyvidek.hu).

Az adatlap elérhető:

- a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában (1126 Budapest, Böszörményi út 20. II. emelet),
- a Hegyvidéki Szociális Központban (1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. emelet),
- a Némethy György Gondozási Központban (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b),

- a Normafa Gondozási Központban (1121 Budapest, Normafa út 1.),
- a Virányos Gondozási Központban (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8.),
- a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (1124 Budapest, Törpe utca 2.).

Fenti intézmények munkatársai – szükség esetén – a pályázati adatlap kitöltésében segítséget nyújtanak.

A pályázati adatlapon kívül becsatolandó további dokumentumok:

- a lakhatás jogcímét igazoló okirat (tulajdoni lap, bérleti szerződés stb.),
- a pályázó családjában az egy főre jutó jövedelmet bizonyító igazolások (a pályázat benyújtását megelőző havi jövedelem).

Hiánypótlásra nincs lehetőség. A határidőn túl érkező pályázatok elbírálására nem kerül sor, azok érdemi vizsgálat nélkül elutasításra kerülnek. A benyújtott pályázati anyag az elbírálást követően nem igényelhető vissza.

A pályázattal kapcsolatban további információ a 06/1-224-5900/5388-as telefonszámon vagy a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címen kérhető.

A LEGFONTOSABB HATÁRIDŐK

- A pályázó aláírásával ellátott pályázatot az Otthon megöregedni 2019. cím feltüntetésével **2019. április 23-ig** lehet 1 példányban személyesen benyújtani, vagy postán beküldeni a hegyvidéki polgármesteri hivatal népjóléti irodájának postacímére (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), vagy e-mailben a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címmel.

- A benyújtott pályázatok megalapozottságának ellenőrzése a népjóléti iroda és a Hegyvidéki Szociális Központ által történik, majd a városfejlesztési iroda a kérelmezett munkálatokra vonatkozóan pénzügyi tervet készít legkésőbb **2019. augusztus 30-ig**.

- A pályázatokat az egészségügyi és szociális bizottság javaslatára – **2019. szeptember 30-ig** – a polgármester bírálja el, a pályázat eredményéről a pályázók értesítésére ezt követően kerül sor.

- Az átalakítási munkák elvégzésének határideje: **2020. június 30.**

Régi gondok Csillebércen: keskeny ösvény vezet a megoldáshoz

A Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete változtatási tilalmat rendelt el a csillebércei üdülőterületre. A kusza tulajdonjogi helyzet miatt sok szempontból rendezetlen környék problémáit új jogi szabályozás orvosolhatja. Erről kérdeztük **Pokorni Zoltán polgármestert**, aki a korábbi és a jelenlegi megoldási kísérletekről, valamint a legfrissebb eredményről, a szemétszállítás rendezett körülményeinek megteremtéséről is beszélt lapunknak.

– Régióta lehet hallani arról, hogy a csillebércei üdülőtelepen kaotikusak a tulajdonviszonyok. Mi áll ennek hátterében?

– Az okokkal kapcsolatban elég messzire, mintegy nyolcvan év távlatába kell visszanezünk. Az 1930-as, 40-es években az úgynevezett zsidótörvények az állampolgárok egy részének tulajdonhoz való jogát is korlátozták, ezért kellett egészen apró parcellákat kialakítani az osztatlan közös tulajdonként nyilvántartásba vett üdülőterületen. A mai napig ez a helyzet: öt nagy helyrajzi számon több száz kis tulajdonoska van, emiatt szinte kibogozhatatlan, éppen hogyan alakulnak a tulaj-

rásban tucatnyián láttak el az önkormányzatnál, a kormányhivatalban most ketten vannak, az illetékességük ráadásul majdnem egész Budára kiterjed.

– Kilátástalannak tűnik a rendezés lehetősége, vagy maradtak még eszközeik?

– Egyedül jogi szabályozási eszközök maradtak a kezünkben, ezekkel próbáljuk az itt élőket hozzásegíteni ahhoz, hogy rendezett jogi környezetben élhessék az életüket, ne csak széljegyen tartásuk nyilván a tulajdonukat, hanem be legyen jegyezve. A tulajdonhoz való jog alapvető jog, és azt, hogy a csillebércei számára garantálni tudjuk, ne vegye el a telküket, ki-

tudnak eljutni a házakhoz. Ennek a környezetvédelmi problémának a rendezése mindnyájunk érdeke – nem csak a csillebérceieké, hiszen ebben a kerületben különösen fontosnak tartjuk a környezet védelmét, óvását.

– Néhány évvel ezelőtt víziközmű-társulások jöttek létre az üdülőterületen. A korábbi ivóvíz-szolgáltatási probléma megoldódott?

– Az elmúlt évek erőfeszítései két jelentős, kézzel fogható sikert hoztak, ezek egyike az egészséges ivóvíz biztosítása. Ehhez a csillebércei üdülőtelepen lakók közreműködése kellett, az önkormányzat önmagában nem tudott volna eredményes lenni. Az érintettek felismerték: a saját érdekük, ha létrejönnek a víziközmű-társulások, és végre szabályos módon juthatnak vízszolgáltatáshoz, az ugyanis senkinek sem jó, ha az egészséges ivóvíz engedély nélküli csatlakozásokról, slagok és gázcsövek dzsungelén keresztül érkezik a konyhába. A másik reménybeli sikerünk a szemétszállítás megszervezése, amit épp most hoztunk tető alá. Az üdülőtelepen lakók jelentős része kérte, hogy előfizető legyen, még ha tudta is, hogy a meredek, szűk magánutakra nem tud bemenni a kukásautó, így ki kell vinniük a szemetet egy gyűjtőpontra. Emiatt meg kellett oldani, hogy a gyűjtőpontok zárhatók legyenek, és a környéken áthaladók ne itt tegyék le a háztartási szemetüket. Azt gondolom, hogy például az együttműködött a hulladék szállítást végző FKF, az üdülő-

területen élők nagy szeretnének, ha a jelenleg még függőben lévő kérdéseket is rendezni lehetne, ezért örülnek a

célkitűzéseinknek, és maguk is hajlandók tenni, összefogni ezek megvalósításáért. Ezt tapasztaltuk az ivóvíz és a szemétszállítás prob-

lémájának megoldásánál, és remélem, hogy a jövőben sem változik az itt élők hozzáállása.

z.



Öt nagy helyrajzi számon több száz kis „tulajdonoska” található

Új konténertárolók az üdülőtelepen

A csillebércei üdülőterületen közel két és fél éve jelentkeztek koncentráltan a kommunális hulladék elhelyezésével, szervezett begyűjtésével kapcsolatos gondok. Amellett, hogy a szabálytalan személerakás miatt a terület egészén áldatlan állapotok alakultak ki, a hulladék közszolgáltatásként végzett elszállítása sem volt megoldott. A problémák egyik forrása, hogy a Magas úton áthaladók sokszor itt szabadulnak meg a szemetüktől, de a helyzet kialakulásában szerepet játszik az is, hogy a kukásautók nem tudnak bejutni a kisebb, meredek utcákba, ösvényekre, így a Magas úti ingatlanokat leszámítva a tulajdonosok nem tudnak egyéni szemétszállítási szerződést kötni.

A meglévő szolgáltatást – vagyis a Magas út mentén, az út szélére kihelyezett 1100 literes konténerek időszakos ürítését – lényegében térítés nélkül nyújtotta az FKF, ami hosszabb távon természetesen nem tartható, illetve a ritka ürítési periódusok miatt a

konténerek környezetében sok esetben a kerülethez méltatlan állapot uralkodott. A probléma megoldása érdekében Hegyvidéki Zöld Iroda két évvel ezelőtt felvette a kapcsolatot a közszolgáltatóval és az érintett ingatlanulajdonosokkal, tulajdonosi csoport-

vezet is, összefogva és képviselve az érintett lakókat.

A folyamatot egyeztetések eredményeként, az említett egyesület bevonásával, megszületett a csillebércei ingatlanulajdonosok és a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. közötti közszolgáltatási szerződés,

ami a rendszeres és kiszámítható lakossági hulladék begyűjtés alapjául szolgál. Emellett a helyszíni bejárások során kijelölt területeken az önkormányzat városfejlesztési irodájának közreműködésével elkészültek azok a fedett és zárt, az előfizetők által köddel

nyitható konténertárolók, amelyek a jövőben várhatóan kulturáltabbá teszik a hulladék gyűjtését.

A korábbiakhoz képest további előrelépést jelent, hogy a szelektív hulladékgyűjtés is beindult a gyűjtőpontokon. Ahogy a kerület más részein, az újrahasznosítás és a kommunális hulladék mennyiségének csökkentése érdekében már itt is külön gyűjthetik a lakók a papír-, valamint a műanyag- és fémhulladékot.



tokkal. A cél az volt, hogy egyrészt a kapacitásokat, lehetőségeket felmérve segítsék egy a terepviszonyoknak megfelelő és elégséges szolgáltatást nyújtó hulladékgyűjtési rendszer kiépítését, másrészt az önkormányzat közvetítő szerepet vállaljon az FKF és az érintett lakók közötti párbeszédben, a díjfizetési rendszer kidolgozásában. Főként az utóbbi munkában játszott nagy szerepet az Egyesület Csillebércért helyi szer-



Vannak „utcák”, ahová még a mentőautó sem tud bejutni

doni viszonyok. Aki itt telket vásárol, ezt a fajta bizonytalanságot is megveszi, hiszen akár évtizedekig is csak széljegyen szerepel tulajdonosként. Az még inkább megkeseríti az itt élők szája ízét, hogy néhány ügyeskedő elépíti szomszédja területét, elveszi kilátását, ily módon próbálva hasznot húzni magának.

– Milyen kereste a megoldást eddig az önkormányzat?

– Régebben az önkormányzati szabályozás tíz-tizenkét méter széles, szabványos utakat írt elő, ami azzal járt volna, hogy a házak jelentős részét el kellett volna bontani, illetve a megfelelő útszélesség elérése érdekében hatalmas beton támfalakra lett volna szükség. Ezért az egyik első polgármesteri intézkedésként ezt a szabályozást felfüggesztettük, és megpróbáltunk a lakókkal folytatott egyeztetések és párbeszéd alapján keskenyebb utakat, a házakat elkerülő szabályozási vonalakat kialakítani, továbbá rávenni a tulajdonosokra arra, hogy kis csoportokban álljanak össze, mert csak így lehet a jogszabályoknak megfelelő, legalább ezetötszáz méter szélességű utakat kialakítani. Éveket töltöttünk el ezzel a munkával, és sajnos azt kell, hogy mondjam, kevés eredménnyel. A több száz tulajdonos közül valaki mindig megmondta magát, vagy örökösök léptek a helyébe – sziszifuszi történetről van tehát szó, mert újra és újra kellett kezdeni ennek a szövevényes ügynek a kibogozását. A rendezési folyamatot az sem könnyítette, hogy az építésfelügyelet az önkormányzattól a kormányhivatalhoz került. Igyekeztünk velük a legjobb kapcsolatot kialakítani, ám ők sincsenek könnyű helyzetben, mert a túlterheltség mellett, sajnos, szakemberhiánnyal is küzdenek. Arra a feladatra, amit ko-

látásukat vagy a telkükre való bejutás lehetőségét egy hasonló szomszéd, csak új jogi szabályozással lehet elérni. Ennek előkészítéseként végeztettük el télen a terület légi fényképezését, indítottuk el most a földmérői munkát, és rendeltük el a napokban a változtatási tilalmat. Szeretnénk pontos képet alkotni az eddig kialakult birtokviszonyokról, és ezt jogszabályi változtatásokkal egyértelmű tulajdonviszonnyá formálni, hogy ne az osztatlan közös tulajdon miatti hátrányos helyzetben éljenek az itt lakók még további évtizedekig.

– Milyen eredményeket lehet elérni jogszabályi változtatásokkal?

– A csillebércei üdülőterületet a kivételes története, múltja és az évtizedek alatt kialakult állapotok miatt nem tudjuk belegyömöszölni a szabályos telekméretekké, ezért ki akarjuk venni a szabályozás alól, és hozzájárulnánk, hogy kisebb, akár pár száz négyzetméteres, önálló tulajdonok jöhessenek létre. Ezt szinte lehetetlen elérni a mai jogszabályi keretek között. Célunk továbbá, hogy a kis telkeket kiszolgáló, meglévő magánutak megmaradhassanak jelenlegi szélességükben, és az útszabályozások miatt ne kelljen házakat, épületeket lebontani. Ezzel viszont a tulajdonosoknak azt is tudomásul kell venniük, hogy a szűk utcákra továbbra sem tudnak majd bemenni egyes közszolgáltatók, például a kukásautó. Az üdülőterület hasonlóan működne, mint egy lakópark, ahol a házakat belső magánutak tárják fel. Annnyiban lenne különleges ez a környék, hogy a magánutak alá csatorna- és vízhálózat is épülhetne. Most a csatorna fontos igazán, mert az ott élők minden jó szándékuk ellenére a hegy köztrétegeibe eresztik a szennyvizet, a keskeny ösvényeken ugyanis a szippantós kocsi sem

lőterületen élők képviselő egyesület, valamint az önkormányzat. Mi építettük fel három helyszínen a zárható szeméttárolókat, amelyek karbantartásáról a jövőben a csillebércei egyesület gondoskodik majd. A lakókkal folytatott rendszeres egyeztetések alapján

(Folytatás az 1. oldalról)

A beiratkozás szabályait ismerető dr. Kalina Katalin, a tankerületi központ szakmai igazgatóhelyettese arról beszélt, hogy aki augusztus 31-ig betölti a 6. életévét, legkésőbb a következő életében tankötelezetté válik. Előfordulhat, hogy valaki hamarabb éri el az iskolaérettséget, akkor a szakértői bizottság javaslatára 6 éves kor előtt is iskolába mehet, de legkésőbb 8 évesen el kell kezdenie a tanulmányait.

Az idén április 11–12-én személyesen, az eredeti okiratok aláírásával kell intézni a beiratkozást az iskolákban. Mindkét szülő aláírása szükséges! A választott iskola igazgatója dönt a felvételtől, ő határozza meg, hogy melyik osztályba kerüljön a gyermek. Minden iskola köteles felvenni a körzetében élőket. Lényeges, hogy életvitelszerűen kell lakni a körzetben.

Újdonság, hogy április 1-jétől elektronikusan, a www.eugyintezes.e-kreta.hu oldalon is lehet majd kezdeményezni az iskolai bejelentkezést. Ez nem beiratkozás, de elkezdődik egy kommunikáció, például kiderül, az adott körzetbe tartozik-e a gyermek. Amennyiben a beiratkozás bármilyen okból elmarad áprilisban, azt augusztusig mindenképpen pótolni kell, különben a hatóságok intézkednek. Felvételi nincs,

Segítség az iskolaválasztáshoz

(ének-zenei, sportbeli) képességmérés elképzelhető. Nemzetiségi iskola esetében nyilatkozni kell arról, hogy a szülők oda szeretnék járatni gyermeküket.

Az iskolaérettség kritériumait összefoglaló dr. Vári Szuzsanna, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményének

ság, a szabálytudat, a feladattudat és a kötelességérzet, a játék és a feladat különválasztásának tolerálása, a korlátozás tűrése, az erőfeszítés képessége. Ezek nélkül az iskolában nem lesz sikeres a gyerek.

A szakember azt javasolja, hogy az elsősök mindenképpen sportoljanak. Nem baj, ha megunják

című videosorozatot, amely megmutatja minket egy kicsit jobban értékelni a hazai iskolarendszert. Szintén ajánlott bekapcsolódnunk dr. Pécsi Rita előadásába az interneten – zárta szavait dr. Vári Szuzsanna.

Végezetül Krausz Tóka beszélt a sajátos nevelési igényű gyerekekkel kapcsolatos tudnivalókról. A Közép-Budai Tankerület Utazó Gyógypedagógiai Hálózatának vezetője kiemelte, hogy azokkal foglalkoznak, akik normál iskolákba, óvodákba járnak. Céljuk az integráció, ebben segítenek a gyógypedagógusok és szükség esetén a konduktorok. Jelenleg 360 gyermek lát el a tankerület, az anyaintézmény a Fekete István iskola.

Kérdésre válaszolva a fórumon elhangzott, hogy akinek áprilisban még nincs kerületi lakcímkártyája, de szeptemberben már a Hegyvidéken lakik, annak az okmányiroda igazolást ad, amit az iskolák elfogadnak. Párhuzamosan nem lehet két állami iskolába járni.

M.



Lehetőség volt találkozni az iskolák képviselőivel

vezetője elmondta, hogy a szervezet az óvodákkal együtt követi nyomon a fiatalok fejlődését. Egyként kezelik a testi, fizikai és szociális érettséget. Utóbbi alakítható; lényeges az új helyzethez való alkalmazkodás képessége, a feszültség és a kudarc tűrése, a késleltetés képessége (a nem azonnali vágykielégülés), az érzelmi kiegyensúlyozott-

néhány hét vagy hónap után, akkor lehet váltani. A sport önbizalmat ad, erősíti a szabálytudatot, megtanít az erőfeszítésre. Lényeges terület a neveltségi szint, a bocsánatkérés képessége, a hierarchia elfogadása, hogy a felnőttre hallgatni kell, mert az iskolában nem lehet alkudozni. Érdemes megnézni az Utam az iskolába

A Vad horgolók ajándéka koraszülött babáknak

A Vad horgolók klubja hat éve alakult, 2018 szeptemberében a Hegyvidéki Kulturális Szalon ad otthont foglalkozásainak. A klubtagok munkáikkal jótékonyági vásárokon vesznek részt, így módon támogatták már a többi között a Vakok Batthyányi László intézetét, a XII. kerületi nagycsaládok szervezetét, a városmajori templomot. Kapcsolatot tartanak

a koraszülött babák magukhoz ölelhetik a horgolt polipokat, egyenletesebben ver a szívük, könnyebben lélegeznek, vérükben emelkedik az oxigénszint. A polip karjai, úgy tűnik, a köldökzsinórra emlékeztetik a kicsiket, a horgolt figura puhasága pedig a méhen belüli tapintást idézi fel bennük. Angliában, a Poole Hospitalban is kipróbálták kora-



A puha figurák tapintása megnyugtatja a babákat az inkubátorban

a kerületi óvodákkal, meghívják óvodáscsoportokat, különböző horgolt figurákkal – Mikulással, hóemberrel, angyalkákkal –, vagy éppen a vizek, fák, madarak napján halakkal, vízi állatokkal, madarakkal ajándékozzák meg a gyerekeket. Cserébe sok szép verset, éneket kapnak tőlük.

A klub képviselőjében László Teréz és Karácsonyi Éva március elején ajándécsomaggal érkeztek a Szent János Kórház Koraszülött Intenzív Osztályára, ahol Kaszab Éva főnővér fogadta őket. A csomagban nagy fejtű, soklábi, színes horgolt polipok voltak – ami némi magyarázatra szorult.

Az ötlet Dániából ered, ott fedezték fel a kutatók azt az összefüggést, hogy ha az inkubátorban

szülött babákon ezt a felfedezést. Magyarországon 2016-ban a KÖRE, a Koraszülöttek Országos Egyesülete támogatásával alkalmazták először a polipokat.

Az amigurumi, a horgolt, kötött játékok technikája amúgy Japánból származik. A polipokat 100% nem szőszölő pamutból kötik, spirális formában, és az állatkákat fertőtlenítik, mielőtt az inkubátorba helyezik.

A Vad horgolók klubja jelmondatát Ann Budd könyvszerkesztőtől kölcsönözte: „A horgolás, kötés, spirális formában, és az állatkákat fertőtlenítik, mielőtt az inkubátorba helyezik. A Vad horgolók klubja jelmondatát Ann Budd könyvszerkesztőtől kölcsönözte: „A horgolás, kötés, kézimunkázás egyszerű töprengő tevékenysége nem hozhat békét a világnak, de a saját világotunkat biztosan békésebbé teheti.”

B. A.

Gryllus Vilmos Kossuth-díjas zenész, előadóművész, zeneszerző mesélt pályájáról a Hegyvidéki Kulturális Szalon Zene-fere klubjának legutóbbi találkozásán. A Kovács Zalán László tubaművész szobában természetesen a Kaláka együttes állt, sok kis anekdotával fűszerezve.

Ki hinné, hogy a Kaláka zenekar az idén lesz 50 éves! Egy kocsmai összejövetelen alakult meg 1969. november 27-én, és 29-én már meg is tartotta az első próbáját, megírta az első számát.

Gryllus Vilmos és másfél évvel idősebb testvére, Gryllus Dániel nemcsak a köztudatban elválaszthatatlanok. Közös gyerekkor, cselótánár nagypapa, azonos érdeklődési kör köti össze őket. Érdekes, hogy pályájuk legelején életükből kimaradt az óvoda – az anyai nagymama úgy érezte, akkor hasznos igazán, ha otthon marad a gyerekekkel. Ez nem volt rossz, de Vilmos egy kicsit erre vezet vissza, hogy visszahúzó volt. Dániel viszont vezéregénység.

A családi legendárium a testvérpár kiskorából őriz egy kedves történetet: Vilmos kisbaba volt, Dániel már két éves, és játszani akart az öccsével. Mondta neki, hogy üljön föl. „De a testvére még nem tud ülni!” – szölt az édesanya. Erre Dani kiment, behozta a küsszékét, letette az ágya mellé, leült rá és azt mondta, „látod, tetvéjke, így kell ülni!”

