



Sokkal több fa és kevesebb aszfalt az áttervezett normafai parkolóban

Annak érdekében, hogy a Normafa védett erdőövezetéből ki lehessen vinni az autóforgalmat, új parkolót épít az önkormányzat a Konkoly-Thege Miklós út legfelső, zsákutcává alakítandó szakaszán. A parkoló tervei az elmúlt hetekben jelentősen átalakultak, így a közlekedési területen lévő fák túlnyomó többségét meg lehetett őrizni – mondta el lapunknak Rimóczi János, a városfejlesztési iroda vezetője.

– Tavaly novemberben jelentős tiltakozást váltott ki az önkormányzatnak az a terve, ami alapján kétszázhusz fát vágtak volna ki a leendő Konkoly-Thege Miklós úti parkoló területén – elsősorban azon a korábban magántulajdonban lévő telken, amelynek kertje mára teljesen elvadult. A kritikák hatására Pokorni Zoltán polgármester bejelentette: felülvizsgálják a terveket. Mi lett az újratervzés eredménye?

– A Hegyvidéki Önkormányzat a 2015-ben helyi népszavazásra bocsátott határozatával össz-

hangban bízta meg négy évvel ezelőtt a fogaskerekű vasút normafai meghosszabbításával is foglalkozó Főmtervet, készítsen terveket a Normafa közvetlen kör-



nyezetének, azaz a legértékesebb pihenőterületeknek a forgalommentesítésére. Így készült el az Eötvös út új szakaszának, az új buszfordulónak, valamint a Konkoly-Thege Miklós út legfelső,

zsákutcává alakuló részén létesítendő új parkolóban a terve. A központi parkoló a három meglévő, a Normafa Siház és a jelenlegi buszforduló között lévő, a gyer-

mesített parkolóban 193 jármű elhelyezésére tettek javaslatot a tervezők. Ebből a számból visszavettünk, az új tervek már 164 parkolóhellyel számolnak. Ezek között hatot a mozgáskorlátozottak kapnak meg – ők állhatnak majd a legközelebb a Normafa központjához –, kilencet pedig a jogszabályi előírásokat követve az elektromos autók számára biztosítunk,

egyesített parkolóban 193 jármű elhelyezésére tettek javaslatot a tervezők. Ebből a számból visszavettünk, az új tervek már 164 parkolóhellyel számolnak. Ezek

közül hatot a mozgáskorlátozottak kapnak meg – ők állhatnak majd a legközelebb a Normafa központjához –, kilencet pedig a jogszabályi előírásokat követve az elektromos autók számára biztosítunk,

töltési lehetőséggel együtt. A korábbi elképzelések alapján a parkolóban egymással párhuzamosan kétszer 5 méter széles, kétirányú út jött volna létre, az új változat szerint viszont csak kétszer 3,5 méter széles utat alakítunk ki, egyirányú forgalommal. A parkolóhelyek nem az útra merőlegesen lesznek, hanem „hal-szállka” formában helyezkednek el, így még több zöld terület jut hely. A zöld területek jelentős növelésével tudtuk elérni azt, hogy megőrizzük a meglévő fákat, köztük az elhagyott, egykori magánkertben kisarjadó példányokat. A gyenge vagy beteg fákat még tavaly eltávolítottuk,

rendileg száz csemetét ültetünk el a parkoló területén, valamint az Eötvös út új szakasza és az új buszforduló mellett.

– Mikor indul a parkoló építése, és mikorra tervezik a befejezést?

– A jó idő beálltával elkezdünk dolgozni a területen, a szemét és a silt elszállítását után kezdődik a közműépítés. Reményeink szerint a nyár végére át tudjuk adni az Eötvös út új szakaszát, a Konkoly-Thege Miklós úti parkolót és a csillebéri ifjúsági központ bejárata előtti új buszfordulót. Ezután kezdődhet meg a síház melletti aszfaltos parkoló és a mai buszvégállomás felszámolása. Itt nagyrészt fásítani és füvesíteni fogunk, valamint a jelenleginél korszerűbb szolgáltatópavilonokat szeretnénk elhelyezni. Arról, hogyan is nézzen ki a terület, a Normafa látogatóinak bevonásával, egyeztetések után hozzuk meg a végleges döntést.

– Az önkormányzat a napokban közzétett felhívásában a Normafa környékén élőket szólította meg, osszák meg tapasztalataikat a lakókörnyezetüket érintő parkolási, közlekedési problémákról. Mi a célja ennek az egyeztetésnek?

(Folytatás az 5. oldalon)

Közzolgálati fecskéház épül

Másfél milliárd forintos kormányzati támogatással közzolgálati apartmanházat hoz létre a Hegyvidéki Önkormányzat az Alkotás utca 21. szám alatti épületében – egyebek mellett erről is döntött a képviselő-testület az idei első ülésén.

„A kerületi óvodákban, bölcsődékben, gondozási központokban, de még a rendőrségnél is komoly munkaerő-problémát okoz, hogy a közalkalmazottak, köztisztviselők számára szinte megfizethetetlenek az elszabadult budapesti albérletárak. Ezért gondoljuk úgy, hogy ezen a területen lépnie kell az önkormányzatnak” – beszélt Pokorni Zoltán polgármester az Alkotás utca 21. szám alatt létesí-

bevonásával valósították volna meg a beruházást. Am sokkal kedvezőbb helyzet állt elő a kormány most megjelent határozatával, ami másfél milliárd forintot biztosít az önkormányzat tulajdonában lévő, leromlott állapotú épület felújítására.

Élő Norbert képviselő (DK) az apartmanház kialakításáról szóló határozati javaslat kapcsán örömet fejezte ki, hogy átgondolták az ellenzék felvetéseit, és így új, kompromisszumos megoldás született. A fejlesztési koncepció megvalósítását egyhangúlag támogatja a képviselő-testület.

A képviselők – három tartózkodó szavazat mellett – azt is jóváhagyták, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat a törvényi kötelezettsége alapján megállapodást kössön a fővárosi kormányhivattal építészeti igazgatási felada-

jéről: a tisztségre egyéves időtartamra Móczán Mónikát, a Hegyvidéki Szabadidősport Kft. eddigi vezetőjét nevezték ki.

A testületi ülés végén Vágó István (DK) az iránt érdeklődött, miért engedélyezi az önkormányzat a Hegyvidék név használatát az ellenzéket ócsároló hegyvidék.blogstar.hu online híroldalnak. Hangot adott továbbá véleményének, miszerint a Hegyvidék lap nem számol be a helyi problémákról, például arról, hogy a Melinda úton nincs járda.

Pokorni Zoltán polgármester arról tájékoztatta Vágó Istvánt, hogy a Hegyvidék nevet önkormányzati rendelet védi, ám az – többek között Tüttö Kata korábbi szocialista képviselő kérésére – nem terjesztették ki az online világra, így az egyes weboldalak üzemeltetőinek nem kell enge-

Óvodaköztolgotó a családoknak

Melyik óvodába és hogyan lehet jelentkezni, mikor kötelező a beiratkozás, milyen feltételei vannak a felvételnek? Ezekre a sokakat érintő és érdeklő kérdésekre is válaszokat kaphattak azok a szülők, akik jelen voltak a Hegyvidéki Önkormányzat hagyományos Óvodaköztolgotó című rendezvényén a Jókai Klubban.

Az óvoda a gyerekek komplex képességfejlesztésének és szocializációjának helye. Ezt a közeget még a legszeretőbb családok sem tudják biztosítani, hiszen a kortársakhoz való kapcsolódás, a felnőttke elfogadása valójában itt történik meg. Amikor a „kis hercegnők és hercegek” belepnek az óvodába, új világ nyílik meg előttük.

Azért, hogy könnyen vegyék az akadályt, el kell jutniuk a kommunikáció, a beszédfejlődés bizonyos fokáig. Egy háromévesestől elvárható, hogy el tudja mondani, miben szened hiányt, minek örül, milyen problémái vannak, és a válaszokat, a felé irányuló kérdéseket is befogadja. Ha erre nem képes, szakemberek tudnak segíteni rajta.

Minderről Szöllősiné dr. Vári Zsuzsa, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményének nyugállományú vezetője beszélt a Hegyvidéki Önkormányzat által idén is megszervezett Óvodaköztolgotón. Mint elmondta, lényeges a szociális érettség: a környezet ismerete, a képesség a társakkal és a felnőttekkel történő együttműködésre, valamint a játékra. Legyenek benne a gyermek „szótárában” az igen, nem, köszönöm, bocsánat kifejezések.