Jó testvérek voltak, mindig kiálltak egymásért, ha kellett; per sze, verekedtek is. Amikor a báty már iskolába járt, öccse figyelemmel követte tanulmányait, aki mire iskolába került, olvasott, és folyékonyan írt – de fejjel lefelé!

Ádehoggy bácsi és a Kaláka

Mivel az asztalnál szemben ülve másolta testvére írását... Minderől Gryllus Vilmos mesélt Kovács Zalán László tubaművésznek és a közönségnek a Hegyvidéki Kulturális Szalon Zene-fere klubjának derős hangulatú összejövetelén.

Párhuzamosan zajlott kettejük zenei fejlődése is. A Deák téri evangélikus templom kórusában készültek a nagyobb egyházi ünnepekre, nem is akármilyen mű-

Lórántffy Zsuzsanna úti zenei általánosban, a nyolcadikos évfolyán Vivaldi d-moll concerto grossóját játszották, ő volt a csellista, de nem érzett magában elég erőt a komolyzenei pályához, és úgy döntött, gimnáziumba megy, nem a „konziba”. Építészmenőkként végzett, és ezt csöppet sem bánja. „Elégé kerek és eredményes életem eddig, és ebben minden benne van, amit csak tanultam” – fogalmazott.

Összebarátkoztak, gondolta, jókat tudna hoztatni zenészként a színészi oldalhoz. A próba olyan jól sikerült, hogy ez lett a fő csapásirány. „Szeretek énekelni. Felneveltek azért, hogy meghallgassák. Gyerekeknek azért, hogy ők is énekeljenek” – idézik tőle gyakran.

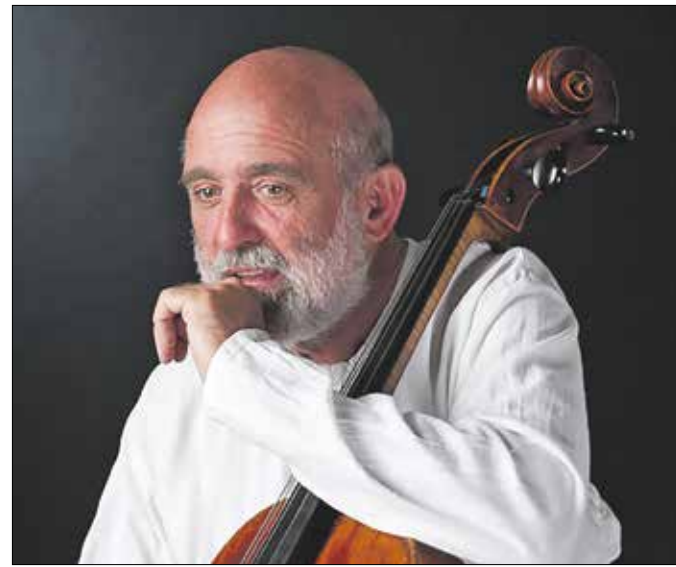
Gryllus Vilmos 1992-től kezdte kiadni gyerekeknek szánt daloskönyveit. A rendszerváltás után a médiaszereplések megszokozták közismertségét, elindult az Égből pottyant mesék sorozat a televízióban. Az utcán felismerték a gyerekek, „nézd, ott megy Ádehoggy bácsi!” – kiabálták, az egyik dalszövegéből idézve.

Am a tizenöt külön töltött év alatt is sok mindent csináltak együtt a testvérével, például altatódalos és zsolttáros lemezt, Kányádi Sándor jiddis népdalfordításait adták ki. Huszonégy éve – Huzella Péter kiválasztól – ismét együtt énekel, muzsikál a Kalákaival Gryllus Vilmos, részt vesz a felnőttnek szóló koncerteken, a lemezfelvételeken, a külföldi turnékon, de gyerekelőadásait továbbra is egyedül tartja.

A találkozó a zenélés sem maradtott el: Gryllus Vilmos a „Szálljatok le, szálljatok le, karácsonyi angyalok” kezdetű dalát adta elő gitárkísérettel, amibe a közönség is bekapcsolódhatott. Elhangzott még két készülő szerzemény: a Harminckét éves lettem én című József Attila-versre és Kányádi Sándor Békabúcsúztató című költeményére írt dal.

Végezetül a moderátor a következő Zene-fere programra hívta fel a figyelmet: március 22-én 14 órakor Perényi Miklós Kossuth-díjas csellóművész, a Nemzet Művésze lesz a vendég. „Akit nagyapám tanított csellózni” – tette hozzá búcsúzásképpen Gryllus Vilmos.

szd



WWW.WAPOCORA.HU

sorokkal, a szeretett kántor, Weltler Jenő bácsi vezetésével. Gyerekként Gryllus Vilmos szopránban énekelt, amikor mutált, akkor már basszusban, és ha nem volt csellista, beült a zenekarba. Később szólistaként is dalolt a Lutherániában, a János-passió, a Máté-passió, a h-moll mise basszusáriát, a zenekarral és kórusral a háta mögött.

Tíz éves volt, amikor nagyapja meghalt. Ha tovább él, lehet, hogy világhírű szólista lenne, vagy egy zenekarban játszana csellistaként – de nem sok értelme van utólag a lehetőségeket firtatni – vélekedett. A Kodály Zoltán alapította

A Kalákában a költészetet és a zenét kapcsolta össze az egyik alapító, Mikó István ötletére. Eleinte eszük ágában sem volt, hogy a gyerekeket meg tudják ragadni ezzel a műfajjal, kortársaiknak játszottak, viszont rákaptak olyan művekre, mint például a Börönd Ödön a Köröndön, Tamkó Sirtó Károly versére... Ezeket a kisösszeneteket felnőtteknek énekeltek.

Tíz év után új útra szeretett volna lépni Gryllus Vilmos. A fordulat akkor következett be, amikor találkozott Levente Péterrel, aki a feleségével, Döbrentey Ildikóval gyermekszínházat alapított.

Nőnap műsor szépkorúaknak



Nőnap ünnepséget szervezett a Hegyvidéki Szociális Központ XII. kerületi idősebb hölgyek részére a Jókai Klub színháztermében. Műsort adtak a Normafa úti óvodások, akik táncukat énekekkel, rigmusokkal kísérték (felkészítő óvodapedagógusai Széles Imréné Judit és Szakál Zita voltak). A gyerekek szép, színes papírragasztással készült virágokkal ajándékoztak

meg mindenkit, majd hölgyeknek hölgyekről szóló versek hangoztak el Hervay Tamás, Németh János, valamint a Sashegyi Arany János gimnázium két tanulója, Fyld Bonifác és Kéri Dániel tolmácsolásában. Búcsúzásként a szervezők egy-egy szál virággal kedveskedtek a megjelenteknek.

B. A.



Az év fája a sajmegegy

Az év fáját minden évben azzal a céllal választják meg a szakemberek és az érdeklődők, hogy kiemelt figyelem juthasson az adott faj népszerűsítésére. A 2019-es esztendő fafaja számunkra különösen érdekes, mivel a XII. kerületben is honos.

Ha van a vadon élő fajok között olyan, aminek a nevét sem nagyon hallották még a rendszeresen kirándulók sem, akkor a sajmegegy biztosan ezek egyike. Az Európa déli részén és Nyugat-Ázsiában elterjedt növény nálunk a közep-hegységekben fordul elő. Szereti a sziklás, gyenge minőségű talajt, így sem az alföldi homok, sem a jó minőségű réti talajok nem vonzzák. Annál inkább a meleg domboldalak, ahol az alapkőzet itt-ott kibukkan a vékony termőréteg alatt.

A sajmegegy pont ezeken a növények által kevésbé kedvelt területeken tud versenyképes lenni. Itt neveli törzsét, amely akár a körülötte álló fák fölé is emelheti a terebélyes koronát. Leggyakrabban azonban egy töből vagy a törzs alsó részéről sűrűn elágazó nagyobb bokor vagy alacsony fa képeben lehet találkozni vele. A szívós, ellenálló gyökérzet elnyeri a kertészek is kedvelik, amikor nemes meggyfajták alanyaként használják a sajmegegyet.

A fa sötétbarna kérge az alsó szakaszán erősen repedezett, tör-

zse gyakran göcsörtös vagy csavarodott. Fája kemény, és például pipatartó szekrények készítésére használják. Kissé lehajló ágai kuszakoronát alkotnak. Szórt állású levelei kerekdedek, felületük fényeszöld, fonákjuk viszont kékes árnyalatú.

A növény ékességei a fürtökben nyíló fehér, ötszirmú virágok, amik a cseresznyéhez és a meggy-

még csak most jönnek! A virágok helyén apró termések érnek, amik egy arányában nagy magot körülvevő vékony gyümölcsbőrrel állnak. Összességében aprók, legfeljebb borsnyi méretűek, éretlen majdnem feketék, és különösen a rigók számára jelentenek vonzó csemegét.

A sajmegegy és a fekete rigó barátsága olyan szoros, hogy a két faj közötti egymásra utaltság is kimutatható. A magokat terjesztő madarak ugyanis saját ízlésük szerint válogatnak a gyümölcsök között, ezzel a számukra ízletesebb darabok csírázásának esélyét növelik, azaz aktívan részt vesznek a faj evolúciójában.

A gyümölcsök érlelése során a sajmegegy különleges tulajdonságát figyeltek meg szakemberek. A sok kibomló virág ugyanis megtermékenyül, de nem mind érik meg. A fa az évjárat adottságok, a talaj tápanyagtartalma és az aktuális időjárás alapján csak anynyi gyümölcsöt nevel, amennyit valóban képes tökéletesen megélelni. A megtermékenyített virágok egy része tartalékban várakozik, és ha időközben kiderül, hogy feleslegesek, akkor a fa elrúgja őket, azaz lepotyognak. Ezzel a növény megelőzi a nagy mennyiségű, de éretlen termés nevelését, ami valószínűleg nem lenne vonzó a madaraknak, és a magok terjesztése szempontjából felesleges erőfeszítésnek bizonyulna.

(Barta)



Termése pompás csemege a rigóknak

Önkormányzati rendeletek

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 1/2019. (II. 28.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2018. 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 2018. évi költségvetéséről szóló 46/2017. (XII. 20.) 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 2018. évi költségvetési bevételek előirányzatait 22 257 762 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatait 24 609 686 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözeteként a 2018. évi költségvetési hiány összege **Hiba! Érvénytelen csatolás.** ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány finanszírozását 2 351 924 ezer Ft maradvány felhasználásával biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2018. évi költségvetésének bevételi főösszege belső finanszírozási műveletekkel együtt 24 628 708 ezer forint, mely a kiadási főösszeggel egyező.”

2. §

(1) A Ör. 2. §-ának (1)-(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2018. évi működési költségvetésén belül a

személyi juttatásokat 3 607 182 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 792 165 ezer forintban, dologi kiadásokat 6 920 125 ezer forintban, egyéb működési célú kiadásokat 2 613 552 ezer forintban

állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2018. évi felhalmozási költségvetésén belül a

beruházások előirányzatát 7 238 601 ezer forintban, felújítások előirányzatát 3 040 210 ezer forintban, egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 260 600 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 összevontan 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/c. melléklete helyébe e rendelet 8/a-8/c. 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 2019. február 28. napján 16:00 órakor lép hatályba.

(2) Az Önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhalmozást kapnak arra, hogy e rendelet mellékletei szerinti részletezésben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezessék.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 2/2019. (II. 28.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET EGÉSZSÉGÜGYI ALAPELLÁTÁSÁNAK KÖRZETEIRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXIII. törvény 6. § (1) bekezdésében kapott felhalmozást alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdésének 9. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. A rendelet hatálya

1. §

A rendelet hatálya kiterjed a Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén területi ellátási kötelezettséggel működő háziorvosi körzetekre, házi gyermekorvosi körzetekre, fogorvosi körzetekre, védőnői ellátás körzeteire, továbbá az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó ügyeleti ellátásra, valamint az iskola-egészségügyi ellátásra.

2. Az egészségügyi alapellátás körzetei

2. §

(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a háziorvosi körzeteket a rendelet 1. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(2) Az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó háziorvosi ügyeleti ellátást az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén feladatellátási szerződés útján biztosítja. A háziorvosi ügyeleti ellátás székhelye: Budapest XII. kerület, Városmajor u. 33.

3. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a házi gyermekorvosi körzeteket a 2. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(2) Az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó házi gyermekorvosi ügyeleti ellátást az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén, feladatellátási szerződés útján biztosítja. A háziorvosi ügyeleti ellátás székhelye: Budapest XII. kerület, Diós árok 1-3. 24. épület.

4. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a fogorvosi körzeteket a rendelet 3. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a gyermek és ifjúsági fogorvosi körzeteket a rendelet 4. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(3) Az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó fogorvosi ügyeleti ellátást az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a Semmelweis Egyetem Fogászati és Szájsebészeti Oktató Intézet (székhelye: Budapest Főváros VIII. kerület, Szentkirályi út 40.) útján biztosítja.

5. §

Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a területi és iskola védőnői ellátás körzeteit a rendelet 5. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

6. §

Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén az iskola-egészségügyi ellátás orvosi körzeteit a rendelet 6. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

3. Záró rendelkezések

7. §

- (1) Ez a rendelet 2019. március 1-jén lép hatályba.
- (2) Hatályát veszti Budapest Főváros XII. kerület egészségügyi alapellátásának körzeteiről szóló 12/2017. (IV. 5.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

A rendelet **1. melléklete** (háziorvosi körzetek), **2. melléklete** (házi gyermekorvosi körzetek), **3. melléklete** (fogorvosi körzetek), **4. melléklete** (gyermek és ifjúsági fogorvosi körzetek), **5. melléklete** (területi és iskola védőnői ellátás körzetei), **6. melléklete** (iskola-egészségügyi ellátás orvosi körzetei) az Önkormányzat honlapján a www.hegyvidek.hu/intezmenyek/egeszsegugy címszó alatt, valamint a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál tekinthető meg.

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 3/2019. (III. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A SZEMÉLYES GONDOSKODÁST NYÚJTÓ SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 10/2005. (VIII. 10.) BUDAPEST HEGYVIDÉKI XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 92. §-ának (1)-(2) bekezdésében kapott felhalmozást alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 11a. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátásokról szóló 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 1. § (5) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(5) A pszichiátriai betegek nappali ellátása, valamint a fogyatékos személyek nappali ellátása tekintetében a rendelet hatálya kiterjed Budapest teljes közigazgatási területén bejelentett lakóhellyel rendelkező személyre is.”

2. §

Az Ör. 4. § (2) bekezdésének d) pontjában „az Szt. 65/C. § (6) bekezdésében foglaltak szerint” szövegrész helyébe „szakorvosi véleménnyel” szöveg lép.

3. §

Az Ör. a következő címmel és a 10/A. §-sal egészül ki:

„Szállítási szolgáltatás

10/A. § (1) Az egészségi állapota miatt tömegközlekedési eszközök használatára nem képes személy Budapest közigazgatási határán belül egészségmegőrző- és közszolgáltatások igénybevételének elősegítése érdekében szállítási szolgáltatást igényelhet a Szociális Központban.

(2) A szállítási szolgáltatás igénybevétele kérelemre történik.

(3) Az (1) bekezdésben meghatározott szolgáltatásért fizetendő díjat a rendelet 4. melléklete határozza meg.”

4. §

Az Ör. 17. § (1) bekezdésének a) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az Önkormányzat szociálpolitikai kerekasztalt működtet, amely|

„a) véleményezi az Önkormányzat szolgáltatásszervezési koncepciójának tervezetét;”

5. §

Az Ör. az 1. melléklet szerinti 4. melléklettel egészül ki.

6. §

- (1) Ez a rendelet – a (2) bekezdésben foglalt kivétellel – a kihirdetést követő napon lép hatályba.
- (2) Az Ör. 3. és 5. §-a 2019. április 1. napján lép hatályba.
- (3) Hatályát veszti az Ör. 5/A. §-a, 21. § (2a) bekezdése, 3. melléklete.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATKÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 9/2019. (III. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

AZ ÉSZAK-HEGYVIDÉK KIEMELT JELENTŐSÉGŰ TERÜLETEK KERÜLETI ÉPÍTÉSI SZABÁLYZATÁRÓL SZÓLÓ 6/2018. (II. 28.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidék Önkormányzat Képviselő-testülete az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvény 62. § (6) bekezdés 6. pontjában kapott felhalmozást alapján a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX.

4. Intézményi, jellemzően szabadonálló jellegű terület (Vi-2)

Építési övezet jele	Telek kialakítható legkisebb területe (m ²)	Telek kialakítható legkisebb szélessége (m)	Telek kialakítható legkisebb mélysége (m)	Beépítési mód	Beépítettség megengedett legnagyobb mértéke (%)	Zöldfelület megengedett legkisebb mértéke (%)	Terepszint alatti beépítés megengedett legnagyobb mértéke (%)	Általános szinterterületi mutató megengedett legnagyobb mértéke (m ² /m ²)	Parkolási szinterterületi mutató megengedett legnagyobb mértéke (m ² /m ²)	Épület-magasság megengedett legkisebb mértéke (m)	Épület-magasság megengedett legnagyobb mértéke (m)
Vi-2/XI-1	10000	50	50	SZ	15	60	25	0,5	0,20	3,5	10,5
Vi-2/XI-2	2000	-	-	SZ	25	35	40	0,70	0,20	3,0	10,0
Vi-2/XI-3	400	-	-	SZ	35	40	40	0,5	0,25	4,5	7,5
Vi-2/XI-4	5000	-	-	SZ	10	65	20	0,25	0,20	4,5	7,5
Vi-2/XI-5	5000	-	-	SZ	30	35	50	1,0	0,50	4,5	12,0
Vi-2/XI-6	5000	-	-	SZ	35	40	50	1,25	0,5	4,5	17,5
Vi-2/XI-7	5000	30	50	SZ	15	50	20	0,35	0,25	3,5	10,5
Vi-2/XI-8	5000	30	50	SZ	30	35	35	0,6	0,25	3,5	13,5
Vi-2/XI-9	1000	20	30	SZ	15	75	35	0,30	0,25	3,5	6,5
Vi-2/XI-10	20000	-	-	SZ	15	65	25	0,43	0,25	6,5	10,5V
Vi-2/XI-11	1000	-	-	SZ	65	10*	60	1,80	0,50	5,5	7,5
Vi-2/XI-12	10000	-	-	SZ	15	75	15	0,5	0,25	3,5	9,0

* A védett épültre vonatkozóan 15,0 méter.

V: BP/1002/00058-2/2018 számú OTEK-tól való eltérési engedély alapján”

(2) Az Ör. 2. melléklet 7. pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

7. Közlekedéshöz kapcsolódó épületek elhelyezésére szolgáló terület (K-Közl)

Építési övezet jele	Telek kialakítható legkisebb területe (m ²)	Telek kialakítható legkisebb szélessége (m)	Telek kialakítható legkisebb mélysége (m)	Beépítési mód	Beépítettség megengedett legnagyobb mértéke (%)	Zöldfelület megengedett legkisebb mértéke (%)	Terepszint alatti beépítés megengedett legnagyobb mértéke (%)	Általános szinterterületi mutató megengedett legnagyobb mértéke (m ² /m ²)	Parkolási szinterterületi mutató megengedett legnagyobb mértéke (m ² /m ²)	Épület-magasság megengedett legkisebb mértéke (m)	Épület-magasság megengedett legnagyobb mértéke (m)
K-Közl/XI-1	3000	-	-	SZ	30	40	45	0,4	-	2,0	6,5
K-Közl/XI-2	-	-	-	SZ	45	20	45	0,3	-	-	9,0

1. melléklet a 3/2019. (III. 5.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez

„4. melléklet a 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelethez

Kerületen belül		Szomszédos kerületekbe		Nem szomszédos kerületekbe	
Egy irányba	Oda-vissza legfeljebb 30 perc várakozással	Egy irányba	Oda-vissza legfeljebb 30 perc várakozással	Egy irányba	Oda-vissza legfeljebb 30 perc várakozással
500 Ft	1 500 Ft	1 000 Ft	2 500 Ft	2 000 Ft	4 000 Ft

Várakozási díj: 30 perc felett minden megkezdett 15 perc további 200 Ft.*

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 4/2019. (III. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A 2019. ÉVI IGAZGATÁSI SZÜNET ELRENDELÉSÉRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, a közzolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 232. § (3) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A rendelet hatálya Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban (a továbbiakban: Hivatal) foglalkoztatott köztisztviselőkre, ügykezelőkre és munkavállalókra terjed ki.

2. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Hivatalban a téli időszakban 2019. december 23. napjától 2019. december 31. napjáig (összesen 3 munkanap) igazgatási szünetet rendel el.

3. §

Az igazgatási szünet időtartama alatt a Hivatalban a folyamatos feladatellátás és a zavartalan ügymenet biztosítása érdekében a Jegyző ügyelet tartásáról köteles gondoskodni. Az igazgatási szünet elrendelése a Hegyvidéki Rendészet munkarendjét nem érinti.

4. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

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

A KÖZZSZOLGÁLATI TISZTVISELŐK NAPJÁNAK MUNKASZÜNETI NAPPÁ NYILVÁNTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a közzolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 232/A. § (1) bekezdésében kapott felhalmozást alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban közzszolgálati jogviszonyban és munkaviszonyban foglalkoztatottak számára július 1-jét, a Közzszolgálati Tisztviselők Napját munkaszüneti nappá nyilvánítja.

2. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba.

(3) Az Ör. 2. melléklet 10. pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

10. Közjóléti erdőterület – történelmi sportterület*** (Ek)

Építési övezet jele	Telek kialakítható legkisebb területe (m ²)	Telek kialakítható legkisebb szélessége (m)	Telek kialakítható legkisebb mélysége (m)	Beépítési mód	Beépítettség megengedett legnagyobb mértéke (%)	Zöldfelület megengedett legkisebb mértéke (%)	Terepszint alatti beépítés megengedett legnagyobb mértéke (%)	Általános szintterületi mutató megengedett legnagyobb mértéke (m ² /m ²)	Parkolási szintterületi mutató megengedett legnagyobb mértéke (m ² /m ²)	Épület-magasság megengedett legkisebb mértéke (m)	Épület-magasság megengedett legnagyobb mértéke (m)
Ek/XI-1	10.000	-	-		0	95	-	0	-	-	-
Ek/XI-2*	5.000	-	-		22	15	-	0,35	-	-	meglévő
Ek/XI-3*	10.000	-	-		20	50	-	0,5	-	-	meglévő
Ek/XI-4*	10.000	-	-		10	50	-	0,3	-	-	meglévő
Ek/XI-5*	10.000	-	-		0,91	95	-	0,002	-	-	meglévő ^{††}
Ek/XI-7*	10.000	-	-		0,1	95	-	0,002	-	-	7,5
Ek/XI-8*	10.000	-	-		0	95	-	0	-	-	-
Ek/XI-11*	4.000	-	-		20	50	10	0,4	-	-	meglévő

* Paraméterek meghatározása a Normafa Park történelmi sportterületéről szóló 2013. évi CXLVIII. törvény alapján

^{††} Kizárólag hiteleti rendeltetés esetén 15,0 méter

*** Megnevezés a Normafa Park történelmi sportterületéről szóló 2013. évi CXLVIII. törvény 2. § (3) bekezdése alapján^{†††}

3. §

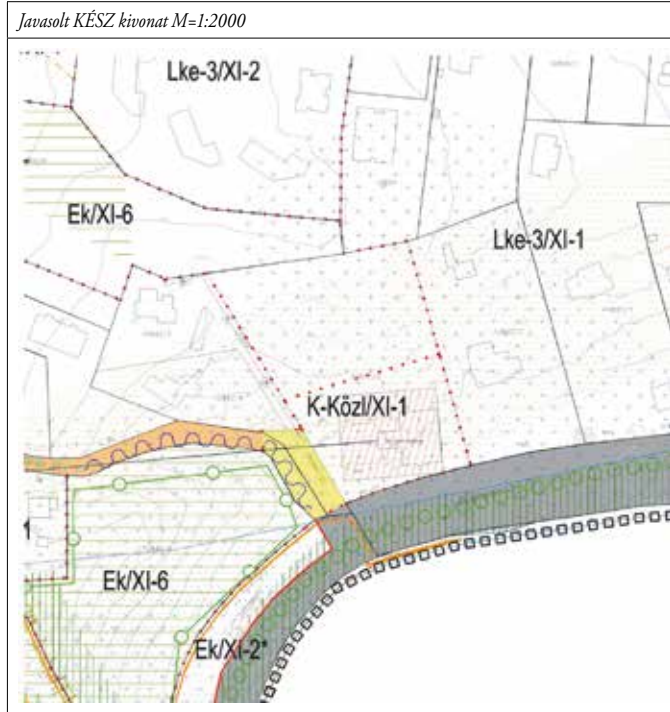
Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

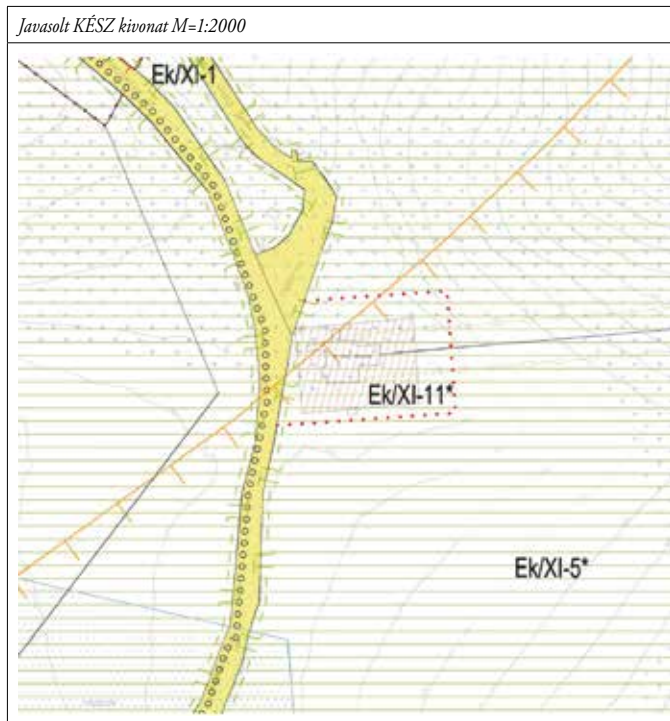
Pokorni Zoltán sk.
polgármester

1. melléklet

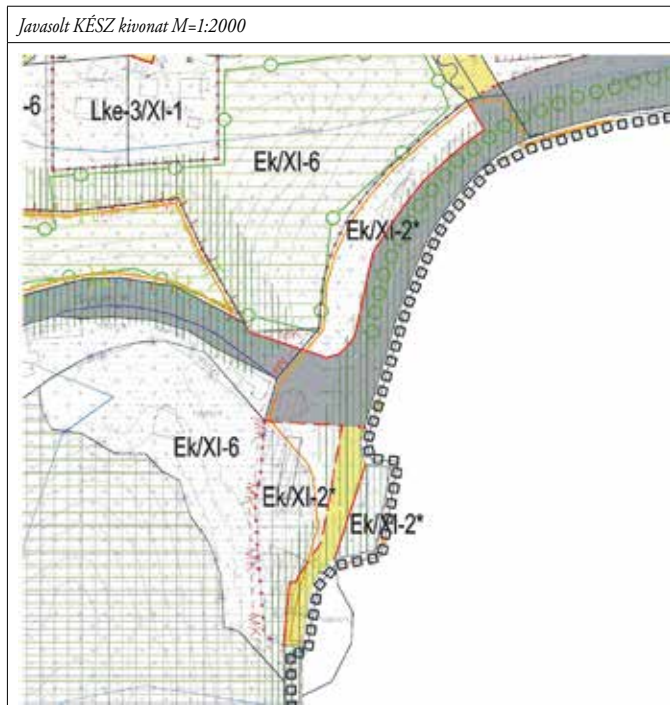
Libegő Völgyállomás



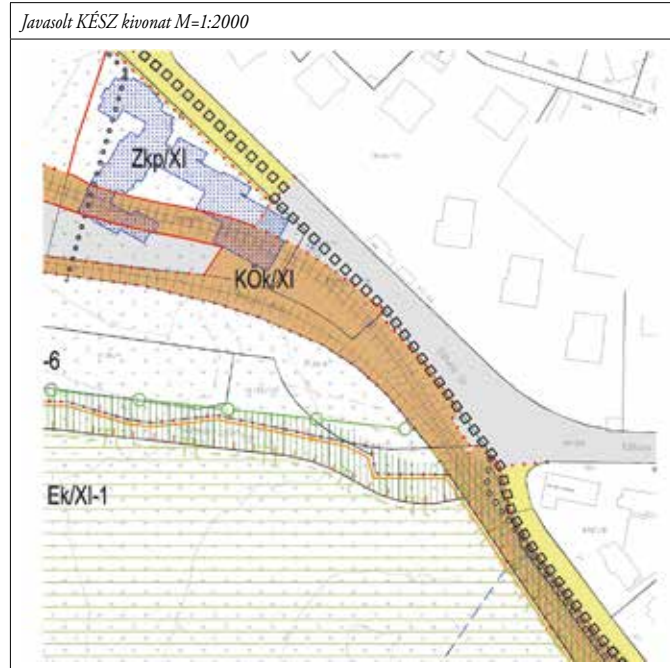
Libegő Hegyállomás



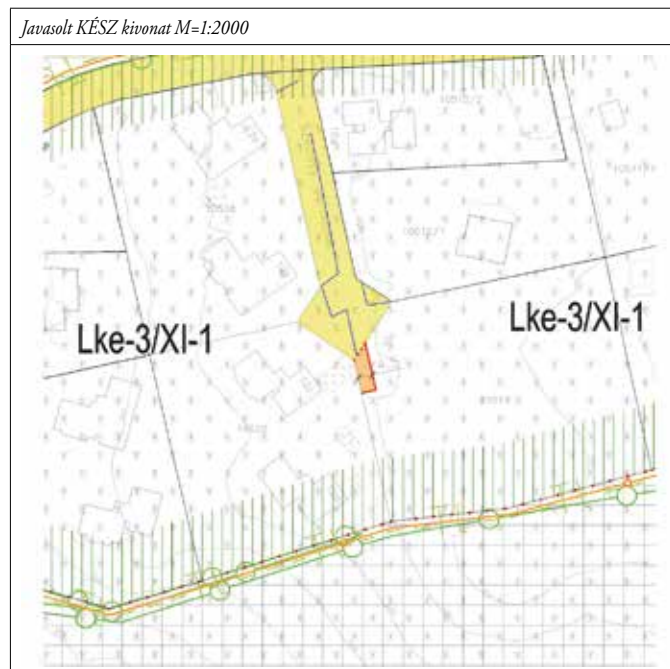
„58-as villamos” végállomás



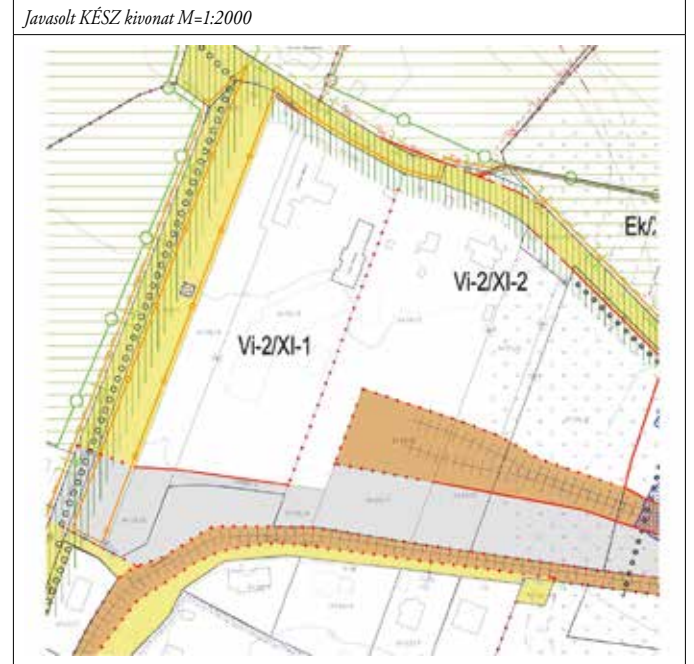
Új Eötvös út



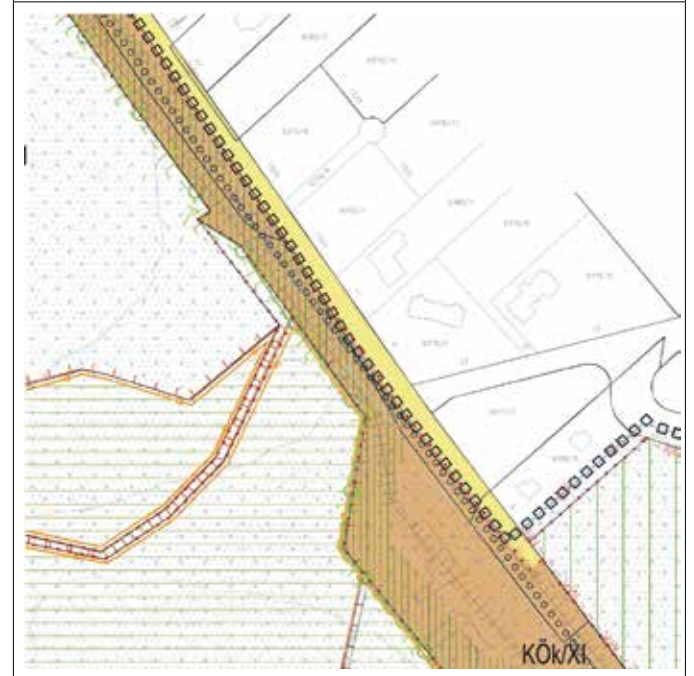
Szilassy út



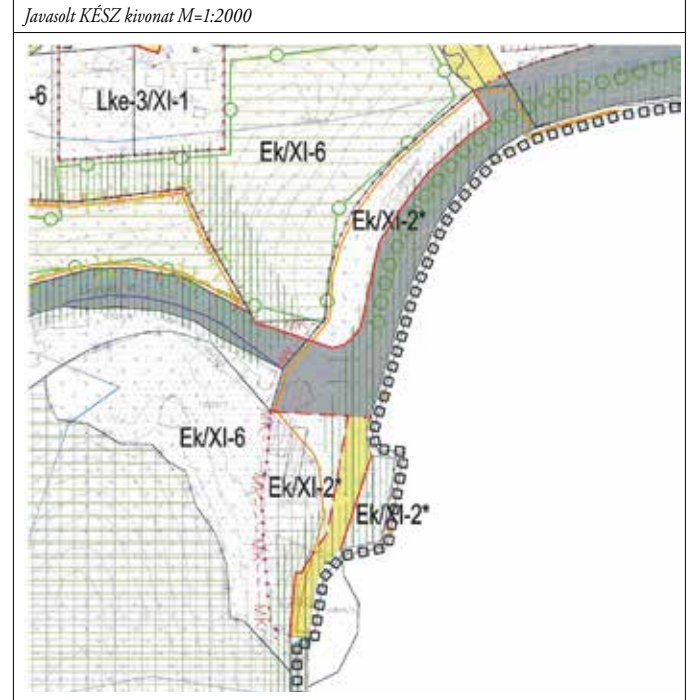
Rajztechnikai hiba – 01



Rajztechnikai hiba – 02



Rajztechnikai hiba – 02



BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 10/2019. (III. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A ZSOLNA UTCA – PETHÉNYI ÚT KÖRNYÉKE KERÜLETI ÉPÍTÉSI SZABÁLYZATRÓL SZÓLÓ 23/2017. (V. 22.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidék Önkormányzat Képviselő-testülete az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvény 62. § (6) bekezdés 6. pontjában kapott felhatalmazás alapján a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 6. pontjában és az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvény 13. § (1) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A Zsolna utca – Pethényi út környéke Kerületi Építési Szabályzatról szóló 23/2017. (V. 22.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidék Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendletének (a továbbiakban: Ör.) 6. §-a a következő (8) bekezdéssel egészül ki:
„(8) Az 1. mellékletben jelölt kötelezően kialakítandó zöldfelület területének legalább 75%-án zöldfelületet kell létesíteni és háromszintes növényállományt kialakítani.”

2. §

Az Ör. 1. melléklete a rendelet 1. és 2. melléklete szerint módosul.

3. §

Az Ör. 2. melléklete helyébe a rendelet 3. melléklete lép.

4. §

Az Ör. 3. melléklete helyébe a rendelet 4. melléklete lép.

5. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

Az önkormányzat ingyenesen hívható
zöldszáma:

06-80/200-907

Vége a téli álomnak, felélhetjük a tartalékokat!

Itt a március, kezdenek felgyorsulni az események! Ideje lesöpörni a teraszokat, kitenni végre a cserpes fűszernövényeket, amik a hideg téli hónapok alatt a konyhában kaptak menedéket, és magunknak is felállítani egy kényelmes pihenőszéket a szabadban, hiszen ha takarókba burkolózva is, de már remek napfűrdőket vehetünk a tavaszi verőfényben. Nincs szívmengetőbb ennél a fénynél, amely felserkenti a földben pihenő magvakat, és vad burjánzásra ösztönzi a fák rügyeit a hosszú téli álom után.

ALMÁS ZABGOLYÓK

Amióta szuper, sokrekeszes uzsonnásdobozaink vannak, állandó fejtörést okoz, mi mindenél szénesítem a gyerekek táplálékát úgy, hogy egészséges is legyen, és örömet is okozzon nekik az, amit bepakolok. Az almás



„Büntetlenül” fogyasztható csemege

zabgolyó tagadhatatlanul ebbe a kategóriába tartozik. Finom és büntetlenül fogyasztható nassolnivaló.

Hozzávalók

6-8 ek apró szemű zabpehely
2 alma
2 ek sárgabaracklekvár
méz, ízlés szerint
2 ek kakaó
kókuszreszelék

Az almákat meghámozzuk, kis lyukú reszelőn lereszeljük, majd egy tálba tesszük, és hozzákeverjük a zabot. Beleszítjük a kakaót, és enyhén édesítjük a lekvárral, mézzel. Én a kókuszreszelékből is keverek a masszába, és egy órára lezárt dobozban a hűtőbe teszem. Ha összeállt, hideg vizes kézzel kis golyókat formálunk, és kókuszreszelékbe hempergetjük őket.



Mártogatásként és kenyérrre kenve is kítűnő

CAMBOZOLÁS AVOKÁDÓKRÉM

Ami a változatos tízóráit illeti, szendvicsetekre sem lehet soha elegendő ötletünk. Ezt a tejszínes krémes, sajtos kencét mártogatásként is fogyaszthatjuk pikáns vagy natúr tortilla chipsszel, s kenyérrre kenve sem okoz csalódást. Egyetlen szépséghibája, hogy hamar megbarnul, de hát ki emelgeti a kenyérfedeleket, amikor rátör az éhség...?

Hozzávalók

12 dkg cambozola
2 érett, puha avokádó
1 zöldcitrom leve
2 ek tejszín
só, bors

Tegyük a sajtot a késes konyhai robotgéphez, majd kaparjuk hozzá az avokádók húsát is. Fűszerezzük, locsoljuk meg a zöldcitrom levével és annyi tejszínnel, hogy krémes, kenhető legyen. Járassuk meg a robotgépet, míg homogén masszát kapunk!

SZÜZÉRME VARGÁNYÁS MÁRTÁSBAN

Ez a selymes vargányamártással ízesített fogás különleges alkalmaakra is kiválóan megfelel. Ráadásul meglehetősen gyorsan elkészíthető, hiszen a szüzpecsenye annál finomabb, minél rövidebb ideig sül.

Hozzávalók

2 sertésszüzpecsenye (kb. 650 g)
50 dkg vargánya

1 mogorórhagyma
2 gerezd fokhagyma
fehér bors, só,
provence-i
fűszerkeverék
120 ml száraz fehérbor
180 ml csirkealaplé
olívaolaj, vaj
metélőhagyma a
díszítéshez

A szüzérmét hártázzuk le, szeleteljük fel, és a szeleteket egy széles kés pengéjével kissé lapítsuk ki. Hintsük meg frissen őrölt fehér borsal és sóval. Forrósítsunk fel a serpenyőben egy kevés olajat! Süsük aranyzínűre benne a szeleteket oldalanként 1-1,5 perc alatt, majd tegyük félre, alufóliával gondosan lefedve.

Tisztítsuk meg a mogorórhagymát és a fokhagymákat. Előbbit kockázzuk fel, utóbbit lapítsuk szét a kés pengéjével, és vágjuk egészen apró darabokra. Vegyünk elő egy másik serpenyőt, és hevítsünk fel benne egy kevés olívaolajat egy diónyi vajjal. Szórjuk bele a hagymákat, és közepes lángon pároljuk üvegesre. Adjuk hozzá a provence-i fűszerkeveréket. Ha nem tudunk megbízható forrásból szerezni ilyet, magunk is összeállíthatjuk. A Label Rouge minőségi tanúsítvány összetételét követve 26% rozmarin, 26% oregánó, 26% borsikafű, 19% kakukkfű és 3% bazsalikom kell hozzá.

Amikor a fűszerek illata szétárad a konyhában, a serpenyőbe dobhatjuk a felkockázott vargányát is. Pirítsuk le, majd hintsük meg sóval, borsal. Ezután öntsük fel a fehérborral, majd az alaplével, és lassú tűzön hagyjuk párolódni, míg megpuhul. Végül öntsük fel a tejszínnel, és főzzük sűrűsödésig. A szüzszeleteket behelyezve vagy mellé fektetve, apróra vágott metélőhagymával meghintve tálaljuk.

MOGORÓS ÍV

A békebeli teadélutánok királynője, Móra Ferencné soktucatnyi ropogós és habos, gyümölcsös és magvas, kávé mellé való vagy főétkezéssel is felérő édes sütemény receptjét hagyta az utókorra. A legkülönfélébb nyalánkságok hosszú sorából most egy roppanós, jó előre elkészíthető, sokáig elálló mogorós kekszet idézünk erre az oldalra. Érdemes kipróbálni!