Nehéz az elválás a korábbi életétől, de bele kell tudni helyezni magát az új környezetébe, elfogad-

lehet beadni a jelentkezést. Kötelező a beiratása azoknak a gyerekeknek, akik augusztus 31-ig betöltik a harmadik életévüket – sorolta a praktikus tudnivalókat Csepreginé Volosinovszki Mária, a hegyvidéki polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője. Bizonyos esetekben egy évig még otthon maradhat a gyerek, az erre vonatkozó



A fórum után a szülők szokás szerint találkozhattak a hegyvidéki óvodák képviselőivel



tendő új, közzolgálati apartmanház koncepciójának háttéréről a januári képviselő-testületi ülésen. Hozzátette, a fejlesztéssel egy fecskéházat hoznának létre a közzolgálati dolgozók részére, hogy néhány évre – saját otthonuk megszerzéséig, az elótakarékosság idejére – lakhatási lehetőséghez jussanak.

A polgármester elmondta, hogy saját forrás hiányában korábban más konstrukcióban, magántólke-

tainak átadására. Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző elmondta, hogy 2020. március 1-jével az építészeti igazgatással foglalkozó munkatársak, valamint ingóságok – bútorok, számítógépek – kerülnek át a kormányhivatalhoz, ingatlanáruházás azonban nem történik.

Zárt ülésen határozott a testület a MOM Sportot működtető Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft. új ügyvezető-

délyt kérniük a névhasználathoz. Azzal a problémával, hogy a Melinda úthoz hasonlóan sok utcában nincs, és hely hiányában jelentős részüknél feltehetőleg nem is lesz járda, a Hegyvidék lap több alkalommal foglalkozott az önkormányzat által elindított „Járjunk együtt!” programmal kapcsolatban. A program célja, hogy biztonságosabbá váljon a közlekedés a járda nélküli utcákban.

z.

ni az anya hiányát, ami a szülő számára sem egyszerű. Ilyenkor jó szolgálatot tesz egy tárgy, valamilyen plüssfigura, kis takaró, amit magával vihet az óvodába. Fontos az önállóság, az, hogy egy gyerek mennyire tud saját maga öltözködni, étkezni. Elengedhetetlen, hogy egy hároméves legalább már nappal szobatiszta legyen.

Szóllősiné dr. Vári Zsuzsa arra is felhívta a figyelmet, hogy ügyelni kell a család és az intézmény kapcsolatára. Amennyiben a szülőknek hiányérzetük van, jelezzék az óvodának, osszák meg a napi gondokat az óvónővel, hogy ne neki kelljen kitalálnia, miért rosszkedvű a gyerek.

A 2020 szeptemberében kezdődő nevelési évre május 4–8-ig

(Folytatás az 5. oldalon)

Bővítés előtt a Városmajori Gimnázium

A kormány támogatásával közel ötszáz új nyílászárót kapott a Városmajori Gimnázium. Az átadóünnepségen Szebedy Tas igazgató bejelentette: az iskola bővítésének tervezését is támogatja a Miniszterelnökség.

Nagyszabású ablakcsereprogram fejeződött be a Városmajori Gimnáziumban: 464 korszerűtlen nyílászárót cserélt le a kivitelező az idén harmincéves épületben. A munkát 111 millió forinttal támogatta a Miniszterelnökség, a pénzügyi lebonyolításban a Kálmán Gyula Alapítvány közreműködött.

Szebedy Tas igazgató az átadóünnepségen elmondta, hogy az iskola kinőtte az eredetileg 480 főre tervezett épületet, jelenleg 820 tanulója van, így a bővülés mára elengedhetelenné vált. Ennek tervezéséhez 191 millió forint támogatást adott a Miniszterelnökség.

Mint elhangzott, Pokorni Zoltán polgármester hívta fel Gulyás Gergely országgyűlési képviselő, Miniszterelnökséget vezető miniszter figyelmét arra, hogy gyors segítségre szorul a gimnázium. A tárcavezető szerint a mai



demográfiai viszonyok között a „kellemes gondok” közé tartozik, hogy egy iskolát bővíteni kell. Kiemelte, a kormány mindent megtesz a szükséges források biztosítása érdekében, egyúttal reményét fejezte ki, hogy hamarosan az infrastruktúra is felzárkózik a gimnáziumban zajló oktatás magas színvonalához.

A bővítés megvalósíthatósági tanulmányát készítő Tóth Péter építész arról beszélt, hogy a jelenlegi épületgyűttes lapos tetős részre történő emelétrépitésekkel lehetne

többet teret biztosítani az iskolának. A koncepció szerint hat-hat újabb tantermet és nyelvi labort, plusz öltözőket, mosdókat, valamint további kisebb tanári szobákat, szertárokra lehetne ilyen módon kialakítani. Az újabb terek kiszolgálására új lépcsőház és az akadálymentesítés érdekében lift épülne.

Az építész kitért rá, hogy a bővítés során extenzív zöldtetőket alakítanak ki, a meglévő tornacsarnok felett pedig pihenőteraszt hoznának létre, zöld felületekkel. Az építkezés alkalmat adhat arra is – tette hozzá –, hogy a meglévő épületrészeket, azok elavult gépjármű-rendszereit a mai kor igényei szerint korszerűsítsék.

Te ki vagy, és mit teszel a rák ellen?

A címbeli kérdést tette fel mindnyájunknak a Magyar Rákellenes Liga a rákellenes világnap alkalmából meghirdetett kampányában, rámutatva arra, hogy mindenki tehet valamit a daganatos megbetegedések ellen saját maga, családjá és szerettei érdekében. A szervezet önkéntesei a február 4-i világnapon beszélgetéssel, tanácsadással várták az érdeklődőket a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

„Szeretnénk tudatosítani az emberekben, hogy a rákmegelőzés terén nemcsak az államnak, az intézményeknek és a civil szervezeteknek, hanem az egyéneknek is van tennivalójuk” – mondta el lapunknak Rozványi Balázs, az országos szervezet elnöke. Kiemelte, hogy az életmódunk nagymértékben befolyásolja a rák kialakulásának kockázatát: a tüdőrákért például – ami a férfiak esetében az első, nőknél pedig a második leg-

el a pontos diagnózishoz szükséges kórházi vizsgálatra.

A Magyar Rákellenes Liga 1990 óta vesz részt a rák elleni küzdelemben. Legfontosabb feladatai közé tartozik az egészségnevelés, a figyelemfelhívás a korai felismerés és önvizsgálat jelentőségére, emellett szűrővizsgákat szervez és népszerűsít a lakosság körében. A betegeket és hozzátartozóikat szakmai, jogi és lelki segítségnyújtással támogatja, rehabilitációjukat pedig klubfoglalkozások keretében segíti elő.

Az országban harmincnégy alapszervezettel, köztük a hegyvidéki csoporttal működő liga központja a XII. kerületben, a Ráth György utca 6. szám található. Egyik fő programhelyszíne az Országos Onkológiai Intézet, ahol rendszeresen tart klubokat, előadásokat, koncerteket. A Greguss utca 2. szám alatt RákÁSZ néven általános segítőszolgálatot működtet, amelynek célja az egészségtu-



Nagyon fontos a személyes tanácsadás és segítségnyújtás

gyakoribb daganattípus – 90%-ban a dohányzás tehető felelőssé.

Az elnök a szűréseken való részvétel fontosságáról is beszélt, a daganatos betegségek többsége ugyanis jól gyógyítható, ha időben, korai szakaszban fedezik fel. A statisztikák, sajnos, azt mutatják, hogy az állam által ingyenesen biztosított emlő- és méhnyakszűréseken alig jelennek meg a nők. A vastagbélvizsgálatok ugyanakkor alacsony a részvétel, ám még aki mintát is küld laborvizsgálatra, és úgynevezett „nem negatív” eredményt kap, megdöbbentő módon nem mindig megy

datos magatartás megismertetése és népszerűsítése minden korosztályban, változatos programokkal, rendezvényekkel, ingyenes szórólapokkal és kiadványokkal.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon a nem csak férfiaknak ajánlott Férfi Klubnak ad otthont, amelynek legközelebbi, február 25-i összejövetelén Pongrácz Adrienn, az onkológiai intézet vezető dietetikusa ad táplálkozási tanácsokat. A Szalonban időnként szűrővizsgálatokat is szervez a liga, tavasszal bőrgyógyászati szűrésre várja majd a látogatókat.

Álarcos pedagógusbál a MOMkult-ban

Gondolással és Szent Márk téri galambokkal ugyan nem lehetett találkozni a huszadik hegyvidéki pedagógusbálon, a nyüzsgés, az ötletes álarcok és a játékos feladatok mégis tökéletesen felidéztek a híres velencei karnevál hangulatát. A szervező Táltos Óvoda munkatársai – két évente más-más intézmény vállalja a lebonyolítást – ugyanis erre az estére a lagúnák városát álmodták a MOM Kulturális Központ kupolatermébe.

Gidófalvy Dénes, a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke köszöntőjében az önkormányzatnak tavaly odaítélt Hild-díj átadásakor előadást tartó Jan Gehl gondolatát idézte. A világhírű dán város-tervező akkor azt mondta, az ember legfontosabb szüksége más emberek társasága. Ezért az építésznek úgy kell újragondolnia a tereket, hogy azok alkalmasak legyenek a találkozásra.