A szüzpecsenye annál finomabb, minél rövidebb ideig sül

Hozzávalók

14 dkg porcukor
14 dkg vaj
14 dkg liszt
25 dkg mogoró
3 tojás sárgája
3 dkg vaníliásukor
¼ citrom héja
½ dl citromlé
15 dkg cukor

A vajat kikeverjük a porcukorral, majd hozzáadjuk a lisztet is. A mogorót ledaráljuk, tiszta serpenyőben megpirítjuk, majd a reszelt citromhéjjal és a vaníliásukorral együtt hozzágyúrjuk a többihez.



A mogorós keksz jó előre elkészíthető

Egyenként három tojássárgáját adagolunk a tésztahoz, amit ezután kisujnyi vastagra kinyújtunk, és vékony szeletekre vágunk. Forró sütőben körülbelül 12 perc alatt sül halvány barnára. Vigyázat, hamar megég!

GESZTENYETORTA

Ez a torta nemcsak szép, de állagra is, izre is tökéletes arányok jellemzik. Még annak is ajánlom, aki – hozzám hasonlóan – nem a legnagyobb rajongója a gesztenyének. Lágy, mégis határozott formáival az elegánsan terített asztal díszé lehet.

Hozzávalók a tésztahoz

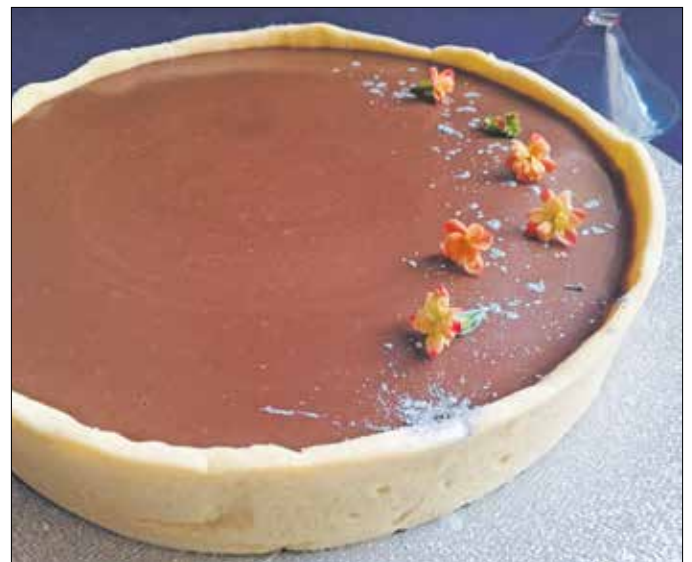
7 dkg vaj
7 dkg porcukor
35 g (kb. egy fél) tojás
175 g liszt

Hozzávalók a gesztenyés töltelékhez

200 g tisztított, egész gesztenye
3 dl tej
18 dkg porcukor
5 dkg vaj
½ rúd vanília
6 tojás
1 dl tejszín
2,5 lapzseltin

Hozzávalók a csokoládés réteghez

90 g étcsokoládé
100 g habtejszín
20 g akácméz



A szépen terített asztal díszé lehet a gesztenyetorta

A tésztahoz minden alapanyagot behűtünk, majd összegyúrunk. Ezután lezárt dobozban legalább fél órára hűtőbe tesszük.

A gesztenyét egy lábosba halmozzuk, felöntjük a tejjel, és forralni kezdjük. Közben belekaparjuk a fél rúd vanília magjait, és a hüvelyt is a tejbe dobjuk. Ha a

gesztenye megpuhult, kivesszük a vaníliarudat, átmenetileg elzárjuk a hőt a lábos alatt, és botmixerrel homogénre pürésítjük a benne lévőket. Közben fokozatosan hozzáadjuk a tejszínt és a tojások sárgáját, egyenként.

Öt percre hideg vízbe áztatjuk a zselatinlapokat. A folyékony gesztenyés masszát újra hevíteni kezdjük, de a forrpontra nem visszük fel a hőmérsékletét, éppen csak 90 fok körülire, addig, amíg a tojások sárgái kifejtik sűrítő hatásukat. Ekkor lehúzzuk a tűzről, és belekeverjük az előzőleg beáztatott, majd kevés felforrósított vízben feloldott zselatint.

A krémet hűlni hagyjuk, ezalatt előmelegítjük a sütőt, majd egy sütőpapíron vékony lapot nyújtunk a tésztaból. Tortagyűrűvel egy kívánt méretű kört metszünk ki a tésztaból, és a maradékból hosszú csíkot vágva kibéleljük a formát. A tészta sütőpapírt helyezünk, és sütyönggyel töltjük fel, majd 17 perc alatt készre sütjük.

Lehűtjük, és feltöltjük a lan- gyos, de még folyékony gesztenye-

masszával, ezután hűtőbe tesszük. Ha megdermedt, ráönthetjük a csokoládés réteget, amit a tejszínnel összeolvasztott csokoládéból és mézből készítünk el. Pár óra alatt ez is megdermed a hűtőben. Ha mindent jól csináltunk, szépen szeletelhető, elegáns tortát tálalhatunk fel.

A gesztenyét egy lábosba halmozzuk, felöntjük a tejjel, és forralni kezdjük. Közben belekaparjuk a fél rúd vanília magjait, és a hüvelyt is a tejbe dobjuk. Ha a

Keringő a terített asztal körül

ben, mintában is felidíthetjük az összehatást.

...nem kell folyton porcelán, kristály és ezüst evőeszköz! Tökéletesen hibás szemlélet, ha mindennap ugyanazzal a pohár- és étkezésleltel, evőeszközzel terítünk, még akkor is, ha ezt a legértékesebbel

sabb napok felvidítésára. Rusztikus a vagány ételekhez, franciáit a finom, előkelő étkekhez. És így tovább... Ha pedig a megszokottnál többen ülnek körül az asztal, nyugodtan tálalhatunk vegyes étkezéslelttel, tarka összevisszaságban, az is egy külön stílusvilág.



Minél színesebb a látvány, annál elégedettebb a vendég

tesszük. Ugyanúgy, ahogy a főztünkkel változatosságot hozunk az asztalra, a terítéssel is ezt kell megcéloznunk.

Ehhez, persze, szükségeltetik egy teljes étkezéslelt. Annnyit vásároljunk, ahányan rendszeresen körülüljük az asztalt. Érdemes többfélélt venni, akár élénk színekben is, a majdani szürkébb, ború-

...és végül hogyan állítsuk össze a menüt? Nem is olyan kis dolog egy menü tökéletes összeállítása. Sok apró megszívlelendő nüanszon múlik minden. A legfontosabb szabály, hogy először jöjnek a könnyebb, kímélő ételek, csak aztán a nehezebbek. Aki ezt fordítva csinálja, azaz nehéz, agyonfűszerezett előételt választ, elveszi

a kedvet a további fogásoktól, a vendéget telíti, elrontja az étvágyát, érzéketlenné teszi az inyekeket.

Soha ne tálaljuk kétszer ugyanazt! A menü lényege a változatosság, ezért tilos kétszer feltűnnie ugyanannak az alapanyagoknak (hal, szárnyas, vadhús stb.). Ez a köretekre is érvényes: például ha babsalátát készítünk, akkor semmiképpen se adjunk bablevest. Soha ne ismétlődjen a főzési eljárás, mert ez végzetlenül unalmassá tenné a menüt!

Ügyeljünk arra is, hogy a színek változatosságot hozzanak az ételsorba. Egy részt nem szerencsés két hasonló színű mártást felvonultatni, ugyanakkor bebizonyították, hogy

minél több szín szerepel egy tányéron, annál gazdagabbnak, táplálékban érzi az ember a fogást. Érzékkel kell tehát összeállítani a menüt, nem beszélve arról, hogy meg kell felelnie egyéb kívánalmaknak is, például ne legyen hizlalós, és ne essen kívül a mai táplálkozástudomány törvényein.

(Kövesdy)

Emléknymok a lakótelepeken

A klasszicista stílusban épült, dór oszlopokkal díszített hangulatos Livia-villa merőben elűt a lakótelepi házaktól. Mégis – vagy éppen ezért – izgalmas találkozással gazdagodik, aki megtekinti itt Olajos Ilka felvételeit.

„A kiállítás két olyan témát dolgoz fel, melyek, mint a mágnes, hol taszítják, hol vonzzák egymást, de minden esetben kapcsolatban vannak egymással. Ahogy emléknymaink (engram) térbeli és/vagy időbeli távolodást feltételeznek. A visszaemlékezés, mint cselekedet, egyfajta közeledést, visszanyúlást arra a helyre, ahol, és abba a korba, amikor azok megtapadtak. Ez a különös egyensúlyi állapot egyszerre hordozza magában az elkülönülést és az együvé tartozást” – olvashatjuk a kiállítás ismertetőjében.

Fodor Balázs művelődésszervező a megnyitón elmondta, büszkél rá, hogy Olajos Ilka munkáival bekerültek a Fotofesztivál programjába. Hozzátette, március 20-án, a finisszázs keretében bemutatják első katalógusukat, amely ehhez a tárlathoz készült. Egyúttal új rendezvény-sorozat is indul Papírember címmel, amelyen kortárs írók, költők és a vizuális művészet kapcsolatáról beszélget vendégeivel Magolcsay Nagy Gábor költő. Első alkalommal Szabó Imola Julianna íróval, a kiállítás katalógusának tervezőjével, akinek Lakása van bennem című új kötete a költészet napján jelenik meg.



Kallós Judit művészettörténész azért is örült, hogy Olajos Ilka megkérte, nyissa meg a kiállítását, mert a témaválasztás közel áll hozzá. A tavaly a Hegyvidék Galériában kiállított fotóinak középpontjában első világháborús emlékművek álltak, sorozatában az emlékek megidézése, az emlékezés fontossága foglalkoztatta. A most látható képek, amint a kiállítás címe, az Engram is sejteti, szintén kapcsolatba hozhatók a múlttal, de egészen más megközelítésben és feldolgozásban. Egy korszakot, illetve egy korszak társadalmát, közösséget kívánja megidézni, feltérképezni az adott időszakot

meghatározó építészeti struktúrákon keresztül.

Olajos Ilka ezt a sorozatát a szegregáció, azaz elkülönülés, el-



Olajos Ilka még egyetemistaként kezdte el fotózni a lakótelepeket

választás, elkülönítés témakörében még egyetemi feladatként kezdte fotózni. Elsősorban az 1950 után, főként a 70-es években épült lakótelepi panelházakban, lakásokban élő közösségeket, valamint maga a lakóhely és annak életkörülményt, életminőséget befolyásoló hatása érdekelt.

Míndez azért is izgalmas, mert ő sosem élt lakótelepi panellakásban, így kívülről, külső szemlélőként próbált közelíteni a témához. Fotózott Csepelen, az Őrs vezérterénél található lakótelepeken, Óbuda-Békásmegyeren, Kelenföldön, Kispesztén és Újpesten. Kallós Judit röviden kitért arra is, mit értünk lakótelep és panelház fogalmán, hogyan is valósult meg az építésük Magyarországon, a fővárosban a második világháborút követő időszakról kezdve az 50-es években át a 80-as évekig.

Olajos Ilka főként a zárt rendszert alkotó, hasáb, téglalapot vagy kocka formájú, többemeletes épületekről, épületegyüttesekről ké-

szítette fotósorozatát, utalva a társadalmunkon és lakóhelyünkön belül is jelentkező szegregációra. A képeken magányos világot

látunk, hangsúlyos az elszeparáltság. Az ember, a közösség egyedül egy épület falán látható családi jelenet ábrázoló, fémből készült alkotáson jelenik meg, a Kádár-rendszer emlékét megidézve.

Az izoláltság érzését erősíti az egyik fotón megjelenő rácsszerű elem, az épületeket a nézőtől elválasztó kerítés vagy a halmokba rendezett építőanyagok motívuma. Sok felvételen a 2000-es évektől induló, úgynevezett panelprogramban felújított épületek láthatók. E fotók pozitívabb, rendezettebb, korszerűbb képet mutatnak, ezekkel szemben a régi, elhanyagolt lakóteleprészletek egy letűnt korszak maradványaiként jelennek meg.

szd

■ A tárlat, amelyen mindenki megtalálhatja a saját engramjait, március 20-ig, szerdán és pénteken 14.00–19.00, szombaton 11.00–17.00 óráig tekinthető meg a Livia-villában (XII., Költő utca 11a).

Háromnapos jazzünnepe

Igazi jazzünnepe rendez a Get Closer koncertiroda március utolsó hétvégéjén a MOM Kulturális Központban, immár negyedszer. Három-három kitűnő magyar és amerikai fellépő szórakoztatja majd a nagyérdeműt.

Az első napon, március 29-én a hazai jazzelit egyik neves képviselője, Tóth Viktor és együttese különleges programmal lép a pódiumra. A neves altzaxofonosnak legalább három különböző formációja létezik, ez a fellépés viszont a legritkábban hallható. Őt évvel ezelőtt néhány koncerten mutatkozott be a nemzetközi csapat: az egzotikus Mahasimbadavi Players elnevezés a hét zenész keresztnevének kezdőbetűiből állt össze. A koncert a Lamu című lemez bemutatója lesz, amely nemrég jelent meg egy belga kiadó jóvoltából.

A folytatás stílusban, koncepcióban is telitalálat lesz, hiszen a Kenny Garrett Quintet ugyan csak a kortárs improvizatív zene kiváló zenekara, amelyet fantasztikusan felépített és a végletekig fokozott improvizációk jellemzőnek. Sohasem mulasztja el azonban, hogy vérpezsdítő karibi ritmusokkal oldja a legkeményebb kortárs jazzművészet befogadását.

Mózes Tamara cross-folk produkciójában különböző országok népzenejét ötvözi a jazz-zel. A második estén az ő ének-zongoralooper „egyszemélyes show-ját” hallgathatjuk meg – hat nyelven! Utána a hazai jazz és progresszív rock remek dobosával, Benkő Ákossal folytatja a „Tamara-zenét”.

A nap sztárvendége az amerikai Patricia Barber lesz, aki ugyancsak zongoristaként kísérte magát, de dob-bőgő ritmuscsoporttal trióban muzsikál. Ő szinte külön stílusirányzat képviselője a kortárs jazz világában, aki többnyire saját szerzeményeinek egyedi előadásmódjával tűnik ki a tengersok

énekesnő közül. Ha történetesen közismert sztenderdeket dolgoz fel, vagy más műfajból vesz repertoárjára egy-egy dalt, azt is elképesztő kreativitással formálja a saját képére. Mindezt lenyűgöző eleganciával, bámulatos zeneiséggel teszi. Mostani fellépése az idén megjelenő Higher című lemezének a bemutatója lesz.

A 2019-es Get Closer Jazz Fest utolsó estéjén először Tóth Evelin és Ewival nevű zenekara lép fel. A különutas énekesnő kategóriák felett álló, artisztikus zenéje indiai, magyar, szefárd, és amerikai népzenei háttérrel merít. Kísérői között ott találjuk Mogyoró Kornélt,



A 2. nap sztárja: Patricia Barber

a különleges digitális ütőhangszerek mesterét, valamint Frankie Látót, a világhírű jazzhegedűst.

A fesztivált különleges latin-amerikai formáció zárja. Omar Sosa zongorista-énekes, aki különböző felállású együttesekkel játszott már nálunk, ezúttal Aguas elnevezésű triójával látogat el hozzánk. Partnerei az egzotikus szépségű hegedűs-énekesnő, Yilian Canizares és a ritmushangszerek venezuelai mestere, Gustavo Ovalles lesznek. Művészetük a kubai zenei hagyomány, a kortárs jazz és a klasszikus zene ötvözetete. M. A.

Együtt maradt az Arcvonal-közösség

„[...] azt kívánom, hogy legyen ez a kötet egy küzdelmes korszak hiteltes krónikája” – ezzel zárja a Volt egyszer egy Arcvonal című könyv ajánlójába írt gondolatait Orbán

„Emberekből építünk várat, ezért különösen fontos a megmaradás hogyanja. Az lesz sikeres, aki nem mutatja magát másimlyennek, hanem őszinte, emberi, mint ami-

ta meg az átépítésre kiírt pályázaton.

Kondor Katalin újságíró, a rendezvény moderátora kiemelte, hogy az Arcvonal kávéház négy évig működhetett, ez idő alatt helyet adott az egyként gondolkodóknak az őszinte beszélgetésekre, véleményserére. Be lehetett menni mindenféle kötelezettség nélkül, részben ezért is lett vége: a fogyasztás nem volt elég a fenntartásához.

A kezdeteket felidézve Mendelényi Zoárdné arról beszélt, hogy a 2002-es választási eredmény után úgy érezte, szükség van egy irodalmi, kulturális, politikai találkozóhelyre, ahol összejöhetnek a hasonlóan gondolkodók. Felkérte a Püski és a Masszi kiadókat, hogy támogassák az ötletet, így indulhatott el a Haris közben az Arcvonal, amely néhány évvel később „az anyagi szorítás miatt szűnt meg”.

Püski István kiemelte, hogy a kávéház kulturális vállalkozás volt, politikai célokkal. Összegyűjtötte azokat, akik a 2002-es választás után ki akarták magukból beszélni a problémáikat, és megosztani az ötleteiket másokkal. Mindig a kultúra rendbe hozása az elsődleges feladat, mert az termeli ki a nemzeti gondolkodású közgazdászokat, akik nélkül a gazdaság sem működhet sikeresen. Jó hír – tette hozzá –, hogy ez a folyamat jól halad.

M.



A hívó szóra a kávéház bezárása után sok évvel is megtelt a Hegyvidék Galéria

Viktor miniszterelnök, aki számos politikushoz, irodalmárhoz, művészhez hasonlóan egykor vendége volt a ma már nem működő Arcvonal kávéháznak. Ők is ott vannak a Püski Kiadó gondozásában megjelent, a kávézó történetét megörökítő, képekkel gazdagon illusztrált kiadványban, amely a Hegyvidék Galériában ismerhetett meg a nagyközönség.

Pokorni Zoltán polgármester a bemutatón megemlégtette, hogy ő maga is írt néhány sort a könyvhöz, részese lehetett a közösségnek. Mert az irodalmi kávéház nemcsak egy hely volt, hanem maradvány közösséget alkotott. Ezt bizonyítja, hogy sok évvel később a Hegyvidék Galéria megtelt az Arcvonal hívó szavára.

lyen a kávéházat létrehozó Mendelényi Zoárdné, Tünde. Ez a tartósság záloga, erre emlékezünk, és őrizzük meg a szívünkben” – emlékeztetett Pokorni Zoltán, aki Fonti Krisztina alpolgármesterrel együtt képviselte a Hegyvidéki Önkormányzatot a könyvbemutatón, és szolt néhány szót a Királyhágó téri Hegyvidék Galériáról is.

Elmondta, hogy ebben a helyiségben működött korábban a kerületi gyermekkönyvtár, ami aztán az Ugocsa utcai mozi helyére költözött. Miután egy kávéház létrehozásához nem járult hozzá a társasház, ezért végül gyógyszertár nyílt itt. Az eredetileg többszintes, lépcsőkkel összekötött üzlet mostani, a Hegyvidéket idéző „hullámmó” kialakítását a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem egyik diákja álmod-

A díva és a „beépített ügynök”

Megszokhattuk már, hogy a pop, a rock és a jazz legkiemelkedőbb képviselőit hozza el a Get Closer koncertiroda a XII. kerületbe, a MOM Kulturális Központ vagy a MOM Sport színpadra. Az utóbbi években olyan híres énekeseket hallhattunk, mint Macy Gray, Patricia Barber, Lizz Wright vagy Richard Bona, ami pedig a hangszeres művészeket illeti, Chick Coreától és John Scofieldtől Pat Methenyig és Dave Hollandig hosszan sorolhatnánk a jazzelit képviselőit.

A MOMkult februári műsorfüzetének címlapján Martha

élete során, legyen az jazz, blues, gospel, funk, soul, R&B, sőt a legújabb irányzatokat is alkalma volt megismerni. Évtizedeken keresztül a soul keresztapjaként ismert világhírű énekes, James Brown partnereként lépett fel. Napjainkban szólókarrierje mellett a funk egyik legnagyobb hangszeres mesterének, Maceo Parker szaxofonos együttesének az énekesnője.

A zsűfólásig megtelt MOMkult hosszán sorolhatnánk a jazzelit közönség fogadta őt és az olasz hangszeres triót. A Hammond orgonát Leonardo Corradi bővölte, a szín-

népszerű saját kompozíciója, a soul emblematikus száma, mint az A Woman Like Me, a Stay Tonight, a The Hardest Working Woman. A balladák közül kiemelkedett a Lean On Me, amelyet High régi szerzőtársával, Luca Sapióval közösen írt.

A zenészek két-három alkalommal külön is bemutatták tudásukat. Martha High oldott, kellemes légkört teremtett, sokat beszélt hallgatóságához. Fokozta a hangulatot, hogy két párt is felhívott a színpadra, és együtt táncoltak. Amikor pedig lejött a nézőtérre, először három hölgyet, majd há-



Két párnak még emlékezetesebb lesz a koncert, együtt táncolhattak a színpadon Martha High-jal

High amerikai funky/soul énekesnő fotója ígért újabb nagy eseményt a műfaj kedvelőinek. A hetvenen túl is hihetetlen dinamizmusáról ismert díva 1945-ben New Yorkban született. Az amerikai feketék túlnyomó többségéhez hasonlóan a „könnyű műfaj” valamennyi stílusával találkozott

pad közepén álló hatalmas dobfelserelés mögött Tony Match ült, a jobb oldalon pedig Roy Panbianco gitározott és olykor vokálozott is.