„Amikor együtt vagyunk a rokonainkkal, barátainkkal, szívesen beszélgetünk, szórakozunk, ha pedig ennek van valamilyen kerete, a jókedv még inkább fokozható. Ilyen alkalom a bálozás, amelyhez hagyományosan hozzátartoznak a szép ruhák és díszletek” – fogalmazott Gidófalvy Dénes.

A felhőtlen szórakozást szolgálta a megannyi látványos trükköt felvonultató bűvészelőadás, valamint Szabó Zsolt László és barátai régizenetáncbáza, ami méltó bevezetője volt a rendezvénynek.

Mielőtt azonban mindenki táncra perdült volna, a pedagógusbálon megszokott kvíz következett. A versenyzők Velence történetéről, nevezetességeiről és a karneválról kaptak kérdéseket. A győztesnek járt a torta, de még nagyobb ajándékot vihetett haza a tombola nyertese, aki egy kétszemélyes wellnesshétvégére szóló foglalással lett gazdagabb. Azok sem szomorkodtak, akiket ezúttal elkerült a szerencse, hiszen a Derby Dance Band hajnalig húzta a talpalávalót.



Önkormányzati segítség a tűzoltóknak

Minden évben ötmillió forinttal támogatja 2016 óta a Hegyvidéki Önkormányzat a hetven tűzoltó foglalkoztató és a XII. kerület bizottsága felett is örökös II. Kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokságot. Ebből kétféle millió forintot jutalmazásra fordítanak, a fennmaradó összegből különböző fejlesztéseket valósítanak meg.

A múlt év végén több mint 40 négyzetméteresre bővült a korábban alig feleakkora edzőszoba. Az állomány tagjai saját kezűleg végeztek el az ezzel járó munkákat, egyedül a villanyszerelést bízták külső vállalkozóra. Teljesen megújították a gépparkot, a többi között hipernyújtót, futópádot, bicsepsz- és háterősítő gépeket vásároltak, valamint lecserélték a pihenőhelyiség foteljeit.

A tűzoltó-parancsnokságot irányító Sebők Péter a helyiség és az

új gépek átadásán elmondta, biztos abban, hogy az így elkészülő edzőteremre még jobban vigyáznak majd a tűzoltók. Ez utóbbi

egy oktatásból vett példával erősítette meg Pokorni Zoltán polgármester, aki Váczi János polgármesteri főtanácsadóval együtt vett

részt a kis ünnepségen. Mint mondta, azok az iskolai osztálytermek, amelyek a szülők együttműködésével újulnak meg, hosszabb ideig maradnak szépek. „Jól felfogott érdeke mindnyájunknak, hogy a kivonuló tűzoltók kiváló fizikai állapotban legyenek. Ehhez járul hozzá a konditerem” – tette hozzá a polgármester.

Varga Ferenc dandártábornok, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság igazgatója arra emlékeztetett, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat hozzájárulásával szépen fejlődik a tűzoltó-parancsnokság az utóbbi években. Egyebek mellett megvalósult a tetőszerkezet, a nyílászárók cseréje, a klimatizálás, megszüpültek a legénységi öltözők, elkészült a szertár padozata, és megújult a fűtési rendszer is.



Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiség bérbeadására pályázatot hirdet a **2020. február 11. napjától 2020. február 25. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

- Bp. XII. ker., Virányosi Közösségi Ház Jókai Klub, Hollós út 5. szám alatti, 140,4 m² + 38 m² nyitott terasz, korábban étteremként működő földszinti helyiségcsoport,
- Bp. XII. ker., Csörsz utca 9. szám alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség,
- Bp. XII. ker., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
- Bp. V. ker., Belgrád rakpart 26. szám alatti, 25 m² alapterületű üzlethelyiség,
- Bp. XII. ker., Ugocsa utca 14. szám alatti, 21 m² alapterületű egyéb helyiség.

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

A pályázati ajánlatok 2019. február 25. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

Hegyvidéki Kultúrkártya: színvonal, kedvezmények

Kerületünk szerencsés elhelyezkedése és a budai régióban betöltött központi szerepe miatt az állandó lakosokon kívül sokan megfordulnak nálunk, itt dolgoznak, tanulnak, vásárolnak, vagy épp a színvonalas intézményeket látogatják. 2009 óta már azok is igényelhetik Hegyvidék kártyát, és így igénybe vehetik az elfogadható helyek által nyújtott kedvezményeket, akik nem kerületi lakosok, de életvitelükből adódóan sok időt töltenek a Hegyvidéken.

A Hegyvidék kártyát életre hívó és üzemeltető Hegyvidéki Önkormányzat

ezen a gyakorlaton továbbra sem változtat, azonban van néhány olyan kiemelt, főleg kulturális program, amit saját erőforrásokból támogat, és amire szeretne kedvezményes bejutási lehetőséget biztosítani a hegyvidéki lakosoknak. Ezért, a nagyobb kerületi intézményekkel konzultálva, új funkciót vezet be a Hegyvidék kártyának, amit kizárólag a XII. kerületben élők igényelhetnek: a Hegyvidéki Kultúrkártyát.

MITŐL LESZ „KULTÚR” A KÁRTYA?

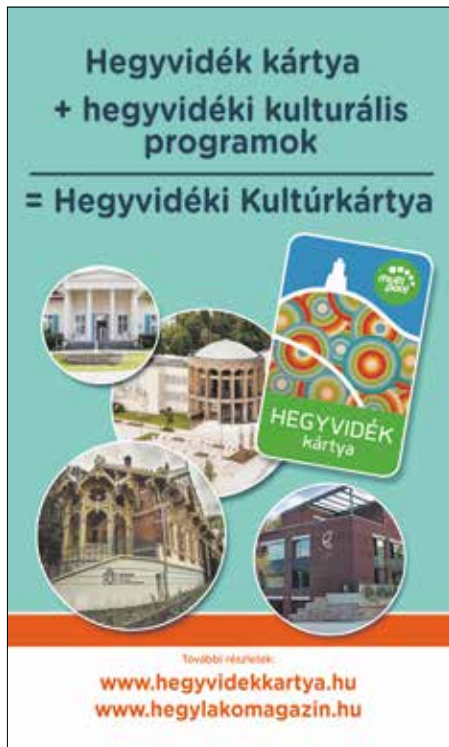
Már most is vannak olyan kerületi kulturális rendezvények, amik mindössze egy regisztrációs díj megfizetésével és a Hegyvidék kártya sorszáma megadásával látogathatók. Ezeket a rendezvényeket a Hegyvidéki Önkormányzat vagy valamelyik intézménye finanszírozza, és ezt a kedvezményes gyakorlatot a jövőben is szeretnénk folytatni.

Ezt a kedvezményt azonban 2020 második felétől már csak azok a Hegyvidék kártya-tulajdonosok tudják majd igénybe venni, akik XII. kerületi lakosok, regisztráltak a kerületi E-ügyintézési rendszerben, és ott a megfelelő helyen megadják Hegyvidék kártyájuk számát.

Az E-ügyintézési rendszerbe itt lehet belépni: <https://egyintezes.hegyvidek.hu/>

HOGYAN LEHET REGISZTRÁLNI?

Új Hegyvidék kártyát online és személyesen is lehet igényelni. Szé-



mélyes igénylésnél az ügyfélszolgálaton a munkatársak beregisztálják az igénylőt, és amennyiben XII. kerületi lakos, a helyszínen beírják a kézhez kapott Hegyvidék kártya sorszáma az E-ügyintézési rendszerbe.

A régi kártyáknál vagy az online igényelt kártyák kézhezvételét követően az E-ügyintézésbe belépve lehet regisztrálni a Hegyvidék kártya sorszáma, és amennyiben a regisztráló XII. kerületi lakóval rendelkezik, akkor érvényes lesz a Hegyvidéki Kultúrkártya funkció is. Ha valakinek ez utóbbi gondot okoz, akkor ügyfélszolgálati időben az ügyfélszolgálat munkatársai segítséget tudnak nyújtani.

MILYEN KULTURÁLIS PROGRAMOK LESZNEK?

Az eddig is széles és színvonalas választék a továbbiakban is megmarad, sőt a MOM Kulturális Központ, a Barabás Villa és a Hegyvidéki Kulturális Szalon rendezvényei mellett a felújított Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban is lesznek programok.

A Hegyvidéki Kultúrkártyával kedvezményesen látogatható eseményekről a Hegyvidék kártya Facebook-oldalán, a <https://12program.hu/> oldalon, valamint az intézmények (MOMkult, Barabás Villa, Hegyvidéki Kulturális Szalon, Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont) saját oldalain az egyes rendezvényeknél található majd tájékoztatás.

Nagyszülőknek segít a stroke-ovi program

A Szent János Kórház neurológiai osztályán működő stroke-centrum nemcsak az agyi működés zavart okozó érkatasztrófák kezelése és a betegek gondozása, hanem a megelőzés terén is sok szempontból hiánypótló munkát végez. A világon másodikként, Magyarországon először honosítja meg például azt a nemzetközi programot, ami óvodásokat készít fel arra, hogy felismerjék nagyszüleiknél a stroke első jeleit – mondta el interjúnkban dr. Folyovich András osztályvezető főorvos.

– A „Lipótmező”, azaz az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (OPNI) bejárása után sokan úgy gondolták, veszélybe kerül Budán a stroke-betegek ellátása. Volt alapja az átszervezés miatti félelmeknek?

– A Szent János Kórházban évtizedek óta működik stroke-centrum, amit dr. Lipcsey Attila professzor hozott létre a korábbi neuropszichiátriai osztályon. 2001-ben jött létre a stroke-ellátásért is felelős önálló neurológiai osztály. A 2007-ben megszűnt OPNI-től az országos stroke-ellátás szervezése az Országos Klinikai Idegtudományi Intézet (OKITI) kerület, de mi is vettünk át betegellátó feladatokat. Mindez nem okozott fennakadást, a budaiak akut stroke-ellátása azóta is folyamatosan biztosított. Osztályunk 2009 óta végez vérögoldó (thrombolysis) kezeléseket, amiknek a száma évről évre emelkedik, sok esetben mi látjuk el más budapesti központok helyettesítésként. A sürgősségi stroke-ellátás vérrög-eltávolító (thrombectomia) kezelésel is kiegészült az utóbbi években, ezt az OKITI-val és az Országos Mentőszolgálattal szoros együttműködésben biztosítjuk a betegeknek.

A stroke-ot elszenvedő páciensek gondozásával is foglalkozunk. Nálunk létesült a stroke-osok mesteréges táplálásának első központja, mi dolgoztuk ki a nyelvészavarral kapcsolatos szakmai feladatokat országos irányelvét. A betegellátáson kívül orvostanhallgatók oktatását, szakorvosjeltek továbbképzését végesszük nagy számban, továbbá a szakmai kutatás is hozzátartozik tevékenységünkhöz. A stroke-prevencióban ugyancsak részt veszünk, elsősorban felvilágosító kampányok és szűrőnapok szervezésével.

– A hírek szerint hamarosan a legkorszerűbb diagnosztikai beren-

dezésekkel gyarapodik az Új Szent János Kórház, így a stroke-központ is. Mit tudnak ezek az eszközök?

– Az idén szolgálatba álló MRI (mágneses rezonancia-képealkotó berendezés) és DSA (az erek ábrázolására szolgáló digitális röntgen) jelentős mértékben javítják majd a heveny stroke-ellátást: lehetőséget teremtenek olyan vizsgálatokra és beavatkozásokra, amik eddig csak más intézményekben voltak elérhetők. A DSA neurológiai vonatkozású alkalmazása során kiváló minőségben ábrázolja az agyi érhalozatot. Az MRI és a DSA mellett a most beüzemelésre kerülő, több mint húszmillió forint értékű nyakiér-ultrahangkészülék



legtöbbet, ha kerüljük a dohányzást és a túlzott alkoholfogyasztást, napi rendszerességgel mozogunk – akár gyalogolunk – a szabad levegőn. A magas vérnyomás, a cukorbetegség, a vérszűrőbetegség és a szívritmuszavarok időben történő felismerése és az orvosi utasítások betartása ugyanakkor záloga a stroke elkerülésének.

– Úgy tudjuk, a stroke-megelőzésre hamarosan az óvodás koroszt-

élok, különösen a nők – akik a demográfiai mutatók alapján többben vannak, mint a férfiak – nagyszülőként gyakran vállalják az unokák felügyeletét, ezért fontos lehet, hogy a gyerekek is fel tudják ismerni a stroke tüneteit. Az Európai Stroke Társaság és a stroke-betegek civil szervezeteinek európai szövetsége (SAFE) közreműködésével született meg az óvodásokat felkészítő program, ami az úgynevezett Angels-szerveződés érdeme. Ennek hazai adaptációja immár másfél éve zajlik az osztályunk közreműködésével.

– Van, ahol már működik a program?

– A világon másodikként szeretnénk elindítani a programot – az első egy görögországi óvoda, ahol a kidolgozott módszertan tesztelése zajlott. Foglalkozásainkat elsőként a Hegyvidéki Mesevár Óvodában indítanánk el, várhatóan ősszel. Az oda járó gyerekek szülei tavaly már részt vettek egy felkészítő találkozón. A tervek szerint öt egymást követő héten egy-egy negyedórányi foglalkozást

tartunk majd az óvodásoknak. Ezeket először levetítenénk egy rövid, egy-két perces, az ismereteket mese formájában közvetítő animációs filmet, amelyről aztán az orvosaink beszélgetnének a gyerekekkel. A foglalkozássorozat játékos keretek között mutatja be az óvodásoknak, hogy miképpen ismerhetik fel a stroke-ot a legjellemzőbb tünetek – a bénult arc, a leesett kezek, az elakadt beszéd – alapján, valamint azt is megtanulhatják, hogyan tudják a leggyorsabban értesíteni a mentőszolgálatot. Úgy gondolom, ebben a programban nem illet meg bennünket a tévedés joga, hiszen óvodásokkal dolgozunk. Emiatt meglehetősen hosszúra nyúlt az előkészítési szakasz, ám rendkívül körültekintően kell eljárni, nem engedhetjük meg, hogy akár egyetlen gyermeket is megijesszünk a témával. A részletesen kidolgozott és letesztelt programot a XII. kerület összes óvodájába szeretnénk majd elvinni, ezután pedig, a hegyvidéki tapasztalatok birtokában, az egész országra elérhetővé tennénk a nemzetközi kezdeményezés nálunk meghonosított, magyar változatát.

z.



Leletkiértékelés a szubintenzív osztályon

is nagyban segíti a hatékony gyógyító munkát, ez az eszköz ma a legmodernebb technikát képviseli Magyarországon.

– Sokakat foglalkoztat a kérdés a stroke kapcsán: tehetünk-e valamit, hogy megelőzzük?

– A stroke korszerű kivizsgálása és modern kezelése mellett is a legfontosabb feladat a megelőzés, a kockázatok csökkentése. A Semmelweis Egyetem Neurológiai Klinikájával közösen végzett tudományos kutatás igazolta, hogy a betegség kialakulását döntően az emberek egészséges életmódja és a kockázati betegségek korai felismerése, a kezelési előírások betartása befolyásolja. A betegség megelőzése érdekében azzal tehetjük a

tájt is bevonják. Hogyan tudják a legkisebbek segíteni az időseket, akik a leginkább veszélyeztetettek?

– A stroke valóban elsősorban az idősebb korosztály betegsége. A megelőzést szolgáló kampányok során eddig elsősorban arra fókuszáltunk, hogy az érintettek időben azonosítsák a tüneteket, mert a négy-hat órás „időablakról” – amikor még időben lehet kezelni a legmodernebb eljárásokkal a stroke döntő többségét – sokan lemaradnak, azaz nem kerülnek be a kórházba. Nem gondoltunk azonban arra, hogy az egyedül élő esetekben nincs, aki mentőt hívjon. A XII. kerületben kifejezetten magas az idősek, köztük a magányosok aránya. Az egyedül

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiség bérbeadására speciális pályázatot hirdet a **2020. február 11. napjától 2020. február 25. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

– Bp. XII. ker., Városmajor utca 16. fszt. 1. szám alatti, 203 m² alapterületű egyéb helyiség.

A helyiség bérbevételére kizárólag nonprofit szervezetek jelentkezhetnek kulturális tevékenység folytatása céljából!

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

A pályázati ajánlatok 2019. február 25. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

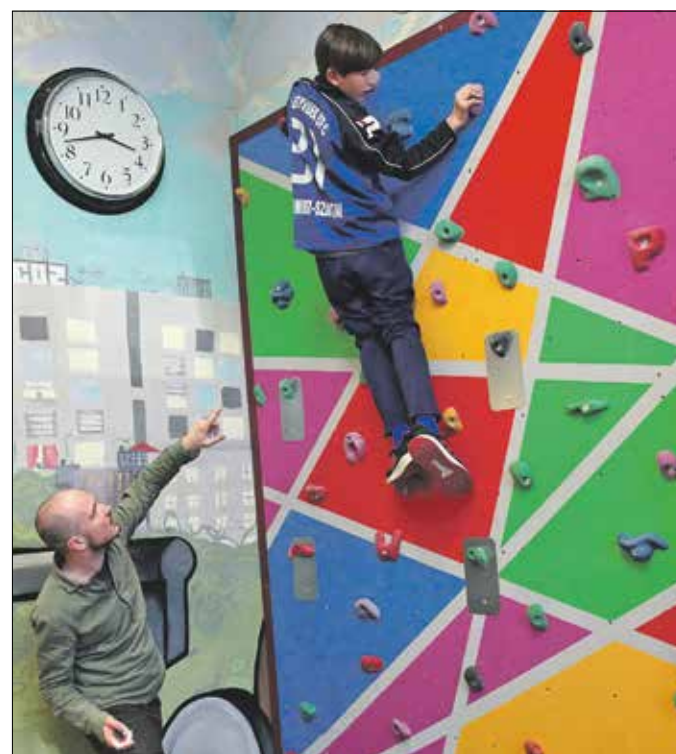
Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
jegyző

Mászófal az Ifjúsági Közösségi Térben

Minden évben nemes ügyet karol fel a MOL Multipont és a Hegyvidék kártya „Többet tehet, mint gondolná!” közösségi programja. Legutóbb az Ifjúsági Közösségi Tér kapott egymillió forintos támogatást, amit egy új mászófal beszerzésére fordított.