A hosszú karrier számos sikerdala elhangzott, például James Brown korai szerzeménye, a Cold Sweat, vagy Martha High néhány

rom urat sikerült megénekeltenie. A nők egyike, egy vörös hajú fiatal már-már a „beépített ügynök” látszatát keltezte, mert elkepesztően jól adta elő a könnyen elsajátítható dallamot. A ráadásnál aztán már mindenki felállva táncolt, tapsolt és énekelte...

Márton Attila

A szőlőszemekről a szurikátacsaládig

A folyton kísérletező, megújuló Veszely Ferenc képei között jelentős helyet foglalnak el pop art alkotásai, készít montázst, kollázst, mozi- és színházi plakátterveket, installációkat, alkalmazott grafikai műveket, olajfestményeket. A Hegyvidék Galériában most megtekinthető kiállításának megnyitóján – amelyen Long Tall Sonny és Horváth Misi Blues közreműködött – Keserű Katalin a címben jelzett, 1970-től 2019-ig tartó alkotói időszakot tekintette át. A művészettörténész még az 1968-

című vászna 1825-ből – az előtérben pedig egy szurikátacsalád látható... Festés közben Veszelynek rá kellett jönnie, hogy a törökkel szemben Zrínyi serege horvátokból áll, egyetlen magyar viseletű harcos sincs közöttük. Feltételezések szerint Zrínyi a magyar nemzet hőse, a szigetvári csata a magyar nemzet eseménye, itt viszont úgy látszik, hogy a magyar nemzet kimaradt... „Lehet, hogy az eléje festett kedves, naiv állatkák, a szurikáták lennének a magyar nemzet? A család?



Mákos kalács

as, Szentendrén, a Ferenczy Múzeumban rendezett, Farkas Ádámmal közös tárlatáról emlékszik a mindig derűs, bizalommal teli művészre, akinek alapvető beállítottsága ma is az ifjúkorában jelentőssé váló pop arthoz kötődik, ennek a szubkultúrának meghatározó tagja volt Magyarországon.

Veszely egyik sajátossága, hogy a művészetet valamilyen szempontból kiemelkedő alkotásait lemásolja, egyúttal magáévá teszi, azaz hozzáadja saját mondanóját. A C. szőlővel című képén Cézanne

Akik olyan naivan, tágra nyílt szemekkel néznek a világra? – jegyezte meg a szakember, mondván, hogy az értelmezés szabadsága egy másik nagyon jelentős pop art-vonás.

A fiú címet viseli az az elképesztően erős hatású kép, amely eredetileg a Pünkösöd után képsorozat része – ebből következtethetünk rá, hogy ki a fiú, akit itt már az áldozata utáni állapotban figyelhetünk meg. A tekintet festőisége magával hordozza a legkülönbözőbb lélekállapotokat és világgépeket.



Veszely Ferenc festőművész a Család című festménye előtt

csendéletét dolgozza fel, amelyen egy tüzes színekben ábrázolt kagylót látunk. Veszely – Cézanne almái helyett – odafestett mellé néhány szőlőfürtöt. Egyébként a 2000-es évektől kezdve kedvelt motívuma a szőlő, nála a szőlőszemek, szinte gömbbé alakulva, a teljességet szimbolizálják, élénk, erőteljes színeikkel, hol filozófiával, hol humorral társulva. „Aki taposott már szőlőt mezit-láb, tudja, milyen hihetetlenül érzéki a szőlőszemek érintése, ismerjük a mitológiából a vonatkozásait. Veszely legsajátabb motívumával értelmezte Cézanne festményét” – fejtegette a művészettörténész.

A kisajátítás másik példája a Család című kép is, amelyre háránéz az ember, akár borsósdzhat is a háta – folytatta Keserű Katalin. A mű háterre Peter Krafft híres, a Habsburg-udvar megbízásából készült, hatalmas méretű, Zrínyi kirohanása Szigetvárból

A 70-es évek elején Veszely életművének egy másik vonulatát kezdte építeni, amely fotóalapú képszekvenciákra épül; ezzel a módszerrel előidézhető a gondolat- és a jelentésmozgás. A Hegyvidék Galériában is látható néhány mű ezekből, például magyar írókról, költőkről, köztük az Ady Endre-portrékból készült tábla.

Ha azt gondolnánk, ez a tárlat áttekintés egy híján ötven évről, akkor tévedünk, mert nem az. Keserű Katalin azzal zárta megnyitóját, hogy azt kívánja, jövőre, amikor a művész 75 éves lesz, sikerüljön összegyűjtenie gazdag életműve szétszórt darabjait egy igazi életmű-kiállításához.

■ A Veszely '70-'19 című kiállítás megtekinthető: március 21-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig a Hegyvidék Galériában (XII., Királybágy 10.). A belépés díjtalan.

Érzések, látomások, kis történetek

Székács Zoltán festőművész lírai absztrakt-nak nevezi stílusát. Minden kiállításra új képeket készít, sokszor új technikákat talál ki. Inspirálják őt az alkotás közben megmaradt papírdarabok, vázlatok – a Galéria 12 Kávézó és Borbárban most látható Papírtöredékek című tárlata ezekre épül.

Több szállal kötődik a Hegyvidékhez Székács Zoltán. Az Iparművészeti Egyetemre járt, régóta itt él a családja, műtermet nyitott a XII. kerületben, sok kiállítást rendezett – sorolta köszöntőjében a megnyitón Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke, aki szerint fontos kivinni a művészetet a múzeumokból, hogy a közönség közvetlenül találkozhatson a művekkel, a művészekkel. Székács Zoltánban van indíttatás, hogy minél közelebb hozza az itt élőkhez a festészetet. Megnyitotta a műtermet, és a Kirakat-tárlat elnevezésű nagyszerű kezdeményezésnek is résztvevője volt, amelynek során a XII. kerület különböző boltablakaiban lehetett megtekinteni egy-egy műalkotást, ezzel meglepve a sétálókat.

Borza Teréz Ferenczy-díjas alkotóművész, a Galéria 12 Egyesület vezetője és Székács Zoltán évfolyamtársak voltak porcelán szakon. Nem véletlen, hogy közvetlen hangulatú beszélgetés alakult ki köztük. Először is megállapították, hogy az Iparművészeti Főiskolán remek tanáraik jóvoltából bármilyen anyaghoz, technikához hozzá mertek nyúlni. A képzés magas színvonalára utalva Borza Teréz egy nyomott vászon-szatyrot mutatott fel, amelyen a következő felirat olvasható: „Az



Székács Zoltán: Alkimia

Iparművészeti Főis Cola volt az igazi” – ez a humoros szöveg Árendás József grafikus plakátkiállításán volt látható, rányomtatta szatyorra is.

Pályaalakító mesterek nevei hangoztak el: Schrammel Imre vezette a szakot, Litkei József festészet-, grafika-tanár szitanyomást tanított, Józsa Bálint formatant. Székács Zoltán elmesélte, hogy a főiskolán a 70-es években megkezdődött az ipari formatervező képzés, ugyanakkor Schrammel a szobrászat felé indult el, ez hatott mindenkire. Utalt Lucio Fontanára, aki annak idején zsilett-pengével vágott bele a vászonba, és az lett a mű. Ezek ma üveg alatt, bekeretezve, magasra értékelt műtárgyak – tette hozzá. Pár évvel később Olaszországban látta is Fontana kiállítását, indirekt mó-

don ezekből az erősen gesztusértékű képekből is merített, ugyanakkor Schrammel Imre átlótt porcelán szobrai is hatással voltak rá.

Tíz évig gyárban dolgozott művészeti vezetőként, ott is meg tudta találni a modern, újszerű dekorációkat, az egyedi díszítőtechnikákat. Formatervezési nivódíjas alkotása egy virágtartócsalád lett, amelyet Ajtai Tamással közösen tervezett. Első grafikaiit a nyolcvanas évek végére datálja, attól kezdve fest.

Borza Teréz szerint az is benne lehetett a váltásban, hogy az ipar kivonult az iparművészek mögül, a gyárak tönkrementek. „Mégis, mi volt az a löket,

megfogott a porcelán szak – fejtegette Székács Zoltán. – Aztán mégis úgy éreztem, hogy nem vagyok a helyemen. A gyárban megszűnt a művészeti vezetői poszt, elkezdtem festeni. Sokkal jobban ki tudom magam fejteni.”

Farost, vászon, merített papír, vakolat, zsákvászon, vászon – a kiállított munkák anyagai; köztük a Falrajz, az Érzések és látomások és a Kis történetek. Ez utóbbi egy háromrészes sorozat, ami azért kapta címét, mert a művész szerint az élet valójában kis történetekből áll. Nem kell feltétlenül kultúrátörődéknek lennie, bármiből fel tud építeni valamit, legyen az egy inspiráló graffiti, vagy egy rajz. Általában melegebb, vörös, barna, okker színekkel dolgozik, most viszont visszafogott, elegáns, szép válogatást mutat be, képei többsége fekete-fehér.

szd



Autentikus világ

ami a festészet felé fordított?” – tudakolta. „Apám, anyám festő volt, és én egy kicsit úgy indultam, hogy festő leszek, ez egy vargabetű volt. Megtetszett a kerámia,

■ A Papírtöredékek című kiállítás megtekinthető: március 30-ig, hétfőtől szombatig 16.00–20.00 óráig a Galéria 12 Kávézó és Borbárban (XII., Hajnóczy József utca 21.).

Létrehozni azt, ami sosem volt

Közismert és kevésbé közismert művek újraértelmezése, újragondolása az alapötlete a Jókai Klub új kiállításának. Tóth Yoka Zsolt tervezőgrafikus-művész, a Budapesti Metropolitan Egyetem docense, a Képző- és Iparművészeti Szakgimnázium szaktanára tanítványaiával, művésztanár kollégáival közösen mutatkozik be.

A tárlatot Sára Ernő Ferenczy Noémi-díjas, Magyarország Érdemes Művésze díjjal kitüntetett grafikusművész, az MMA Ipar- és Tervezőművészeti Tagozatának tagja nyitotta meg. „Ki tudná értelmezni az atyáink, nagypapáink által még általánosan ismert több ezer éves történelmi és kultúrtörténeti magyarázatokat? – mondta. – A riasztó általános lefelé nivellálódás korában jó, ha száz évre vissza tudunk tekinteni. Átírjuk hát, hogy az idők során alakult nyelv, szokások, jelképek ma is értelmezhetővé váljanak. Időnként a történelmi hullámverés partra dobja, újra felfedezi az ókori népek cserépedényeinek, ötvösségének, kulturális minőségének szellemi és formavilágát, bámulatba ejtő praktikumának, kiérlelt dizájnjának mai értelmezhetőségét, átalakítási lehetőségét. A parafázis ugyanakkor okos tanári fogás is a nebulóknak vagy kortársaknak feladatként, tárgy-idő feltelemek között ad alkalmat a megismerésre, vagy a tanultak felidézésére, de mint művészet azt hozza létre, ami sosem volt. Van, hogy állásfoglalásra készítet az élet építő vagy romboló hatalmáról. A Munch által száz éve papírra vetett riadt tekintet és a szinte hallható sikoly adaptálása a New York-i

tornyokat ért kamikaze akció ijesztő társadalmi hatására – telitalálat... Mestereinkre, mint Papp Gáborra, barátainkra, kollégáinkra való visszaemlékezés szép példái is láthatjuk a teremben. Az arckok, a szemek és a felületen felvillantott egy-egy emblemikus alkotás a kortársak számára mai festészeti technikával újraértelmezett mű.”

Tóth Yoka Zsoltot arra kértük, meséljen szakmai életútjáról. „Tíz-

éves tanítványként, majd a mester javaslatára is a Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolába felvételtem. Úja kezdtem a középiskolát, Timár Péter fotóművész tanítványként. Fotóillusztrátorként érettségiztem. Onnan egyenes út vezetett a Képzőművészeti Egyetem tervező grafika szakára, ahol Felsmann Tamás és Molnár Kálmán voltak a mestereim. Majd a tanár szak elvégzését követően a Képző- és Iparművészeti Szakköz-

tervező grafika szakra. Idestova huszonöt éve dolgozom az immár szakgimnáziumban. Mellette párhuzamosan hat éven át tanítottam a Budai Rajziskolában, és vezetem a Metropolitan Egyetemen a digitális dizájn szakot.”

Toth Yoka Zsolt Sziláncs László felkérésére könyveket is tervezett. Megismerkedett Nagy Zoltán könyvkötőmesterrel, vele készített közös munkájuk is látható a mostani kiállításon. 2001-ben

Ferenczy Noémi-díjjal ismerték el munkásságát.

A grafikusművész itt kiállított munkái valamely centenáriumhoz, évfordulóhoz, alkothoz köthetők. Ilyen például a Bauhaus 100, tisztelgés a Pécsről elszármazott Forbát Alfréd, Molnár Farkas, Breuer Marcell, Victor Vasarely előtt. A kiállító tanítványok: Adamcsik Diana, Antal Nikolett, Baranyai Zsolt, Cselőtei Zsófia

Olga, Ecsedi Zsófia, Fellegi Nóra, Felvidéki Miklós, Osgyáni Róza, Szalay Cintia, Szepessy Zsófia, Zsigó Boglárka, Zsili. Alkotótársak és művésztanárok: Juhász Péter, Nagy Zoltán, Rétfalvi Orsolya.

„Fiatalokkal veszem körül magam, ez tart fiatalon” – vallotta tanítványai és kollégái gyűrűjében a művész-tanár.

Balajthy Anna



Hommage à Benczúr Gyula

éves koromban kezembe került Barcsay Jenő Művészeti anatómia című könyve – kezdte. – Akkor elhatároztam, hogy képzőművész leszek, ebből az időből származik ragadványnevem, a Yoka is. Először Horváth Dénes pécsi rajzszakkörébe és Kozák tanár úrhoz jártam tanulmányrajzokat készíteni. Egy évet töltöttem a pécsi Művészeti Szakközépiskolában, reklámgrafika szakon, Erdős Já-

zépiskolában Bodóczky tanár úrnál hospitáltam rajz, ábrázoló geometria, művészettörténet és tervező grafika szakos tanárként. Rövid ideig ténykedtem reklámügynökségeknél és egy kiadónál, a Cash Flow magazin művészeti vezetője voltam, majd nagyon elkezdték hiányozni az iskola mint közeg. Adódott egy lehetőség, visszahívtak tanítani a Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolába,



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212

WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Sol Del Nene – Get Closer Concerts március 18-án 20.00. Jegyárak: 7800 Ft, 6800 Ft, 5800 Ft. Jegyek kizárólag online kaphatók, a getcloserconcerts.com oldalon.

MOMkult gyermekszínház. Március 19. 10.00 Ilók és Mihók – Egri Babszem Jankó gyermekszínház. 14.00 Ann Droid – Egy robotlány csodálatos kalandjai – Bandart. Pinokkió-történet a 21. századba ágyazva. A különleges előadás a színházat a legújabb digitális technikákkal ötvözi. Rajzolt látványvilág, okos LED-kosztüm, egy robotlabda és egy drón is színesíti ezt a csodálatos mesevilágot. Jegyár: 1400 Ft/előadás. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Háborúban hallgatnak a műzsák? – versek, szavak, képek a háborúról március 20-án 18.00. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmuzeológusa. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Djabe – koncert surround hangzásban március 20-án 19.00. A Djabe 2018 szeptemberében mutatta be Flow című albumát. A siker egyaránt szól a zenének és a nem mindennapi élő surround hangzásnak. Közkívánatra a koncertet újra másorra tűzte a zenekar, hogy eljuttassa a teljes albumot. Most azonban nem Gulli Briem, hanem Muck Ferenc, a Djabe régi tagja lesz a vendég, akinek segítségével a Witchi Tai To albumról is felcsendül több kompozíció. Jegyárak: 2500 Ft, 3500 Ft, 4900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Nyugdíjasklub március 22-én 14.00. Tartalmas kikapcsolódás a Hegy-

vidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Több, mint koncert! március 23-án 19.00. En az időt nem sajnálom – Vörös István. A koncert vendégei: Szt. Martin, Jankai Béla, Krúlik vonósnégyes. A koncert napján megjelenik az En az időt nem sajnálom című életrajzi könyv. Melléklete a MOM Kulturális Központban rögzített jubileumi koncert DVD-je lesz. Ülőjegyek árai: karzat 1-2. sor: 6500 Ft, karzat 3-7. sor: 6000 Ft. Állójegyek ára: földszint: 5500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Cifra Palinta – a Veronaki műsora március 24-én 10.30. Ismert mondókák és gyermekdalok igazi Veronaki stílusban, tele mesével és humorral. A Cifra Palinta koncepciója egy egész évet felölelő műsor, a napok, hónapok, évszakok váltakozása, az állandóság és a változás egyensúlya a mindennapokban – olyan dalfeldolgozásokkal, amiket mindenki ismer (Bűj-bűj zöld ág, Süss fel nap, katicás dalok, esődalok), és együtt énekelheti az előadókkal a koncert alatt. Gyerekjegy: 500 Ft, kisérijegy: 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Masha és a medve március 24-én 10.30, 14.30, 17.30. Új gyermekmusical a népszerű rajzfilmsorozatból magyar alkotógarra részvételével. A program 2-10 éves korú gyerekeknek ajánlott. Jegyár: 2800 Ft, 4200 Ft, 5300 Ft, 6800 Ft, 7900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban. A belépés kétéves kor alatt díjtalan.

Babakonzert március 26-án 10.30. A zenének, az éneklésnek, a ritmusnak meghatározó szerepe van a gyerekek személyiségfejlődésében. Az első életévükben történő zenei fejlesztés elősegíti a későbbi szabad zenei önkifejezést. A gyerekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két anyagfelteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékeny, kreatív, kitartóvá,

A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT

műsoros

TAVASZKÖSZÖNTŐ

rendezvényre

hívja a kerületi szépkorúakat

IDŐPONT: 2019. március 28., csütörtök 13.30 óra

HELYSZÍN: Hegyvidéki Kulturális Szalon (XII., Törpe utca 2.)

A programon való részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges az alábbi elérhetőségeken:

Telefon: (06 1) 275-48-61

E-mail: szeptkoruak.hegyvidek@gmail.com

figyelmzetté, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Mira (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

Lyukasóra március 26-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolja a költészet izgalmas világába. Vidám és bájos anekdoták, remek versek elevenednek meg

a pódiumon. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas). Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

Get Closer Jazz Fest 2019
Kenny Garth Quintet március 29-én 19.00. Jegyárak: 9900 Ft, 12900 Ft, 14900 Ft.

Patricia Barber március 30-án 19.00. Jegyárak: 9900 Ft, 12900 Ft, 14900 Ft.

Agua Trio március 31-én 19.00. Jegyárak: 8900 Ft, 10900 Ft, 12900 Ft. Jegyek mindhárom koncertre kizárólag online kaphatók, a

getcloserconcerts.com oldalon. (A fesztiválról a 10. oldalon olvashatnak bővebben.)

Hangszerek világa – Balázs János Liszt Ferenc- és Junior Prima díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje gyerekeknek március 31-én 10.30. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszerekvilaga@gmail.com e-mail-címen.

Anyatorna gyerekelőgyelettől március 31-én 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyerekelőgyelettől a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Beszélő Babakezek. Pillants bele babád gondolataiba! Ingyenes bemutató a babajelbeszédéről és a Beszélő Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segít a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

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

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleírások elsajátításával, miközben áttitatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. In-

formáció: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040, http://www.tucsokzene.hu, tucsoktanc@gmail.com. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitnessirányzat, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331).

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőikkel és tanfolyami mamáknak, óvónői gyerekelőgyelettől a babáknak. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, emellett a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szerepével is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

Tücsök-zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. Telefon: 06/30-989-6040, László-Pergel Tamara. E-mail-cím: tucsoktanc@gmail.com. Web: http://www.tucsokzene.hu. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

Modern tánc hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. A kurzus 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 negyedik évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztésével. Alaptanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Aszerint, hogy ki-ki milyen lelki ajándékot kapott, legyenek egymásnak szolgálatára, hogy az Isten sokféle kegyelmének jó letéteményesek legyenek.”
1 Pétér 4, 10

MIND NYÁJAN EGY ÉRT

A LEÉGÉTT PERBÁLI BAROKK FŐLTÁR ÚJJÁÉPÍTÉSÉRE SZERVEZETT ÖSSZEFOGÁS KONCERT

VS. GUITAR ORCHESTRA

HEGEDŰS ENDRE

Kossuth-díjas zongoraművész

Magyar Örökség-díjas SZENT EFRÉM FÉRFIKAR

2019.03.17. [V] 18:00

MOMkult

[1124 Budapest, Csörsz utca 18.]

Jegyek kaphatók: a mom.jegy.hu oldalon és a helyszínen.