A 2014-ben induló program lényege, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat megjelöl néhány kerületi kezdeményezést, ezek közül választhatnak a MOL Multipont kártya- és a Hegyvidék kártya-tulajdonosok, akik 2018 óta az addigi egy helyett már évente kétszer szavazhatnak online. Múlt tavasszal a Mátyás-tábor eszközparkjának bővítését, ősszel pedig a Hajnóczy József utcában működő Ifjúsági Közösségi Tér mászófalának megépítését kapta a legtöbb szavazatot.

Ez utóbbi hivatalos átadásán Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy korábban a Fekete István iskola, a Hegyvidéki Mese-



vár, a Normafa és a Süni Óvodák, valamint a Gennaro Verolino iskola kaptak támogatást. Mint hozzátette, úgy érzi, ezúttal is jól döntöttek a hegyvidékiek, olyan eszközzel gazdagodott a kerület, amit szívesen használnak a fiatalok.

Mindenki a saját útját járja, az életünk a mi felelősségünk – fogalmazott a polgármester. „Ezt kell megértetni először a kamaszokkal, mert hajlamosak másként értelmezni a velük történeteket. Nekik segít a támogató környezet, amit kilenc évvel ezelőtt az Ifjúsági Közösségi Térben sikerült létrehozni” – zárta szavait.

„Elsősorban azok a fiatalok jönnek ide – egészítette ki az elhangzottakat Fonti Krisztina alpolgármester –, akiknél hiányzik valamilyen kötődés, vagy a meglévők nem megfelelőek, ezért nem találják helyüket a világban. Itt ebben is segítséget kapnak.”

M.

Soha nem látott képek Budapest ostromáról

Az elmúlt napokban rendhagyó köztéri kiállítással emlékezett a hetvenöt évvel ezelőtti ostrom áldozataira az I., a II. és a XII. kerületi önkormányzat. Az öt budai helyszínen bemutatott tárlaton számos Magyarországon eddig még nem publikált fényképet láthattak a járkelők.

„Az ostrom meghatározó élménye a Hegyvidéken élőknek mind a mai napig, hetvenöt év múltán is köztünk él ez a trauma” –

mélyesen átélhetővé tegye az eseményeket.

Minden családnak megvan a maga emlékezete és története az



Döbrentei utca

mondta Pokorni Zoltán, a XII. kerület polgármestere az Ostrom 75 című szabadtéri tárlat Kapisztrán téri megnyitóján. Felidézte, hogy az önkormányzat által néhány évvel ezelőtt meghirdetett „Mesélnek a Hegyvidék házai” című novelláiról pályázatra is túlnyomórészt az ostromról szóló művek érkeztek. A mostani kiállítás pozitívumaként említette, hogy az nem elveket hangoztat, hanem személyes történeteket mond el a lakóhelyükről – ahogyan a húsz évvel ezelőtt kezdeményezett holokauszt-emléknap kapcsán is az volt a cél, hogy sze-

ostrom idejéről. Ezek látszólag akár ellentmondhatnak egymásnak, szemben állhatnak egymással, ám valójában mindegyik egyszerre, egymás mellett és együtt is érvényes – erről Váradiné Naszályi Márta, az I. kerület polgármestere beszélt. Hozzátette: eltagadhatatlan és elvitathatatlan mindenképp maga fájdalma, a kiállítás pedig lehetőséget ad arra, hogy a korabeli képeket végignézzve „megbeszéljük egymással a fájdalmainkat, és megkisérjük megérteni egymást”.

Órsi Gergely II. kerületi polgármester arra emlékeztetett,

hogy a második világháború végén Budapest lakosságának nagy részét feláldozták azért, hogy meghosszabbítsák egy totális diktatúra agóniáját. „Akik ma hősiestként ünneplik a kitörést, nem tudják, miről beszélnek” – jelentette ki. 1944–45 hőseinek azokat a magyarokat nevezte, akik életük kockáztatása árán bújttak át üldözött honfitársaikra, és akik a háború poklában is megmaradtak embernek. Úgy véli, a most bemutatott dokumentumok segítenek pontosan és tárgyilagosan megismerni, mi történt Budán, és kik voltak a valódi hősök.

Budapest ostroma kapcsán nem rangsorolhatjuk, kinek a szenvedése volt fontosabb – hangsúlyozta a kiállítás megnyitóján Karácsony Gergely főpolgármester. Szerinte a mostani megemlékezés, a három budai kerület különböző pártállású polgármestereinek kö-



Dísz tér

zös fellépése, a történelemmel való közös szembenézés arra mutat példát, hogy a politika ki tud lépni a „lövészárkokból”, ahová az elmúlt évtizedekben behúzódott.

„Nem az én sorsom volt, de én éltem át” – idézte a kiállítás kurátora, Ungváry Krisztián történész

ra a hősökre, akik másokat mentettek, de azokra is, akik önként ölték halomra saját polgártársaikat.



az irodalmi Nobel-díjas holokauszt-túlélőt, Kertész Imrét, arra utalva, hogy Budapest ostroma

Az Ostrom 75 című rendhagyó tárlaton bemutatott archív fotók többsége – amiket a szovjet hadsereg készített dokumentációs céllal a főváros elfoglalásakor – most először volt látható Magyarországon. A tervek szerint hamarosan az interneten is elérhető lesz a kiállítási anyag.

Megemlékezésre gyűltek össze szélsőjobb oldali csoportok a Városmajorban. A „Becsület napja” 1997 óta a magyarországi szélsőjobb oldali egyik legnagyobb éves eseménye. A rendezvény ideje alatt a kordonon kívül roma szervezetek, valamint antifasiszta csoportok ellentüntetést tartottak. Egy kisebb incidenst leszámítva – amikor az antifasiszták közé keveredő néhány fekete ruhást megrángattak – a megemlékezés komolyabb összetűzések nélkül ért véget, annak köszönhetően, hogy a rendőrök mindvégig igyekeztek egymástól jól elválasztani a két csoportot.

A Budapesti Rendőr-főkapitányság, akárcsak tavaly, az idén is betiltotta a rendezvényt, mert az „alkalmas másokban félelemkeltésre, riadalom okozására”. Ezúttal azonban mégis meg lehetett tartani, mert a bíróság egy felülvizsgálati kérelem alapján hatályon kívül helyezte a rendőrség tiltó határozatát.

A kitörés évfordulóján, az Ostrom 75 című kiállításához kapcsolódva, közös sajtóközleményt adott ki az I., a II. és a XII. kerületi önkormányzat. Ebben azt írták, elhatárolódnak minden olyan rendezvénytől, ami az eseményeket nem egységben, minden fél szempontjait figyelembe véve, hanem valamely oldal szenvedéseit idealizálva, szélsőséges módon mutatja be. Közölték továbbá: elfogadhatatlannak tartják, hogy önkényuralmi jelképek viselésével, félelmet keltő ruházatot viselve bárki meggyalázza az áldozatok emlékét.

„Budapest ostromában körülbelül 120 000 katona és közel 40 000 civil vesztette az életét. Emlékük ápolása közös érdekünk, az áldozatokra emlékezni magától értetődő kegyeleti gesztus. 75 évvel később a túlélőknek és a leszármazottaknak egy fontos dolguk van: emlékezni és figyelmeztetni. Emlékezni mindenkire, aki a harcok során pusztult el, és figyelmeztetni, hogy hová vezet a szélsőséges ideológia és a gyűlölet” – olvasható a három budai önkormányzat közleményében.

sz.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2020. évi program

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

Az előadások témái:

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

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



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu

Egészségesen a Hegyvidéken „Otthonápolást segítő oktatás”



ingyenes program – Hogy Ön is segíteni tudjon

ápolásra szoruló, otthonlélő hozzátartozójának!

A kórházakban sokszor olyan betegeket is elhelyeznek, akiknek az ellátása minimális tárgyi tudással és szerető családi háttérrel otthonukban komfortosabban megoldható lenne. A Budapesti Szent Ferenc Kórház ezért a Budán élő családoknak segítő, támogató, rehabilitációs célokkal az idén is folytatja egészségügyi programját, amellyel az idős vagy beteg családtagok házi ellátásában kívánnak tömör és praktikus segítséget adni, a gyakorlatra fókuszálva. Az alkalom keretében a fentiekben a dietetikai és pszichológiai előadással és tanácsokkal is segítünk.