Jegyárak: 1500 Ft 2200Ft 3200 Ft 4200 Ft. Családi jegy 4 főtől 20% kedvezmény a jegyből. A koncert teljes bevételét a perbáli plébánia részére adjuk át az egyedülálló barokk altár újjáépítésére. Ezúton is köszönjük minden fellépő művészt, hogy önzetlen szívvel ajánlották fel közreműködésüket! További információ: www.momkult.hu Kérdéseivel az info@momkult.hu email címre írhat, készséggel állunk rendelkezésre. További támogatási lehetőség: a Perbál Római Katolikus Plébánia bankszámlára (11103303-75013736-36000001).

03.19. 18:00-19:00 Barabás Villa 1122 Budapest, Városmajor u. 44. **Még rendhagyóbb Bach**
A Flautett Fuvolakvartett koncertje

03.20. 16:00-17:00 Hegyvidéki Kulturális Szalon 1124 Budapest, Törpe u. 2. **Előadással egybekötött koncert barokk csellóval**
Jánosházi Péter – csellóművész

03.20. 16:00 Szamos - Szépkilátás 1121 Budapest, Szépkilátás út 1. **Szamos beszélgetés Becze Szilviával**
Vendég: Ácsné Szily Éva, hegedűművész

03.21. 17:00 Budahegyvidéki evangélikus templom 1123 Budapest, Kék Golyó u. 17.
A Weiner Leó Katolikus Zeneiskola és Zeneművészeti Szakgimnázium orgona tanszaka
Tanár: Finta Gergely

03.21. 16:00 Szamos - Budai kávézó 1126 Budapest, Bőszörményi út 44. **Szamos beszélgetés Becze Szilviával**
Vendég: Keller András, Kossuth-díjas hegedűművész-karmester

03.21. 19:00 Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont 1121 Budapest, Zugligeti út 64. **Bach szeretettel...**
Hegedűs Endre Kossuth-díjas zongoraművész, közreműködik: Hegedűs Katalin zongoraművész *

03.22. 19:30-21:00 MOMkult 1124 Budapest, Csörsz u. 18. **TalamBach**
A Talamba Utóegyüttes koncertje, közreműködik: Harcsa Veronika és Kovács Zsolt László rézfúvós együttese *

03.22. 14:00 Hegyvidéki Kulturális Szalon 1124 Budapest, Törpe u. 2. **Zene-Fere Klub**
Kovács Zsolt László vendége Perényi Miklós Kossuth-díjas csellóművész *

03.23. 11:00-11:30 MOM biopiac 1124 Budapest, Csörsz u. 18.
Magyar Honvédség vitéz Szurmay Sándor Budapesti Helyőrség Dandár 32. Nemzeti Honvéd Diszjegység Budapest Helyőrség Zenekar

03.23. 10:00-13:00 Hegyvidéki Bevásárló Központ 1124 Budapest, Apor Vilmos tér 11.
Bach in the Subways koncertek Műsorvezető: Lukácsné Győző

03.23. 15:00 Hegyvidéki Kulturális Szalon 1124 Budapest, Törpe u. 2. **Kalács Együttes koncertje ***

03.24. 19:00 MOMkult, Kupola 1124 Budapest, Csörsz u. 18. **Ifjú tehetségek kamarakonzertje**
Paloitai János - zongora, Kiss Enikő, Albert Julianna - hegedű, Pattantyús Balázs - brácsa, Kónya Attila Levente - cselló *

A *-gal jelölt programok regisztrációhoz kötöttek.
További információ a regisztrációval kapcsolatban a bachmindenkinék.hu/regisztráció weboldalon.

A belépés ingyenes!

Koncertjeink után adománygyűjtést tartunk a Bethesda Kórház javára egy új lélegeztető gép megvásárlására. Adományát elhelyezheti a helyszínen kihelyezett urnákban, vagy átutalással az erre elkülönített számla száma: Bethesda Kórház Alapítvány, 10300002-20350699-70143285
A programváltozás jogát fenntartjuk.

www.bachmindenkinék.hu fesztival@bachmindenkinék.hu f/bachmindenkinék

Fesztiválgazdát: Kovács Zsolt László tubaművész
Fővédnök: Dr. Prof. Kásler Miklós EMMI miniszter. Védnök: Vásáry Tamás Kossuth-díjas zongoraművész

A Bach Mindenkinék Fesztivál támogatói:

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

Klasszikus balett hétfőn 18.00, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A műfaj csak 7 éves kortól ajánlott. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Gyermektáncterápia (Tündértánc). Célcsoport: 5–10 évesek. Óvodás lányoknak (5 éves kortól): kedden 16.00–16.45. Alsó tagozatos lányoknak (1–3. osztályig): kedden 17.00–18.00. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Információ és jelentkezés: Cseri Ági, 06/70-564-1911; Vetier Panni, panniv@gmail.com.

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

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Még rendhagyóbb Bach! március 19-én 18.00. A Flautett Fuvolakvartett negyedik alkalommal lép fel a Bach Mindenkinek Fesztiválon. Tagjai olyan hangszereket használnak, amik fiatalabbak még Bach unokájánál is. Belecsempészik játékukba a csembalót, ezt a Bach korában leggyakrabban használt billentyűs hangszert. Fellépők: Ernyey-Balogh Júlia, Gedai Eszter, Réman Zsófia és Kovács Kinga fuvola-művészek. A belépés díjtalan.

Vezet a ritmus – amerikai zenés dráma március 21-én 19.00. A film megtekintése 16 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

Villa.berek mesekuckó március 24-én 11.00. A Vincellérház gyerekbirodalommal alakul, a mesekuckó újra várja lakóit. Az elmesélt történet megnyugtató, tanító a világról, gazdagítja a képzelőerőt. A diavetítés mellett egy-egy interaktív mesével, játékkal várja a kicsiket (3–6 éves korosztály) Dömök Edina. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Talent. A Bakelit Multi Art Center 11. alkalommal hirdette meg The Talent képzőművészeti pályázatát autodidakta művészek számára. A pályázat célja, hogy segítse a tehetséges alkotók előrelépését, bemutatkozási lehetőséget biztosítson számukra. A Barabás Villa Galériában a nyertes pályázók válogatott alkotásai láthatók. A kiállítás megtekinthető: március 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjainhoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Élményfestés – Képfestők. Festés felnőtteknek. Március 27. 18.00–21.00 Alfons Mucha: A hold. Március 28. 18.00–21.00 Edgar Degas: Balerinák kékben. Az élményfestés során mindenki megtapasztalhatja, milyen érdekes egy műalkotás életre keltése. Nem szükséges semmilyen rajz- vagy festészeti tapasztalat. Nem kell vinni semmilyen eszközt, mindent a Képfestők csapata biztosít. Ár: 9900 Ft/fő. Előzetes bejelentkezés, regisztráció szükséges. További információk és regisztráció: kepfestok01@gmail.com, 06/30-997-8273, facebook.com/kepfestok.

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Egy alkalom 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen, a festőiskola vezetőjénél. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-933.

„Tiszteled a múltat, hogy érthesd a jelenet, és munkálkodhass a jövőn.”
(gróf Széchenyi István)

Meghívó Einladung

Március 15.

Az 1848-49-es forradalom és szabadságharc emlékére.

Nemzeti ünnepünk alkalmából szeretettel meghívjuk Önt és kedves családját

a Budapest-Hegyvidék XII. Kerület Német Nemzetiségi Önkormányzata és a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület ünnepi megemlékezéseiére és koncertjére.

A megemlékezés helyszíne:
Svábhegy, Eötvös József Park

A megemlékezés időpontja:
2019. március 14., csütörtök, 13.30



Családi joga, 2 az 1-ben kedden 15.00–16.00. Családi jogászs gyermekeknek és felnőtt kísérőjüknek egy helyen és egy időben, a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Gyerekeknek sulijoga 6 éves kortól, felnőtteknek klasszikus hatha joga. Az órák 60 percesek. A gyerekjoga ára 1200 Ft/alkalom, a felnőtté 1600 Ft/alkalom. Nagyszülő és testvérkedvezmény. Felnőtt, gyermek- és családi bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség. További információk: www.facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy e-mailben: lassuvizmuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.

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.

Maszatoló foglalkozás szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. A gyerekek új anyagokat és eszközöket ismerhetnek meg, ezzel egy időben fejlődnek finommotorikus

készségeik, kitartásuk, esztétikai érzékük. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata! 1,5–3 éves korosztálynak ajánlott. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszköz-igényt. Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Veszély '70-'19 – Veszely Ferenc festőművész kiállítása megtekinthető: március 21-ig. Családi alkotószarok: március 16-án 10.00. (A kiállításról a 11. oldalon olvashatnak bővebben.)

Wrong Reality – kiállítás megnyitó március 26-án 18.00. Az Alvir Galériával közösen rendezett kiállításon magyar és orosz képzőművészek munkái láthatók, izgalmas dialógust létrehozva a két ország művészei között, akik alkotásaikon a valóság különböző értelmezésével, feldolgozásával foglalkoznak, de mindig történik valami szokatlan az ábrázolásaikon. Ivan Plusch művein a valóság összekapcsolódik a képzelet alkotta karakterek saját világával, Irina Drozd képein a gyermekek körülöttünk lévő világról alkotott érzései jelennek meg valóságként, Barakonyi Zsombor realitása filmszerűvé válik, míg Bodoni Zsolt kulturális képek emlékeit, idézeteit dolgozza fel. Mindnyájan a kortárs ember mai világról alkotott vízióját jelenítik meg, egy olyan világot, ami a képzelet, a destrukció, a kulturális örökség és a virtuális valóság elemeivel keveredik. A kiállítás célja bemutatni, hogy környezetünk feldolgozásában milyen hasonlóságok és különbségek figyelhetők meg a két ország művészei között. Megtekinthető: április 13-ig. A kiállítás kapcsolódik a Budapest Art

Week programsorozathoz. Részletek: www.bpartweek.hu.

A megtalált középpont – vetítés kísért előadás Szőnyi István (1894–1960) festőművész születésének 125. évfordulója alkalmából március 28-án 18.00. Előadó: Köpöczy Rózsa művészettörténész. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) lehet.

A szecesszió városai VI. A századforduló iparosai – Puha Titusz előadása április 3-án 18.00. A századforduló magyar mesterei munkájukkal hozzájárultak a szecesszió hazai színvonalának jelentős emeléséhez. Az építészek az összművészet jegyében az épület minden részletét megtervezték, a kitűnő mesteremberek pedig tehetségük legjavát hozták az igazi remekműveket alkotva. Említésre kerül a többi között az Árkay és Zsolnay család, Róth Miksa, Zsellér Imre, Maróti Géza, Thék Endre, Jungfer Gyula és Kozma Lajos munkássága. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) lehet.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

XII., TÖRPE UTCA 2.
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Harmónia Életmód Klub. Március 18. 14.00 Vitális aminok. Mit, mennyit és hogyan szedjük? Érdemes megismerni az újabb orvosi ajánlásokat. A vitaminszakértők nézeteit, javaslatait összegyűjtötte: Szép Ilona klubvezető, önkéntes. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

(Folytatás a 14. oldalon)

KFKI SPORTTELEP

A CSALÁDI NAPOK, CÉGES RENDEZVÉNYEK, KONCERTEK, SPORTESEMÉNYEK HELYSZÍNE!

Csillebércen, a Konkoly-Thege út legvégén, a csodálatos budai erdők ölelésében, 3,5 hektárnyi területen fekszik a kissé régimódi hangulatú, de a mai igényeknek megfelelően felújított sporttelep öltözőkkel és rendezvényteremmel, valamint élőfüves nagyméretű futballpályával, salakos tenispályákkal, salakos kisméretű futballpályával, beltéri ping-pong asztalokkal, stb.

Bérbe vehető
a néhány órás rendezvénytől a több naposig, a teljes sporttelep vagy egy része.

Várjuk érdeklődő e-mailjét az uzemelteto@kfkpark.hu címre, vagy a 06 1 392 2266-os telefonszámon.

Cím: 1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29-33.



EBER DESSERT

MEGNYITÓ

2019.03.15. / LÓVASÚT

EGY ÚJ MESE KEZDETE: ZENE, DESSERT, KÁVÉ, TERASZ, GYEREKPROGRAMOK
ÜNNEPELJ VELÜNK A ZUGLIGETBEN!

programok:

10:00-20:00 / EBER Desszert nyitvatartás
10:00-14:00 / Gyerekprogramok
+ márc15 filmworkshop gyerekeknek (6-12 év) (LEGO-, étel- és gyurmaanimáció)
regisztráció: lovasut.jegy.hu
+ tematikus kreatív műhely
+ álarc-készítés
+ pálcázás-lő-lengetés

11:00-15:30 / utcazene Sztojkaival (elektromos citera)
13:00 / az EBER-mese! Premier
+ Scherer Péter elmesélte, megmutatjuk

További információ

+ lovasut.hu, +36204588339
+ a részvétel díjtalan,
+ a filmworkshopok ingyenes regisztrációhoz kötöttek (lovasut.jegy.hu)
+ a programok változtatásának jogát fenntartjuk

LÓVASÚT
KULTURÁLIS ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT
1121 BUDAPEST, ZUGLIGETI ÚT 64.
facebook, instagram @lovasut



(Folytatás a 13. oldalról)

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja március 19-én 18.00. Műsorvezető: Szónyi Kinga, a Magyar Aszszonyok Érdekszövetségének elnöke. Vendégek: dr. Morvai Krisztina jogász, egyetemi docens – ELTE ÁJK, az Európa Parlament független képviselője. Kezesség-beszélgetés: „Európa vagy keresztény lesz, vagy nem lesz”. Dr. Virág András történész, az Összmagyar Cserkésziroda vezetője: Cserkészvilág a Kárpát-medencében és a nagyvilágban. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János.

Hogyan és mikor beszéljünk a szexualitásról a gyerekekkel? Milyen betegségek veszélyeztetik a nemi egészséget? Skultéty Dóra szexuálterapeuta, szociológus előadása március 19-én 18.00. Jegyár: 1500 Ft.

Idősek Egészség Iskolája. Március 20. 14.00 Budai Egészségközpont – az időskori tudomegbetegedések ismeretése, veszélyei, megelőzése. COPD – nehézlégzés, tüdőrák, asztma. Előadó: dr. Márk Zsuzsanna allergológus, pulmonológus.

Jókai Növény- és Kertbarát Klub. Március 20. 15.00 Kikelet. Szobai, balkon- és kerti növények átültetése, palántanevelések. Ajándék korábbi szakfolyóiratok és tavaszi gyomnövény-, gyógytea-bemutató, kóstolás és recept a készlet erejéig. Regisztráció: a keloanna@freemail.hu e-mail-címen. Klubvezető: dr. Komiszár Lajos nyugalmazott egyetemi főtanácsos.

Életközépi kihívások megtalálása március 20-án 18.00. Segítő kéz a családban. Előadó: dr. Domján Mihály szakszociológus, családterapeuta. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztrációs díj: 500 Ft, hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Színésztársalgó. Március 21. 16.00 Jávor Pál és a két háború közötti sztárkultusz. A beszélgetést vezeti: Szabó Agnes színháztörténész, múzeumpedagógus.

Világszám az öltözében – zenés rivalizálás két részben március 21-én 18.00. Szereposztás: Vidor Ferike – Mérai Kata, Medgyaszay Vilma – Zakariás Éva. Zongorán kíséri: Somlai Valéria. Író:

Fráter Zoltán. Rendező: Háda János. Az előadás a huszadik század elejének híres szanzoneit, kupléit eleveníti fel. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztrációs díj: 500 Ft, hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Götz Nándor zenés előadás-sorozata. Március 22. 17.00 Hangok szárnyán a föld körül. Götz Nándor klarinétművész zenés beszélgetései világhírű zeneművészekkel. Csáki András gitárművész ausztráliai koncertkörútjáról mesél. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztrációs díj: 500 Ft, hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

A Kaláka együttes koncertje a Bach Mindenkinék Fesztivál keretében március 23-án 15.00. Közreműködik: Becze Gábor, Gryllus Dániel, Major Gábor, Radványi Balázs. A program regisztrációhoz kötött, regisztrációs jegy igényelhető a kulturálisalon.jegy.hu oldalon és személyesen a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

Wass Albert erdélyi író, költő – Konta Fanni előadás-sorozatának következő alkalma március 25-én 14.00. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Összehúzóds és Kitágulás – Istenes Emilia képzőművész kiállításának megnyitóját március 26-án. 17.30 Szakrális körtánc a Nemes Nagy Ágnes-teremben. 18.00 Megnyitóját az aulában.

Hegyvidéki Tudósklub. Március 26. 13.30 A víz világnapja. Vendég: Károlyi András nyugdíjas osztályvezető (Fővárosi Vízművek). A klub alapítója: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász.

Maxwell Red-koncert március 26-án 19.00. A Maxwell Red zenekar 2013-ban alakult a BME (vagy Műegyetem) gépészmérnöki karán tanuló hallgatókból. Azóta számos budapesti és vidéki koncerten vannak túl, tavaly áprilisban pedig az AWS együttes előzenekaraként is megmutathatták magukat a közönségnek. Zenéjük főként napjaink és a 80-as, 90-es évek rock, pop-rock, hard rock műfajba tartozó feldolgozásaiból, valamint hasonló stílusú saját dalaikból áll, ám

ezúttal egy lágyabb hangzásvilágú, akusztikus koncerttel készülnek. A belépés díjmentes.

Szalonegyetem. Március 27. 14.00 Nemes Nagy Ágnes, a szalon termének névadója. Előadó: Ferencz Győző költő, irodalomtörténész, egyetemi tanár. A verseket tolmácsolja: Fullajtár Andrea.

A kör és a négyzet kapcsolata – a Kortárs-Modern Art Alkotó Kör kiállításának megnyitóját március 27-én 17.00. Bevezető gondolatokat mond: dr. Schmidt Éva Piroska festőművész, művésztanár. Megnyitja: Kovács Lajos alpolgármester.

Óvári Árpád előadás-sorozata. Március 27. 17.30 Sequoia Nemzeti Park – Las Vegas.

Hegyvidéki Családepítő Klub. Március 27. 19.00 Szükség van még tekintélyre? Kinek? Mikor? Miért? Klubvezető, alapító és előadó: Komáromi Mária tanár.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Március 28. 13.30 Házimunka gerincímélő módon. Előadó: Mészáros Lászlóné gyógytornász, MGYFT Geriátriai Munkacsoport-vezető.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Március 28. 17.00 Betegség-e a magas vérnyomás?

Vadvirágok. A hegyvidéki erdők és rétek ékességei – a Hegyvidéki Zöld Iroda programja március 28-án 18.00. Előadó: Csontos Péter botanikus, élővilág-védelmi szakértő, az MTA doktora. Regisztrálni a www.hegyvidek.hu/ zoldiroda/esemenyek oldalon vagy személyesen a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán lehet.

Szabadpólc március 29-én 10.00–16.00. A MOMkult közkedvelt könyvcseréjének programja. A régi, megunt, esetleg több példányban meglévő köteteket a Szabadpólcra megtalálható könyvekre lehet cserélni. A jó állapotban lévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő becsérélhető könyvek száma maximum 10 darab.

PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója. Március 29. 18.00 Életmód, munka – építész- és gépészszemmel a globalizáció tükrében. Előadó: Bertalan Árpád építész és gépészmérnök.

Dr. Buzády Tibor: Magyar Szentek Csarnoka – könyvbemutató március 29-én 18.00. Magyar vonatkozású szentek, boldogok és tiszteletben álló személyek gyűjteménye. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. Előadó: dr. Buzády Tibor orvos, történelemkutató. A könyv kedvezményesen megvásárolható a helyszínen.

Bábel Klára hárfaművész koncertje március 30-án 18.00. Közreműködik: Miranda Liu hegedűművész és Karosi Júlia jazzénekes. Műsor: Claude Debussy: Beau Soir, Frédéric Chopin: Nocturne, Op. 72, No. 1, Saint-Saëns: Fantázia, Gabriel Fauré: Fantázia, Malek Miklós: Játék és mosoly, George Gershwin: I got rhythm, He loves and she loves, Man I love, Astor Piazzolla: Libertango, Eddie Cooley & John Davenport: Fever. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 2000 Ft, Hegyvidék Kártyával 1000 Ft.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – hétfőn 8.30. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

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

Budapesti Békéltető Testület. Következő alkalom: március 25. 10.00. Tájékoztató és ingyenes tanácsadás vállalkozásokkal szembeni fogyasztói problémák megoldásához havonta egy alkalommal. Tanácsadó: Dorogi András Budapesti Békéltető Testület tanácsosa.

Szakrális körtánc Istenes Emilia képzőművészettel hétfőn 10.30. Részvételi díj: 1000 Ft.

Gyógyító Nia Balázs Marival hétfőn 12.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Angoltanfolyam – tiniangol 11+ és 13+ hétfőn 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-3668.

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

Kezdő Hatha jóga tanfolyam április 1-jétől hétfőn 18.30. A tanfolyam minimum 10 fő részvételével indul. Részvételi díj: 16000 Ft/8 alkalom. Információ: 06/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten március 19-én, a Normafánál március 26-án. **Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – kedden 8.15. Vezető: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

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

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

Nyugdíjastorna Latin Anikóval kedden 10.00. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet március 25. és április 1. között 9.00–16.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

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

Baba-mama tücsökjoga kedden 10.00: 7-8 hónapostól 2 éves korig. 11.15: 6 hetestől 7 hónapos korig. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet: 10000 Ft/5 alkalom, 18000 Ft/10 alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

Szenior Örömtánc kedden 11.30. Táncosnő: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

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

SZIVSN Klub kedden 14.00. Március 19.: Pacemakeres lettem. A SZIVSN Klub alapítója Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZIVSN Országos Beteggyógyászati Társaság elnöke. Érdeklődni és regisztrálni a www.szivsn.hu honlapon lehet. Telefonon Takách Ilnonánál lehet jelentkezni: 06/30-281-1886.