Az oktatás a 12. kerület lakosai számára is nyitott és ingyenes.

Az oktatás tematikája:

- Betegemelés technikái, technikai eszközök
- Pelenkázás
- Toalett segédeszközök használata
- Otthonápolási tanácsok

Az oktatás időpontja:

2020. február 24., hétfő 14 órától

Az oktatás helyszíne:

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

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

Az oktatásra jelentkezés:

hétköznap, munkaidőben telefonon: 06 (20) 310-4404 vagy e-mail-ben: apolig@szenferenckorhaz.hu Az érdeklődőket korlátozott számban, előzetes jelentkezés alapján tudjuk fogadni.



GONDOSKODÁS – SZERETET – CSALÁD

Sokkal több fa és kevesebb aszfalt

(Folytatás az 1. oldalról)

Nagy változások lesznek a környék közlekedésében és parkolásában az Eötvös út felső szakaszának lezárásával, valamint a régi parkolók helyett kialakítandó központi parkoló átadásával. Eddig átlag mintegy száz autó parkolt szabálytalanul a környéken, a kör-

rekü vasút fejlesztése nagyban hozzájárul majd az autóforgalom csökkenéséhez, ennek megvalósításáig nem lehet várni a helyzet rendezésével. Keressük tehát a megoldást, ehhez pedig várjuk az érintettek észrevételeit, ami ennek az egyeztetésnek a célja.

z.



nyezetet károsítva. Erre a problémára lett volna megoldás az eredetileg tervezett nagyobb parkoló, ahol az eddig szabálytalanul parkolók nagy része is elfért volna. Am ezt a tervet a főváros és a zöldszervezetek tiltakozása miatt módosítanunk kellett, a parkolók számát csökkentve. Így a környezetet csak egyféleképpen, a szabálytalanul parkolók szankcionálásával tudjuk megvédeni. A lakók által használt parkolóhelyek elfoglalása, a ki- és behajtás akadályozása, valamint a nagy forgalom is sok bosszúságot okoz az ott élőknek. Bár a fogaske-

■ *A Normafa környéki parkolási problémákkal kapcsolatban 2020. március 15-ig várja az önkormányzat a lakók véleményét, javaslatait az onkormanyzat@hegyvidek.hu e-mail-címre, vagy papíralapon az ügyfélszolgálaton kihelyezett gyűjtődobozban (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.). Aki érintett, akár név nélkül is elküldheti észrevételeit, az önkormányzat kérésére csupán annyi, hogy a levelében tüntesse fel, melyik utcában lakik, van-e gépkocsija, és azzal hol parkol (utcán, kertben vagy garázsban).*

Óvodakóstolgotó a családoknak

(Folytatás az 1. oldalról)

Ez jellemzően a szeptember 1-je után születetteket érinti, a gyakorlatban egy 2-án született gyermeket már néhány napon belül fogadni tud az óvoda. Fontos, hogy mindenki regisztráljon az önkormányzat e-ügyintézési rendszerében, mert az óvodai étkezést csak azon keresztül lehet megrendelni.

Fonti Krisztina alpolgármester is mindenkit arra biztatott, hogy a kényelmes és gyors elektronikus beiratkozást válassza. Elmondta, hogy az utóbbi években 538 férőhelyt hozott létre az önkormányzat, ezzel a jelenlegi kapacitás 1736. Van tehát elegendő hely, de csak akkor, ha ezeket a XII. kerületi gyerekek között osztják el. Ezért ellenőrzik az életvitelszerűen lakást, amiről ma már jogszabály is rendelkezik. Ennek lényege röviden, hogy a gyerekek és valamelyik szülőnek ténylegesen

abban a kerületi ingatlanban kell élnie, amelyik a lakcímkártyájukon szerepel. Három hónapnál régebbi kerületi lakcímkártyára van szükség.

„A hegyvidéki közösség érdekében tegyünk arról közösen, hogy a kerületi óvodákba kerületi gyerekek járjanak!” – nyomatékosította az alpolgármester, aki azt javasolta, hogy a családok nézzenek meg több óvodát a beiratkozás előtt.

Gyurkovics László, a hegyvidéki polgármesteri hivatal anyagkönyvi és ügyfélszolgálati irodájának vezetője arról

beszél az Óvodakóstolgoton, hogy 2016 májusától elérhető az elektronikus óvodai jelentkezés.

Az első évben hárman éltek ezzel a lehetőséggel, ma már 50 százalék az arány. Csupán egyszer kell bemenni az ügyfélszolgálatra, és megnyitni a saját Hegyvidék-fiókot, amely a már meglévő Ügyfélkapun keresztül is elérhető. A regisztrációt soron kívül intézik az ügyintézők.

Május 4-én 0 óra körül nyílik meg az óvodai beiratkozási rendszer, és nem számít a jelentkezési sorrend, tehát felesleges kora reggel

bemenni az óvodákba. Online jelentkezés előtt a szülők fényképezzék le, vagy szkenneljék a szükséges okiratokat. A program jelzi a hibákat, hiányosságokat – amennyiben valamilyen dokumentum éppen nem áll rendelkezésre, piszkoszatban el lehet menteni az addigiakat, és később folytatni a jelentkezést. Parkolási övezetben az ottani óvodába járó gyerekek szülei meghatározott idejű ingyenes várakozási engedélyt igényelhetnek, ami szintén online intézhető.

Végezetül elhangzott, hogy érdemes regisztrálni azoknak is, akiknek a gyermeke augusztus 31-ét követően tölti be a harmadik életévét. Nagy segítség ez az önkormányzat számára, mivel így könnyebben lehet tervezni a következő hónapokban várható jelentkezőkkel.

sm.



Fonti Krisztina általános tájékoztatást adott a hegyvidéki óvodákról és a beiratkozásról



Az elmúlt évek bővítése után van elég hely a hegyvidéki gyerekeknek az óvodákban

Magyar rajzok Japánban

A környezet szeretetére és védelmére nevelést támogatja a huszadik alkalommal meghirdetett

Börcsökné Gál Veronika pedagógus irányításával jelentkeztek a környezetvédelmi programra,



Nirnsee Lujza rajza

Nemzetközi Környezetvédelmi Gyermekrajzverseny. A JQA tanúsító szervezet és a svájci székhelyű IQNet Nemzetközi Tanúsító Hálózat közös pályázata rendkívül népszerű, minden évben közel 15 ezer rajzot küldenek a gyerekek Japánba szerte a világból.

A Sashegyi Arany János Általános Iskola 4. b osztályos diákjai

amelyen két téma közül lehetett választani. A Jövők és a Föld (Our Future and the Earth) arra volt kíváncsi, milyennek látják bolygónkat a 7–15 évesek a következő években, míg a Föld, amit szerettek (The Earth I Love) című rajzokon a nekik tetsző természetes élővilág és teremtmények életét öröklíthették meg. A megvalósítás

kötetlen volt, egyetlen feltételként a szabadkézi rajzot határozta meg a kiírás.

„Napközis nevelő vagyok, én tanítom a környezetismeretet; szeretem a természetet, környezetvédelemmel kapcsolatos feladatokat. A környezettudatosság népszerűsítése fontos szempont az életünkben, hiszen ökoiskola vagyunk. A téma nagyon tetszett a gyerekeknek, valósággal szárnyalt a fantáziájuk” – indokolta a pályázatra jelentkezést Börcsökné Gál Veronika. Mint mondta, a rajzolás mindig jó eszköz arra, hogy tanítványai így is kifejezzék elképzeléseiket a környezetet érintő problémákról, tennivalókról.

A rajzokat tavaly áprilisban adták postára, a beérkezési határidő május vége volt. Karácsonyig nem érkezett visszajelzés, aztán január elején egy kis csomag jött Japánból, benne elismerő- és köszönőszavakkal, valamint naptárral és gyerekrájzok gyűjteményével. A pályázat gondozói így köszönték meg a részvételt, amivel nagy örömet szereztek a hegyvidéki diákoknak.

M.

Szívükben hordozzák a dallamokat

„Felemelkedik minden szív a népdal madarával, amely örökké énekel és nem hal meg soha” – Hans Christian Andersen dán meseíró gondolata kelt életre a „Tiszán innen, Dunán túl” népdaléneklési versenyen. A Közép-Budai Tankerület-hoz tartozó I., II. és XII. kerületi iskolák tehetséges népdalénekesei



a Kós Károly Ének-zene Emelt-szintű Általános Iskolában találkoztak.

Osváth Emese igazgató köszöntőjében külön kiemelte, hogy Hraschek Katalin, Szalóki Ágnes és Farkas Zoltán személyében a népdal igazi szakértői értékelik az elhangzottakat. Hraschek Katalin ének-zene tanár, karvezető, egyetemi tanár mindenekelőtt azt kívánta a résztvevőknek, hogy egész életükben velük legyen a zene és a tánc, hordozzák szívükben a dallamokat. Ahogyan fogalmazott, nagy fába vágják fejszájukat a gyerekek, s a cél az, hogy „ez a fejsze folyton élesebb és élesebb legyen”. Ehhez nem kell mást tenni, mint szeretni a népdalt, és minél többet énekelni.

„Gyermekkoromban rendszeresen elindultam énekversenyeken

így tudom, hogy egyáltalán nem könnyű mások előtt énekelni” – emlékezett vissza Szalóki Ági, aki szerint különösen manapság tiszteletre méltó ezzel foglalkozni, mivel rengeteg egyéb elfoglaltsága van a gyerekeknek. Régen ez másképp volt, a természethez közel élő, a földre vigyázó emberek

munka közben, szabad idejükben szívesen énekeltek. A népzene ezeket az idők hozza vissza. A háromszoros Fonogram-díjas, Liszt Ferenc-díjas énekes-dalszerző arról is beszélt, hogy a népdaltól elválaszthatatlan tánc sokat segít az életben, mert belső rendezettséget, koncentrátságot ad. Összeköti a zenével, és összeköti a külsőt a belsővel.

A zene, az ének és a tánc egységet alkot; a magyar népzene hetven százalékban valójában tánczene – hívta fel a figyelmet Farkas Zoltán „Batyú”. A néptáncművész főiskola-



lai tanár azt javasolta, mindenki nézzen egy kicsit a dalok mögé, s fedezze fel az énekhez tartozó zenét és táncot. Ez nagyszerű „kírándulás”, ami még érdekesebbé teszi a népdalokat.

A zsűri nem hirdetett eredményt, bronz, ezüst és arany minősítésekkel ismerte el az előadások színvonalát. Kiemelt arany minősítést kapott a Cinkélynyok és legények csapat, valamint Maties Rita,ők képviselhetik a tankerületet a következő, fővárosi fordulóban.

mm.



A rajzolás jó eszköz arra, hogy a gyerekek kifejezzék elképzeléseiket a világról



Február, farsang, fánk

A néphit szerint a farsangi nagy évések az aktuális év bőségét is jelzik, ezért ilyenkor nem kell visszafogni magunkat, fánkból például kifejezetten sokat kell sütni! Mindenképpen megéri, mert sülés közben megsokszorozódik a térfogata, az alapanyagai sem drágák, és mindenki szereti. Eredetéről több kedves történet született az idők folyamán, amit az oldalunkon is olvasható. Közben annak a titka is kiderül, hogy miként kerül a szép fehér szalag a sülés közben megduzzadó fánkok derekára. A többi fogás is a jókedv és a jó étvágy jegyében született.

GAZDAG FEHÉRBAB-LEVES

A farsangi fánk sütésével összekötött ebéd vagy vacsora bevezetésül nincs jobb, mint egy laktató, finom, kolbásszal, sonkával, főtt füstölt nyelvel gazdagított, sült szalonnával koronázott bableves. Miután a fánkkal sok dolgunk lesz, ezt akár már előző nap elkészíthetjük.



Nincs jobb a fánk előtt, mint a bableves!

Hozzávalók

25 dkg fehérbab
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olaj
1-2 szál sárgarépa
8 dl erőleves (bio-erőleveskockából is lehet)
1 babérlevél
só, őrölt bors
5-5 dkg füstölt kolbász, füstölt főtt nyelv, füstölt sonka
3 dkg vaj
1 púpozott evőkanál finomliszt
1 dl tejszín
1 csokor metélőhagyma
2-3 szelet húsos szalonna (ún. sliced bacon)

A babot a főzést megelőző este vízbe áztatjuk, majd másnap annyi vízben, amennyi bőven ellepi, puhára főzzük. A lehéjazott hag-

TIPPEK

- Konzervbabot is vehetünk hozzá, de azt a már kész erőleveses alapba, a kolbászfélékkel egy időben tegyük bele.
- A beleváló húsféléket kedvünk és lehetőségeink szerint válogathatjuk össze, a füstölt nyelv helyett sonka, a kolbász helyett debreceni kerülhet a levesbe.

SAJTOS FÁNKOCSKÁK

Ezek a kicsi, csinos, sós sütemények kifejezetten vendégvárára valók. Senkit ne riasszon el a rejtélyesnek hangzó égetett tészta készítésének várható nehézsége, mert semmivel sem bonyolultabb megsütni, mint bármelyik más tésztát. Viszont nagyon mutatós és sokoldalú, sós és édes töltelékkel egyaránt finom.

Hozzávalók (kb. 20 darab fánkhhoz)

Az égetett tésztaához:
3 dl víz
késhegynyi só
15 dkg zsír
15 dkg finomliszt
5 tojás

A tepszi kikenéséhez: 2 dkg vaj

A sajtkrémhez:

5 dkg ementáli sajt
20 dkg eidami sajt
2 dl tejszín, 3 dl tej
2 tojás
2 tojás sárgája
csipetnyi só
10 dkg vaj
10 dkg liszt

A tetejére: 10 dkg reszelt sajt

A sajtkrémhez lereszeljük a két-féle sajtot. A tejszínt a tejjel, a tojások sárgájával, csipetnyit megszóva, egy tálban masszát dolgozzuk, hozzáadjuk a reszelt sajtot, majd vízgőzre állítjuk, és kevergetve felolvasztjuk. A vajból és a lisztből világos rántást készítünk, és apránként beleöntjük a sajtos masszát. Folyamatosan kevergetjük, hogy jól megszűrűsödjön, de vigyázzunk, nehogy leégjen! Átöntjük egy másik edénybe, és hűlni hagyjuk, csak azután töltjük a fánkokba.

TIPP

• Az égetett tésztából készült fánkokcskák nyersen jól mélyhűthetők. A habzsákból a nyers masszát sütőpapírral bélelt tálcára kell nyomni, majd megfagyasztani. Zárható dobozban akár 3 hónapig is eltarthatók a fagyott fánkokcskák. Sütés előtt 30 perccel tegyük tepsire, és szobahőmérsékleten hagyjuk felengetni.

KELSÜNI KELVIRÁGGAL

A farsangi asztal vidám látványosságá lehet a fogvájóra vagy hurkapálcára szúrt, töltött fánk-

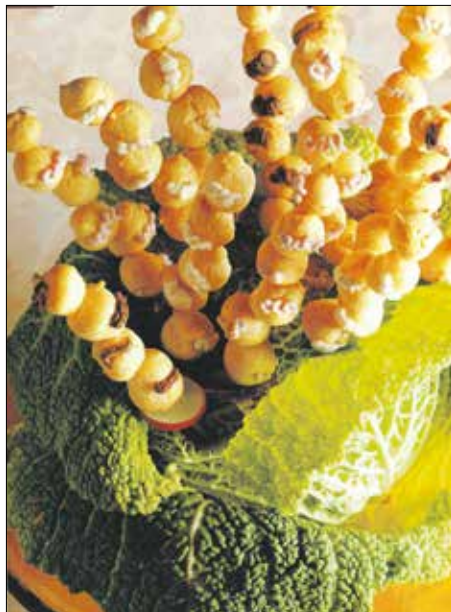


Zöldségekkel díszített kelvirág

kokcskával megtöltött kelkáposztafaj. A változatosság kedvéért a fánkokcskákat különböző krémekkel töltsük meg, az egyik lehet például a sajtos fánknál leírt változat! Párjának, a „kelvirágnak”, amit megfaragott zöldségdarabokkal tűzdelünk tele (friss és savanyú uborka, piros és jégcsaprettek, sárgarépa, esetleg gyöngyhagyma, lilahagyma, póréhagyma, szárzeller), aligha tudnak majd ellenállni a vendégek.

Hozzávalók

A tésztához: dupla adag a sajtos fánkokcskák tésztájából



Kelsüni, töltött fánkokcskával tűzdelve

A szalagos fánk históriája

A FRANCIA VÁLTOZAT

XVI. Lajos neje, Marie Antoinette egyszer megunt egy farsangi mulatságot, amit a palotában tartottak, és a komornája ruhájában kiment az utcára, ahol a nép szintén a farsangot ünnepelte. Elvegyült a mulatozó tömegben, majd amikor megéhezett, vett egy fánkot egy mézeskalácsárstól, aki kosárból kínálta a süteményeit. Annyira ízlett neki, hogy a multság után megkerestette a mézeskalácssütőt, felvitette a palotájába, és elmeséltette vele a receptet. A királyné szakácsa meg is sütötte, kicsit még finomított is rajta. Az így készült fánk ezentúl mindig terítéken volt a francia udvarban, a divator követő franciák körében pedig gyorsan elterjedt országszerte.