Szivárvány show-tánc 7 éves kortól kedden 16.00. Információ: Balázs Márta, a Szivárvány Táncszínház Modern Jazz Show-tánc művészeti vezetője, 06/30-409-2400.

Csillagszemű-táncoktatás gyerekeknek 3-7 éves korig a Timár-módszer szerint kedden 16.00. Próbavezető tanár: Reményi Sára. Tandíj: 25000 Ft/fél év.

Mozgásfejlesztő gyerekjoga kedden 16.15 (4-6 éveseknek) és 17.15 (6-9 éveseknek) Földes Fannival. Részvételi díj: 1700 Ft/alkalom, bérlettel 1500 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Földes Fanni gyógy-pedagógus, fannifoldes@gmail.com, facebook.com/tudorkamuhely, 06/30-426-6932.

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

Pilates Szávai Andreával kedden 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet március 25. és április 1. között 9.00–16.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

Lakossági ágaprítási program

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

2019. március 18-tól lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra.

Az akció keretében a Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Irodája által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).

A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m³ zöldhulladék aprítása biztosított.

Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyező dőstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze,
- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,
- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógéphez behelyezni),
- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,
- az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),
- amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,
- talajtakarásra használható – nem engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

A jelentkezés módja MEGVÁLTOZOTT!

- online a <https://egyintezes.hegyvidek.hu> honlapon, a Zöld Iroda fül alatt vagy
- személyesen a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán (Böszörményi út 23–25.) és a Hegy-



vidéki Zöld Irodában (Kiss János altábornagy utca 43–45. földszinti iroda)
2019. május 24-ig lehet jelentkezni, regisztrálni.

További információ:

Előzetes érdeklődés a 06/70-938-8474-es telefonszámon.
Regisztrációt követően a 06/30-544-8778-as telefonszámon.

A jelentkezők a jelentkezési és a regisztrációs űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak.

A Hegyvidéki Zöld Iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló költségkeret kimerüléséig tudja biztosítani.

VADVIRÁGOK

A HEGYVIDÉKI ERDŐK ÉS RÉTEK ÉKESSÉGEI

Az előadás időpontja:

2019. március 28. (csütörtök) 18:00

Az előadás helye:

Hegyvidéki Kulturális Szalon - Galéria terem

Előadó:

Csontos Péter

botanikus, élővilágvédelmi szakértő, az MTA doktora

Rövid ismertető:

Az előadás az erdők és rétek vadon élő növényeinek színes világába kalauzolja el a Hallgatókat. A vetített képeken megjelennek majd védett növényritkaságok, de mellettük azok a gyakori virágok is, melyeket az érdeklődő kirándulók a Budai-hegységbe tett sétáikon maguk is könnyen felfedezhetnek. Végül, néhány olyan vadnövényt is megismerhetünk, amely sikeresen meghonosítható a társasházak kertjében, vagy akár egy erkélyen is.

A részvétel díjmentes, de regisztrációhoz kötött.

Regisztrálni a www.hegyvidek.hu/zoldiroda/esemenyek oldalon, vagy személyesen a Hegyvidéki Önkormányzat Ügyfélszolgálatán lehet.



HEGYVIDÉKI
ZÖLD IRODA

A Hegyvidéki Zöld Iroda ismeretterjesztő programsorozatának keretében szervezett előadás.

www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek/

HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Nyugdíjastorna Latin Anikóval szerdán 9.15. A tornán való részvételt csak kerületi lakosoknak tudják biztosítani a szervezők. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet március 25. és április 1. között 9.00–16.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – szerdán 11.00. Vezető: Besseney Johanna. A részvétel ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.30 és 19.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. A 19.00 órai foglalkozáson: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Kerekítő mondókás moka 3 éves korig szerdán 9.30. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom/család, 6000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

Kerekítő báboz torna szerdán 10.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

Gerinctorna szerdán 11.00. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincerápiás edző. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

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

Rock & Magic szerdán 16.15. Információ: Tóth Bence, 06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

Készségfejlesztő torna Nórával csütörtökön 8.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógakató: Ott Cecilia. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Kopp-kopp 12. kerület! A helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése csütörtökön 8.30. Telefon: 06/30-504-2184; Márkon Erzsébet önkéntes. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

Urak tornája csütörtökön 9.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Jóga az egészséges gerincért csütörtökön 10.00. Jógakató: Ott Cecilia. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

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-licenses zumbaoktató, mozgáspszichológiai terapeuta. Diplomák: ének, gitár. Információ: 06/30-609-9369, berger@veronikaberger.com. A részvétel ingyenes.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

Rozi szalon. Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: március 14-én és 28-án). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06/30-570-9730.

Szívárvány show-tánc Balázs Mártával csütörtökön 16.00. Információ: 06/30-409-2400.

Angoltanfolyam – tiniangol 11+ csütörtökön 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-36-68.

Grace balett kiskisiskolásoknak csütörtökön 17.30. Információ és jelentkezés: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu.

Megemlékezés Kovács J. honvéd sírjánál

Ráday Mihályék az idén harmincegyedik alkalommal szerveznek ünnepséget március 15-én Kovács J. honvéd sírjánál, a Pethényi út lépcsőjénél. Kovács J., akinek a keresztnévét sem tudjuk biztosan, Görgei Artúr seregében szolgált, és Budavár ostrománál esett el éppen 170 éve.

A 15 órakor kezdődő ünnepségen részt vesznek a Kós Károly iskola diákjai és Földessy Margit Szindra stúdiójának növendékei. Verset mond: Pál András színművész. Beszédet mond: Kocsis András Sándor, a Kossuth Könyvkiadó igazgatója. A hagyományos közös ének mellett lesz egy különlegesség is: az ünnepelők meghallgathatják Kossuth Lajost egy eredeti fonográf-felvételről.

Chikung csütörtökön 18.00. Oktató: Csernák Endre nemzetközi chikungtanár. A részvétel ingyenes.

Emlékeztető önségítő csoport demenciával élők hozzátartozóinak minden hónap első és harmadik csütörtökjén 17.30. A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06/70-409-0965.

Pilates Szávai Andreával csütörtökön 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

Funkcionális gerinctorna Glatz Zsuzsával pénteken 8.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Kerekítő mondókás moka 3 éves korig pénteken 9.30. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom/család, 6000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

Kerekítő báboz torna pénteken 10.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Be-

jelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

Hegyvidéki Szomszédok – közösségfejlesztő önkéntesek csoportja minden páros hét péntekjén 9.30. Érdeklődés, csatlakozás: Debrődi Gáborné, 06/20-463-4217; Elekes Irén, neribor@gmail.com, 06/70-562-0462.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 10.00. A tornán csak kerületi lakosok vehetnek részt. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet március 25. és április 1. között 9.00–16.00 óráig lehet igényelni. A jelentkezők egy hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre.

Kreatív alkotóműhely Virág Szilviával – kézműves-foglalkozás havonta egyszer (legközelebb: március 18-án), pénteken 10.00. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

Társalgó- és alkotókör a Modern artról kortárs szellemben minden hónap első és harmadik péntekjén 13.15. Vezető: dr. Schmidt Szilágyi Éva művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Német Társalgó-KÖR minden hónap második és negyedik péntekjén 14.30. Vezető: dr. Schmidt Szilágyi

Éva németnyelvtanár és Schmidt Eddi (német anyanyelv).

Angoltanfolyam – tiniangol 13+ pénteken 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-36-68.

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

Rock & Magic pénteken 16.30. Információ: Tóth Bence, 06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

Csicsergő tánccház és kézműves műhely óvodásoknak és kiskisiskolásoknak szombaton 10.00. Foglalkozásvezetők: Kovács Annamária népijátásház-vezető, kézműves és Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátásház-vezető, mozgásterapeuta. Részvételi díj: 700 Ft/fő. Információ: 06/20-220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja minden hónap utolsó péntekjén 13.00.

Papírfonás Szabó Ica önkéntessel pénteken 14.00. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

Festőtanfolyam akril- és olajfestékekkel március 23-án. Pasztellhangulat, fények játéka, újjászületés. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nivódias festőművész. Részvételi díj: 6000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383.

Élményfestés-játékműhely kiskisiskolásoknak (5–12 éves korig) szombaton 10.00 (legközelebb: március 30-án). Téma: Tavaszelő – kikelet hava. Rajztudás nem szükséges. Váltóruháról a résztvevőknek kell gondoskodniuk! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyagköltséget. A foglalkozást vezeti: Bertók Zsuzsa (06/20-459-35-04). Regisztráció: zsujszjatekmuhely@gmail.com.

Angolklub anyanyelvi oktatókkal 11+ és 13+ korosztály részére szombaton 10.00 (legközelebb: március 23-án és 30-án). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-36-68.

Hastánc felső korhatár nélkül szombaton 9.00 és 11.45. Részvételi díj:

1500 Ft/próbaóra. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft. Információ: Rezes Molnár Eszter, 06/20-944-9799.

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



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

Családi Alkotóműhely március 17-én 10.00. A résztvevők minden hónap harmadik vasárnapján kreatív foglalkozás keretében ismerkednek a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek, regisztráció: 06/70-429-9448, info@hegytortenet.hu.

Ismerd meg a Hegyvidéket! – helytörténeti est március 27-én 18.00. A Magyarországi Tanácsköztársaság: proletárdiktatúra, államosítás és terror – a fővárosban és vidéken. Előadó: Bödök Gergely történész, a Clio Intézet társvezetője. A belépés ingyenes.

Napsugaras tornyok építése – Sándy Gyula és a Hegyvidék. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Építészeti Múzeum és Műemlékvédelmi Dokumentációs Központ közös kiállítása. Nyitva: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

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

(Folytatás a 16. oldalon)

TAVASZI ZSONGÁS A MOM SPORTBAN!

„Tavaszi zsongás” 2.100 Ft-os úszójeggyel speciális ajánlatunk alapján március 1. – március 31. között hétfőenként 3 órát tartózkodhatnak bent a vendégek az 5 csillagos MoM Sport uszodában. A jegy ára kiegészítő szolgáltatásként* tartalmazza a wellness részleg használatát (élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőzkabin), továbbá 3 órás ingyenes parkolást a Jagelló úti parkolónkban.

*Házirendben foglaltak szerint.

MOMSPORT
www.momsporthu

GYERTEK KI A RÉTRE!

ÜNNEPELJÜK EGYÜTT A FÖLD NAPJÁT!

2019. ÁPRILIS 28.
10:00-17:00

NORMAFA ANNA-RÉT

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

(Folytatás a 15. oldalról)



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM
WWW.VIRANYOS.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

APS Stúdió. Március 22. 18.15 Készülés a költészet napjára. Téma: Ady Endre költészet fotós szemmel. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Foltmodern klub március 27-én 18.00–20.30. A modern stílusú foltvarrók állandó klubja. Tagsági díj: 2500 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 600 Ft/klubnap.

Otthon – Stílus – Kalauz. Találja meg otthona stílusát! Lakberendezési stíluskalauz, amelyen megismerkedhet a lakberendezés történetével, a főbb stílusirányzatokkal, és segítséget kap abban is, hogyan alakítsa ki otthonát egyéni ízlése szerint. 3x2 óra kreatív foglalkozás szerdánként 9.00–11.00 vagy hétfőnként 18.15–20.15. Első alkalom: március 27. vagy április 1. Részvételi díj: 18000 Ft. Minimális létszám: 4 fő. Jelentkezés és információ: Mihályi Magdolna lakberendezési tanácsadó, 06/20-918-7244, mihalyi.magdi@gmail.com.

Miénk itt a Tér – Fekete Attila fotóművész kiállítása. A fotókiállítás egy budapesti tér – a Hunyadi – mindennapjait mutatja be. A tér a környék találkozási helye, ahol sokféle ember megfordul, megpihen, időt tölt. Mi emeli ki ezt a Teret a többi tér közül? A hangulata, az apró történések, az emberi kapcsolatok és azok sokféle megnyilvánulása. Az, ahogyan a sokféle ember békecsöngében megfér, megél egymás mellett. Hamvas nyomán ez a Tér nemcsak tér, hely is, hiszen arca, metafizikája van. Megtekinthető: március 31-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Angol társalgási klub a Washingtonban született Danny Bain vezetésével gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00, felnőtteknek hétfőn 17.00–18.00. A különböző témakörökhöz kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű órávezetővel beszélgetni, megismerkedni, és a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélni. Részvételi díj: 10000 Ft/bérlet (10 alkalomra). Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713. E-mail: viranyosikh@gmail.com. A klub csak megfelelő létszám esetén indul.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a szervezők a babákat, kisgyerekeket. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncsalddal, színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncok tanítás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán 18.00–20.00 és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó.

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tar-

tásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

Társastánc. Haladó tánciskola: vasárnap 14.30–15.30 Részvételi díj: 12000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 15.30–16.30. Versenytánc: vasárnap 16.30–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó.

Felnőtt társastánc. Haladó: vasárnap 18.00–19.00, kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

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

Ifjúsági sakkzakkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

Preventív gerinctréning szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megereztetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttrikulálás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezető: Deák Enikő.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikap-

csolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

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

Egészségjóra pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

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

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

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, 11900 Ft/24 alkalom.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvét-

eli díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

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

Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programok: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtás a munkavállalásban, a „világ” dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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



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

Székács Zoltán festőművész kiállítása megtekinthető: március 30-ig, mindennap 16.00–22.00. Vasárnap zárva. (A kiállításról a 10. oldalon olvashatnak bővebben.)

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

Virányosi Közösségi Ház programja:
Engram – Olajos Ilka kiállítása megtekinthető: március 20-ig, szerdán és pénteken 14.00–19.00, szombaton 11.00–17.00. (A kiállításról a 10. oldalon olvashatnak bővebben.)

Engram – finisszázs és katalógusbemutató március 20-án 18.00. Új rendezvénysorozat: Papírember. Kortárs írók, költők és a vizuális művészet kapcsolatairól beszélget vendégeivel Magolcsay Nagy Gábor költő. Első vendége: Szabó Imola Julianna, az Engram című kiállítás katalógusának tervezője,

egyszerűsírő, akinek Lakása van bennem című új kötete a költészet napján jelenik meg.



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

Író-olvasó találkozó március 22-én 11.00. Csapody Kinga sorozata: Utazik a család. Irány Dél-Baranya! Messze vagyunk még? Mikor érünk már oda? Ki ne hallotta volna ezeket a kérdéseket az autóban, amikor a család hosszabb útra indult. Szalma Edit egy bájos, kissé szeleburdi családöt almódott, majd rajzolt meg. A három gyereket, szüleiket és állataikat Harkány, Mohács, Siklós környékére és a Villányi borvidékre kísérelhetjük el Csapody Kinga meséivel. Kalandjaikat olvasva mi is belevethetjük magunkat a mohácsi busójárás forgatagába, bebarangolhatjuk a Tenkest és a Dráva mentét. Aranyakalokat hallgatunk, taposóalmot próbálunk, gólyamúzeumban járunk, kenutúrázunk, és még csomó ötletet is meríthetünk, hogy miket lehet felfedezni, megmászni, megnézni és kipróbálni a környéken. A belépés díjtalan.

JazzPéntekek a Jókai Klubban. Március 22. 19.30 A Hajdu Klára Quartet koncertje. Hajdu Klára a hazai jazzélet kiemelkedő alakja. Saját kvartettjét tíz éve alapította. Eddig két lemezük jelent meg, ezeket mind a szakma, mind a közönség rajongó elismeréssel fogadta. A JazzPéntekek a Jókai Klubban koncertsorozatot az NKA Hangfoglaló Program támogatja. Jegyek a Jókai Klubban vásárolhatók nyitvatartási időben. Belépődíj elővetélen: 1500 Ft, a koncert napján: 2000 Ft.

Copyright Yoka – alkalmazott grafikai művek 1992-től 2019-ig. A kiállítás

A Magyar Posta Zrt. Központi Területi Igazgatósága

Budai Központi Kézbeszítő Postájára (I., II., XII., kerületekbe) rész- (2 vagy 4 óra) vagy teljes állásban, rugalmas munkaidőbeosztással, akár alkalmi foglalkoztatásban

LEVELEK KÉZBESÍTÉSÉRE

munkatársakat keres.

Szükség esetén a hajnali munkakezdést is biztosítani tudjuk.

A munkakör betöltésének feltétele:

- 8 általános iskolai végzettség,
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány.

Bérezés: megegyezés szerint.

Juttatások:

- pótlékok, ösztönzők,
- 6 hónap után cafetéria keret, munkaruha.

A munkakör betölthető azonnal.

A munkakörrel kapcsolatban információt ad:

Vörös Zoltánné

Email: Voeroes.Zoltanne@posta.hu

Postacím: 1122 Budapest XII. Városmajor utca 35-37.

Telefon: (30)772-1998

Az adatkezelésről teljeskörű tájékoztatás elérhető a www.posta.hu oldal Adatkezelési tájékoztató menüpontjában.

A jelentkező a jelentkezéssel önkéntesen hozzájárul, hogy a Magyar Posta Zrt. (Székhely: 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., Cg:01-10-042463 adatvédelmi tisztviselő: adatvedelem@posta.hu) a jelentkezésben megadott adatait a meghirdetett pozíció – az álláspályázat időszakában felmerülő másik pozíció – betöltésére alkalmas jelölt kiválasztása céljából kezelje. Az adatokat a Magyar Posta Zrt. a kiválasztási eljárás végéig kezeli. Az állásra pályázó megkeresésre kerülhet az aktuálisan betölthető egyéb pozíciókkal kapcsolatban is. Hozzájárulását a jelentkező bármikor korlátozás nélkül visszavonhatja a 1540 Budapest postacímen, vagy a toborzas@posta.hu e-mail-címen, ez azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét.

www.posta.hu



WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

D30 hallókészülék akció március végéig



Teljes ár:

39 990 Ft

Akár 4 havi részletre

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT INGYENES SZAKORVOSI ELLÁTÁS INGYENES PRÓBAHORDÁS

Cím: Budapest, Kútvölgyi út 4.

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

P: 8:00-15:00

Időpont egyeztetés az alábbi telefonszámokon:

06 (30) 622 1661

06 (1) 325 1100

Email: audiokutvolgyi@widex.hu

Az akció 2019. 03. 29-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően elvátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

megtekinthető: március 30-ig. A belépés díjtalan. (A kiállításról a 11. oldalon olvashatnak bővebben.)

Budapest Musical Iskola hétfőn 16.00–19.30, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 17.00–19.00. Mesterek: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus, Varga Rea drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06/20-549-0893.

Fit-Teen program kedden 16.00–17.00. A tinédzser korosztály számára kidolgozott komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balet és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vídám, táncos kardiórészből, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzéshez részvenők különböző fitneszeszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 6000 Ft/hó.

Zumba gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekek számára kidolgozott program, 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 kifejezőképességük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com.

Szivárvány Táncszínház. Show-tánc és hiphop oktatása kedden

17.00–19.00, csütörtökön 16.00–18.30. Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 13000 Ft/hó.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) húsz 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 kezdődik és haladók, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314).

Művészi torna szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 9.30–10.30 (óvodásoknak, kisiskolásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 10.45–11.45 (alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól). 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. 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, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a torna foglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérdíj: 50%.

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

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness, Zumba Gold, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness, Zumba Gold, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14500 Ft/10 alkalom.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16000 Ft/10 alkalom.

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

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

Bujutsu-Kai Kenhin-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.jokaiaklubdojo.hu

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

Hatha jóga hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és a betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 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 zenebölcső Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitottá, barátságossá, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól ajánlott, kb. 6 éves korig (két bontásban működik, kicsi csoport és az ovis korosztályt elkövetve), (néptánc tanár vezetésével) gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

„Ismerkedés a számítógéppel” idősebbeknek kedden 9.00–11.00 (kezdő), 11.00–13.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon! Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3500 Ft/fő/kurzus. A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező esetén indul.

Gombásztanfolyam március 16-tól, csak kezdőknek. A gombákról szóló könyvekből sok ismeret lehet szerezni, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Ár: 21 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Március 14.: Filmklub: A csábítás elmélete. Múzeumlátogatáskor, kirándulás-kor a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban találkozik.

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

Színházjegy-árúsítás minden páratlan hét szerdáján 16.00–18.00. Következő alkalom: március 27. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10. TELEFON: 225-1228
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Vízsepp – papírszínházi mese és foglalkozás a víz világnapja alkalmából március 23-án 11.00.

Az Internet Fiesta 2019 programjai

Adatbázis totó – internetes totó a FSZEK adatbázisainak felhasználásával március 21–28-ig.

QR-kóddal nyomozunk! – március 21–28-ig. Mi kell hozzá? Egy okostelefon, amin van QR-kód olvasásra alkalmas applikáció, valamint egy feladatlap, amit a kollégáktól lehet kérni.

Digitalstand – online lapáruházbemutatója március 22-én 10.00. A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött: fszek1201@fszek.hu.

Közösségi kommunikáció és klasszikus mesék, avagy Piroksa és Facebook. Kedvelt meseszereplőink barangolása a közösségi felületek erdejében – foglalkozás gyerekeknek március 26-án 16.00.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kulisszák mögött Márkus Lászlóval – előadás vetítéssel március 19-én 14.00. Belépő: 500 Ft/fő.

Villakonzert felolvasással. Március 20. 19.00 Erdélyi évszázadok. Magyar, román népdalokra és virágénekekre írt három gitárszvit. Műsor: 1. Ritka kertben. Régi magyar virágénekek gitárra. 2. Mezőségi miniatűrök. 3. Etűdök román népdalokra. Közreműködik: Szabó Attila – gitár. Részletek hangoznak el Bethlen Kata és Sütő András emlékirataiból. Felolvasó: Papp Kinga Lívia. Belépő: 1000 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával 500 Ft/fő.

(Folytatás a 18. oldalon)

CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások
hétköznap
16.00-19.00 óra
között

UV technológiával
előtisztított és
antibakteriált vízű
medencéinkben élmeny
az úszás

Szakképzett oktatóink
mosolygósak és kedvesek

MoM SPORT ÚSZÓTANODA

5 csillagos
uszodánkban 4 hetes
tumasokat indítunk

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

Magán oktatás időpont
egyeztetéssel

www.momsport.hu

Előzd meg a FOGASKEREKŰT!

TÚRA / KERÉKPÁR / FUTÁS / VÁLTÓFUTÁS

Új időpontban!

2019. 04. 27.

Nevezés hamarosan!

www.hegyvideksport.hu

(Folytatás a 18. oldalról)

„Pincétől a padlásig” – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában március 23-án és 27-én 18.00. Belépő: 2000 Ft/fő. Regisztráció szükséges a szabványos agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

Színházi világnap a múzeumban március 27-én. 11.00–13.00 Tárlatvezetés a Ritka magyar – Bubik 60 és a Kortársunk, Csehov kiállításokban (Lakatosné Ircsik Teréz és Lakos Anna kurátorok). 13.00–15.00 A kiállítások anyagához kapcsolódó filmvetítés, kvízzjáték. 15.00–16.00 Bessenyei Ferenc–Gábor Miklós 100 címmel készülő új kiállítás beharangozója (Huber Beáta és Szabényi Ágnes, a kiállítás kurátorai). 16.00–17.30 Psota 90 – Psota Irénre emlékezünk. Vendégek: Keleti Éva fotóművész, Szerednyei Béla színművész. A beszélgetést vezeti: Gajdó Tamás színháztörténész. A nap folyamán büfé működik. A belépés díjtalan.

Bubik 60 – beszélgetés március 28-án 16.00. Belépő: 500 Ft/fő.

Beszélgetés Csehov-előadásokról március 30-án 16.00. Téma: a Krétakör Társulat (1995–2008). Belépő: 1000 Ft/fő, diákoknak 500 Ft/fő.

Kortársunk, Csehov. A kiállítás megtekinthető: április 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Ritka magyar – Bubik István 60. A kiállítás megtekinthető: április 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



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

A programok ingyenesek!

Torna a szabadban kedden és csütörtökön 16.30–17.30. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (l., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön a XII., Devescseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és

a fogaskerekűvel (Városkút megálló, onnan két-három percre).

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

Nordic walkingos túrák a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

David Engels: A birodalomhá valás útján (Az EU válsága és a római köztársaság hanyatlása) című könyv folytatódólag ismertetése a városmajori torony könyvtárban (XII., Csaba utca 5.). Beszélgetéssel egybekötött rendezvény március 17-én és 31-én 16.00–18.00.

Vállalkozók és Polgárok Budán – a Budapesti Kereskedelmi és Ipar-kamara (BKIK) Budai Tagcsoportjának budai kamarai fóruma a BKIK-székház Széchenyi-teremben (l., Krisztina körút 99. VII. emelet) március 19-én 9.00. A fórum célja, hogy a BKIK tagvállalkozói kívül a kamarai regisztrált vállalkozások és Buda kerületeinek polgárai is megismerjék a BKIK szolgáltatásait és mindazokat a lehetőségeket, amik a kamara révén rendelkezésre állnak. Program: 1. Fogyasztóvédelem a kamaránál. A BKIK mellett működő Budapesti Békéltető Testület bemutatkozása. 2. A BKIK regisztrált vállalkozásainak ismertetése és a Kamarai Bizalom minősítérendszer. 3. Pénzügyi tudatosság, eligazodás a mindennapi pénzügyekben (Fintech, kriptovaluták). A rendezvény díjmentes, de regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot a 06/1-488-2116-os telefonszámon vagy a juhász.ildiko@bkik.hu e-mail-címen kell jelezni.

Hivatali időn túl – a Keresztény Értelmiségiek Szövetsége Hegyvidék Csoportjának rendezvénye április 2-án 18.00. Pokorni Zoltánnal beszélget Kondor Katalin. Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon, Tamási Áron-terem, (XII., Törpe utca 2.).

Makovecz Imre és a nomád nemzedék – Kiss Ferenc hangépitész sorozata. Makovecz Imre életműve ezer szállal kötődik a múlt század hetvenes éveiben kibontakozó népművészeti mozgalomhoz. Szellemissége, gondolatai nagy hatással voltak az úgynevezett „nomád nemzedék” képviselőire. Zeneszerek, kézművesek, táncosok éppúgy mesterüknek tekintik, mint sok építész. Életében tisztelték és hallgattak rá, kikérték véleményét, megfogadták tanácsait. Szerves gondolkodásmódjuk, világszemléletük kialakításában vezető szerep jutott Makovecznek. Kisugárzása, hatása ma is eleven az élő népművészetre és a kortárs művészetekre. A házigazda, a legendás Sevilai Magyar Pavilon programzenéjének alkotója a mester szellemi örökségéről beszélget vendégeivel és azok tanítványaival. Felidézi velük a nagy találkozásokat, a meghatározó, fontos pillanatokat, latolgatva a jövő lehetőségeit is, a továbbadás és az utánpótlás-nevelés reális esélyeit. Merthogy a „nomád nemzedék” mára nemzetséggé terebélyesedett! Március 20. 18.00 Szvorák Katalin előadóművész. Április 24. 18.00 Eredics Gábor népzeneész. Május 22. 18.00 Nagy Mari és Vidák István textilművészek. Június 12. 18.00 Henics Tamás fotográfus. A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06/30-314-4879 telefonszámon lehet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges. Cím: Makovecz Központ és Archivum, XII., Városkúti út 2.

Közeleti klub. Az MSZP XII. kerületi szervezete március 20-án 17.00 órától tartja a Közeleti klub 2019. évi első rendezvényét. Vendég: Kovács László volt külügyminiszter, az Európai Bizottság volt adó- és vámügyi biztosa. Téma: Merre tovább, Európa? Merre tovább, Magyarország? Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 42–44.

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítást, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni Nyitrai Zoltánnál lehet minden hónap 20. napjáig: 06/30-335-4720.

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

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

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

A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes

egyeztetés után tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár – Napközi Plusz Tehetség gondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

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

Lendülő 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, Iaido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc,

DanceforFun, konditriering. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Györi út 5–7. Telefon: 06/70-779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA
XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06/20-333-5599
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
Ökölvívás (edzők: Nagy „Csonttörrő” János, Nagy-Szabó Juli). Ifjúsági: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00; kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felőtt-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 (felőtt): kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

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

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

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

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujzag.eu

A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT ÖNKÉNTES SEGÍTŐK JELENTKEZÉSÉT VÁRJA AZ IDŐS EMBEREK ELLÁTÁSÁBAN VALÓ KÖZREMŰKÖDÉSHEZ



„Egy ember soha nem magányos,
ha érdeklődik egy másik ember sorsa.
Segíteni mindig lehet, mindig lehet egy kicsivel többet adni.”

/Szepes Mária/

MIRE LENNE SZÜKSÉGE AZ IDŐSEKNEK?

- Beszélgetés, társalgás
- Ügyintézéshez segítség
- Közös séta
- Kísérés egészségügyi és egyéb közintézménybe
- Rendszeres kapcsolattartás

MIRE SZÁMÍTHATNAK A JELENTKEZŐK?

- Képzés, felkészítés
- Kollektíva, közös programok
- A segítségnyújtás örömeinek megtapasztalása
- Rendszeres esetmegbeszélés, szakmai kapcsolat

Részletes felvilágosítás és jelentkezés:

Telefon: 06/1 275-48-61

E-mail: onkentesprogram.hegyvidek@gmail.com

Személyesen a székhelyen: XII., Böszörményi út 20. VI. emelet (előzetes bejelentkezéssel)

**HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT**

Jó bort közvetlenül a termelőtől

449 FT/L KÉKFRANKOS

479 FT/L CHARDONNAY ZWEIGELT

499 FT/L FEHÉR CUVÉE SZÜRKEBARÁT ÉDES VÖRÖS

549 FT/L KÉKFRANKOS ROZÉ CABERNET ROZÉ CABERNET SAUVIGNON

10% KEDVEZMÉNY MUTASSA BE A HIRDETÉST, ÉS 10% KEDVEZMÉNYT ADUNK A VÁSÁRLÁS VÉGÖSSZEGÉBŐL.

BOR KÚT
FÉNY UTCAI PIAC
BP. LÖVŐHÁZ U. 12.

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

A https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsag/ weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

VAGY

APRÓHIRDETÉS
GURU www.AprohirdetesGuru.hu

A <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

GESZTYÉNYS KERT FUTÓKLUB

Kedd 18.30–19.30.
Gyülekező: a MOM Sport főbejáratánál.

AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszokban tartanak, 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 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

Péntek 17.00–18.00 Sashegyi Arany Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszokban tartanak, 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 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

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszokban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30.

XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszokban tartanak, 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

Április 6.: Börzsöny-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.45 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok. **Indulás:** 8.07-kor Szob felé (Nagymarosig). **Útvonal:** Nagymaros–Rigó-hegy–Remete-barlang–Szent Mihály-hegy–Hegyes-tető–Remetekeresztbérc–Zebegény, Kálvária–vasútállomás. **Táv-szint:** 12 km, +- 650 m. **Érkezés Budapestre:** 17.00 óra körül. **Költség:** 2300 Ft.

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a szabadsagvandor.fw.hu honlapon jelennek meg.

Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

Szerda 16.30–17.30.

Péntek 15.00–16.00.

Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

MOZGÁS EGYETEME

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszokban tartanak, 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.

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszokban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Péntek 15.30–16.30.

XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA

Szerda 19.45–20.45.

XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszokban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 17.30–19.00.

Csütörtök 18.00–19.30.

XII., Győri út 2/b.

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

NIA

Szerda 18.00–19.00.

Németvölgyi Általános Iskola

(XII., Németvölgyi út 42–46.).

ASZTALITENISZ

Hétfő 17.30–18.30.

Szombat: 10.00–11.00.

XII., Városmajor utca 29.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek!**

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.

Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Mozgásgyógyszer és testkultúra

Két hegyvidéki programmal folytatódott a Budapest 2019 Európa Sportfővárosa rendezvénysorozat. A Testnevelési Egyetemen az egészséges életmóddal kapcsolatos előadásokon, tanácsadásokon, állapotfelméréseken vehettek részt az érdeklődők, akik megismerhették az iskola működését is. Idősebbeknek szóló a MOM Sportban megtartott Szenior Életmódváltó Nap, amelyen lehetőség nyílt kipróbálni a korosztály tagjainak ajánlott sportágakat.

A Budapest 2019 Európa Sportfővárosa rendezvénysorozat részeként tárt kapus programon mutatkozott be a nagyközönségnek a Testnevelési Egyetem (TE). Mint Mocsai Lajos rektor a megnyitón elmondta, arra törekednek, hogy a TE a világ egyik legjobb testkulturális egyeteme legyen.

Ezt a célt szolgálja a kormányzati támogatással zajló fejlesztés: 2016-ban megkezdődött az új kampusz építése, aminek első lépése az Alkotás utcai épületszárny kialakítása volt. Ennek folytatása a sportkórház régi, pavilonos épü-

leteinek felújítása, átalakítása, valamint a Csörsz utcában egy 30 ezer négyzetméteres, a többi között uszodát, kézilabdacsarnokot, fedett atlétikapályát, föld alatti, multifunkcionális csarnokot, prevenció, rehabilitációs részeket magában foglaló sportterület létrehozása.

A harmadik fázis a Déli pályaudvar előpályaudvarán a négybe- és kivezető sín pár mellett több mint öt hektár hasznosításra lehet. Itt kaphatnak majd helyet a jeges sportágak, az extrém sportok, a tenisz. A TE a primer

prevencióban is részt akar venni, a mozgásgyógyszert állítaná a lakosság szolgálatába, ami Európában példa nélküli.

Szalay-Bobrovniczky Alexandra főpolgármester-helyettes szerint a fővárosi önkormányzat a TE-vel közösen azon dolgozik, hogy a budapestiek minél egészségesebbek legyenek. Szeretnék mindenki számára eljuttatni az üzenetet, hogy legyen a sport a hétköznapi élet része, az emberek tapasztalják meg a mindennapos testmozgás örömeit. Ebben segítenek a Budapest 2019 Európa Sportfővárosa rendezvénysorozat programjai. Az év során 92 alkalommal tartanak szakemberek egész napos oktatásokat, edzéseket, tanácsadásokat a város szabadtéri streetwork- és edzőpályáin. Családi sportnapot szerveznek a Margitszigeten, májusban pedig szabadtéri spinning-, majd jóga-rekonditációra lehet számítani.

Kovács Ágnes, a TE nemzetközi nagykövete, Budapest kulturális és turisztikai nagykövete úgy véli, a sport túlmutat a versenyen, a mindennapi

mozgásnak mindnyájunk életét meg kell határoznia. A sport tanulás és fejlődés – reméli, hogy a

kortól általános iskoláig tart. Ez javítja a fizikai állapotot, az önkép kialakítását, segíti a pszichés sta-



Tárt kapus programon mutatkozott be az érdeklődőknek a Testnevelési Egyetem

magyar sport és Budapest az idén ismét előrelép azon a bizonyos ranglétrán. A köszöntők után Szalay-Bobrovniczky Alexandra és Mocsai Lajos látta el kézjegyével a főváros és az egyetem sportszakmai együttműködését megerősítő dokumentumot.

A tárt kapus program első előadásán Mocsai Lajos a magyar lakosság általános egészségi állapotáról szólván kiemelte, hogy a férfiak 7-10, míg a nők 5-10 évvel élnek kevesebbet, mint a nyugati országokban. Szinte az összes vezető halálok tekintetében dobogó sok vagyunk, a lakosság több mint 70 százaléka inaktív életmódot folytat. Riasztó adat, hogy 5 százaléknak nem képes 400 métert gyakorolni.

Azért, hogy ez mielőbb megváltozzék, a TE bevezet egy proprioceptív edzésmódszert, ami 3 éves

bilitást, a kognitív képességek fejlesztését, ezzel az időskori betegségecsoportok prevenciójára is rendkívüli hatást gyakorol. Egy másik kezdeményezés az aranykorprogram, ami a betegség nélküli évek kitolását állítja középpontba.

Mint elhangzott, a testneveléssel, a testkultúra javításával, a társadalmi szervezetek összefogásával egy olimpiai ciklus alatt kigazdálkodható az ötkarikás játékok költsége a lakosság egészségi állapotának javulásával. Ehhez járult hozzá a MOM Sportban megrendezett Szenior Életmódváltó Nap is, amelyen a specifikus állapotfelmérések segítségével az idősebbek lehetőséget kaptak a számukra legmegfelelőbb mozgásforma kiválasztására és eljuttatására.

sm.



Katus Attila tartott aerobik edzést időseknek a MOM Sportban

A legjobbak között a SYNUS SC

Tömött lelátók, több mint háromszáz szinkronúszó és hazai siker a csapatversenyben – minden szempontból eredményes volt a SYNUS Kupa, aminek ötödik alkalommal adott otthont a MOM Sport. A rendező SYNUS SC hosszú ideje nevel versenyzőket és szolgálja a tömegsportot a Hegyvidéken. A klubot megálmodó és a kezdetek óta vezető dr. Szőke Zsuzsával beszélgettünk.

– *Hogyan értékeli az idei hegyvidéki SYNUS Kupát?*

– Nem hazabeszélek, amikor azt mondom, hogy nagy siker volt! A lebonyolítás, a szervezés zökkenőmentesen zajlott, köszönet illeti a MOM Sportot a nagyszerű körülményekért. A SYNUS Kupát ismét sikerült itthon tartani, nagy fegyvertény, hogy meg tudtuk előzni az Aquatic SE-t és a BVSC-t.

– *Mekkora léptékű verseny volt ez?*

– Minden évben két nagy versenyt szervezünk, az egyiket a MOM Sportban, ahol a tanfolyamaink, edzéseink is zajlanak. Különleges program ez, mert nincs zene, nincsenek kűrök, vannak viszont kötelező elemek és gyakorlatok, amik megalapozzák a FINA-szabályok szerinti versenyeken való részvételt. Ezért is népszerű a hegyvidéki SYNUS Kupa, mert a szezon kez-

detekor éles helyzetben mérhetik fel a szakemberek a versenyzők felkészültségét, és azt is, hogyan teljesítenek nyomás alatt. A SYNUS Kupa egyike a legnagyobb hazai szinkronúszóversenyeknek. Ezúttal tizenöt egyesület, köztük egy marosvásárhelyi klub színeiben több mint háromszáz-an indultak, amire büszkék lehetünk. A szinkronúszás szinte kortalan, a két legfiatalabb versenyző még a hétéves kort sem töltötte be, és egy negyvenhét esztendőspartoló is megmutatta a tudását.

– *Mi kell a sikerhez ebben a sportágban?*

– A kitartás, a szorgalom elengedhetetlen, a magas szintű versenyzéshez pedig tehetségre is szükség van. A sikerélményt hozó tömegsporthoz viszont elegendő a kellő lelkesedés. Van a nemzetközi porondon olyan versenyző, aki néhány évvel a 2017-es budapesti vb előtt tanult meg úszni, egy rokonával el is indult vegyes párosban. Ő az idén lesz hetvenöt éves. De elég csak megnézni a kezdő gyerekeket, mennyire lelkesek, milyen jól érzik magukat a vízben.

– *Hogyan zajlanak a foglalkozások?*

– Amikor a fiatalok először lejönnek az uszodába, azonnal elkezdik közösen tanulni az alapokat. Körülbelül hat hét után már csoportokban, a korosztályuknak megfelelő ütemben dolgoznak. A középhaladóknál a balett- és a gumiasztalos, torna-

termi edzésekre is lehetőséget teremtünk, ami azért fontos, mert így a szárazföldön megkezdődhet a tartásbeli, koordinációs fejlesztés. Mondok egy példát: ha nem tud valaki szép tartással, nyújtott ülésben a szárazföldön ülni, akkor nem várhatjuk el, hogy ezt a vízben megcsinálja.



– *Kiket fogadnak az edzéseken?*

– Kezddőknél a biztos úszástudás az elvárás. Életkori megkötés tulajdonképpen nincs, a legfiatalabb klubtagunk öt éves, a legidősebb negyvenhét. A legjobb a hét-nyolc éves kor, onnan lehet igazán látványosan fejlődni, de ez sincs kőbe véve. Felső korhatár nélkül fogadjuk a kezdőket, mert a szinkronúszást megtanulni soha nem késő!

– *Eddig inkább a szabadidősportról beszéltek, pedig a SYNUS*

SC-ben legalább ennyire fontos a versenyzőképítés. Ez utóbbi mennyire sikeres?

– Büszkék vagyunk arra, hogy a SYNUS SC folyamatosan ad sportolókat a korosztályos és a felnőttválogatottaknak. Az egyik legjobb magyar szinkronúszó, Radványi Dóra tizenkét évesen

– *Jogos a kérdés, hiszen a szinkronúszást női sportágnak tartják, pedig ez egyáltalán nincs így! Hogy mennyire nem, arra Búcsú Ákos a bizonyíték. Szeptemberben csatlakozott a SYNUS SC-hez, előtte jég táncolt. Rendkívül tehetséges, nagyon gyorsan tanul, mérhetetlen az alázata a sport iránt. Biztos vagyok benne, hogy 2020-ban képviselheti Magyarországot a budapesti Eb-n és a junior-vb-n.*

– *Előtte azért lesznek még komoly megméretések. Mik a legfontosabbak?*

– A szezon a júniusi Hungarian Openig tart, előtte a nemzetközi országos bajnokság és a monori Delfin Kupa vár ránk. Ez utóbbit mi rendezzük, várhatóan mintegy ötszáz résztvevővel.

– *Aztán következik a vb, ami nem ön az egyik nagykövete.*

– Így van, Dél-Koreában, Gwangjuban rendezik meg a világbajnokságot és a masters vb-t. Utóbbi azért izgalmas, mert egyesületek indítják a versenyzőket. Ennek lettem a magyarországi nagykövete – Gwangju Masters Ambassador –, ami óriási megtiszteltetés. Azon dolgozom, hogy minél több magyar masters résztvevő jusson el Dél-Koreába.

– *Fiúkkal, férfiakal is foglalkoznak?*

–os