A BÉCSI SZTORI

Élt egyszer Bécs külvárosában egy Krapfen nevű pék, akinek jól menő péksége volt. Miután meghalt, özvegye örökölte az üzletet, és olyan kiválóan vezette azt, hogy egyre több kuncsaftja lett, még a város túlsó végéből is jöttek reggelente a friss pékáruért. Történt egy nap, hogy valami miatt nem készült el időben a kenyér. Az emberek toporogtak a pékség előtt, nyugtalanok voltak, és kellemetlen megjegyzéseket kiabáltak be a boltba, amitől Krapfenné kijött a sodrából, és a kezében lévő kenyértésztát az egyik várakozó fejéhez akarta vágni. Ám nem sikerült, és a tészta belepottyant a tűzhelyen éppen fortogó zsírba, hirtelen megnőtt, majd aranyárgára sült. Így született meg a híres-nevezetes fánk, amely azóta is a *Krapfen* nevet viseli német nyelvterületen.

A SZALAGOSNAK ÚSZNIA KELLI

A farsangi fánkhhoz elsőként 3,5 deka élesztőt, 1,5 deci langyos tejet morzsolunk, majd 4 evőkanálnyi lisztet és 1 kiskanálnyi cukrot hozzáadva kovászt készítünk, amelyet kb. 15 percig érlelünk. Ezalatt kissé meglangyosítunk 0,5 deci rumot, és kiskanállal kevergetve feloldunk benne 3 csapott evőkanálnyi cukrot.

Egy tálba szitálunk 55 deka finomlisztet (a fele átszitált Graham-liszt is lehet), és hozzáadjuk a kovászt, 4 tojás sárgáját, 1 mokkáskanalát sót, 1 kezeletlen citrom reszelt héjét, valamint a cukros rumot. Egy fakanállal keverve először beledolgozzuk a maradék langyos tejet, majd apránként 7 deka olvasztott vaját is – 6-8 percnyi dagasztás után hólyagos, lágy kelt tésztát kell kapnunk, amelyet konyharuhával letakarva langyos helyen kb. 45 perc alatt a duplájára kelesztünk. Ezután finoman átgúrjuk, enyhén megolajozott gyűrűdeszkára borítjuk, és egyenletesen, 1,5-2 centi vastagságúra ellapítjuk. Egy 8 centi átmérőjű, olajba mártott pogácsa-, illetve fánkszagatóval kiszúrjuk, 5-30 percig kelesztjük, aztán a tészta-korongok egyik oldalát közepén kissé benyomjuk

A májkrémhöz:

20 dkg májkrém (házi vagy konzerv)
6 dkg vaj
só, frissen őrölt bors
mokkáskanalányi morzsolt majoránna

A vajás krémsajthoz:

20 dkg natúr krémsajt
6 dkg vaj

A rákkrémhez:

10 dkg konzervrákhús
10 dkg natúr krémsajt
5 dkg vaj
só, frissen őrölt bors
evőkanálnyi konyak

Ezeknek a fánkokcskáknak az elkészítéséhez a sajtkrémes fánknál leírtakat kövessük, de a tésztából feleakkora, dió nagyságú gömböket süssünk! Kihűlés után nem is kell ezeket szétvágni, a krémeiket egy hegyes csővel felszerelt nyomózsákból egyenesen a gömbök belsejébe nyomhatjuk. A krémekhez jó habosra kikeverjük a hozzávalókat, és izlésünk szerint fűszerezük. A rákkrémhez azonban a rákhúst először lecsöpögtetve turmixszolnunk kell, aztán jöhet a vajás habosítás!

SÖRBE SÜLT CSÜLÖK

A ropogósra sült csülök éppúgy meg-



az ujjunkkal (ez kerül először alulra), és közepesen forró olajba tesszük. Annyiba, hogy a fánkok úszzanak benne, és csak annyi tésztát tegyünk egyszerre az olajba, hogy kényelmesen elférjenek egymás mellett. A lábast lefedjük, a fánkokat közepes lángon másfél percig sütjük, majd egy villával megfordítjuk és további másfél percig sütjük, de most már fedő nélkül.

A kész fánkokat szalvétára szedve lecsöpögtetjük. Fontos, hogy egyszerre csak 2-3 fánkot rakjunk az olajba, hogy legyen helyük terjeszkedni! Porcukorral (esetleg vaníliás cukorral) meghintve, pálinkával ízesített baracklekvárral tálaljuk. Frissen a legfinomabb!

A JÓL SIKERÜLT FÁNK TITKA

A titok két helyen bújik meg: a tésztában és a sütésben. A tésztához gondos háziasszony már a sütet megelőző este kikészíti a hozzávalókat, hogy úgymond „aklimatizálódjanak”, mert az összes alapanyagának kellemesen langyosnak kell lennie. A tészta összeállítás előtt a lisztet át kell szitálni, hogy eközben is keveredjen a levegővel, s melegebben. Az alapos dagasztásra időt kell szánni. Legyünk türelmesek – akkor jó a tészta, ha hólyagos, és elválik a tál falától!

A sikeres sütés feltétele az olaj megfelelő hőmérséklete, ezért a sütés megkezdése előtt végezzünk próbasütést, azaz dobjunk az olajba egy kis fánkdarabot. Ha az olaj hideg, a tészta megszívja magát, ha túl forró, a fánk gyorsan megsül, és belül nyers marad. Amikor a fánkokat kiszedjük, az olajat húzzuk le a tűzről, hogy „visszahűljön” a kellő hőmérsékletre, mire beletesszük a következő adagot.

Pákozdi Judit

állja a helyét a farsangi asztalon, mint szilveszterkor, vagy bármely születésnap, baráti összejövetelen. Ilyenkor nyugodtan „felmenthetjük” magunkat, nemsokára ügyvis bójtós szelek fújnak.

bedörzsöljük a zúzott fokhagymával, a borssal, a köménnyel és a mustárral. Megöntözzük az olajjal és a sörrel, majd lefedve 1-2 napra a hűtőszekrénybe tesszük. Sütéskor még 3 deci vizet vagy húsle-



A bőjt időszaka előtt még jóleshet egyszer sült csülökkel belakmározni

Hozzávalók (6 személyre)
1 nyers csülök (kb. 1,5 kg)
1 evőkanál só
3-4 gerezd fokhagyma
őrölt bors
köménymag
1 evőkanál mustár
1 dl olaj
3 dl világos sör

A csülköt alaposan megmossuk, az egyik oldalán csontig behasítjuk, a húst a csont körül kissé meg is lazítjuk. Abba a tep-sibe fektetjük, amiben majd sütni fogjuk. Kívül-belül besózzuk, s

vest öntünk alá, és alufóliával letakarva közepesen meleg sütőbe toljuk (180 °C, légkeveréses sütőben: 165 °C). Kb. 1 óra alatt puhára pároljuk, azután levesszük róla a fóliát, és mindkét oldalát a levéllel gyakran locsolgatva ropogós pirosra sütjük.

TIPPEK

- Vele sült burgonya és többféle párolt zöldség illik hozzá köretnek.
- A ropogós csülköt kínálhatjuk csak puha kenyérral és sok savanyúsággal is.



Sós és édes töltelékkel is nagyon finom a sajtos fánkokcska

mát kis kockákra vágjuk, és a zúzott fokhagymával együtt megfuttatjuk az olajon. A megtisztított sárgarépát vékonyan felszeleljük, a hagymára dobjuk, és kissé megpároljuk. Az erőlevesrel felengedjük, babérlevéllel és őrölt borsal fűszerezjük, és 5 percig forraljuk. Ezután a babot a levéllel együtt, a kolbászt karikákra, a füstölt nyelvet, sonkát kis kockákra vágva adjuk hozzá, és újabb 5 percig főzzük. Lehúzzuk a tűzről, majd a vajat összegyúrjuk a lisztel, a levesbe morzsoljuk, és addig kevergetjük, amíg sűrűsödni kezd. Ekkor beleöntjük a tejszínt, és még egyszer felforraljuk, de már nem főzzük. Ha kell, utána sózzuk. Tálaláskor a tetejét felaprított metélőhagymával és ropogósra sült hússzalonna-darabokkal szórjuk meg.

A vizet sóval felforraljuk, hozzáadjuk a zsírt, és ha teljesen feloldódott, beleszórjuk a lisztet, majd kevergetve 3-4 percig főzzük. Akkor jó, ha sima, és elválik az edény falától. Lehúzzuk a tűzről, egyenként beledolgozzuk a tojásokat, majd csillag- vagy sima csöves habzsákba töltjük. Egy tepsit kivajazunk, és a masszából pingponglabda-nagyságú gömböket nyomunk rá. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (230 °C, légkeveréses sütőben: 210 °C) 5 percig, majd a lángot kissé mérsékelve (200 °C, légkeveréses sütőben: 180 °C) további 15-18 percig sütjük. Közben nem szabad kinyitni a sütőajtót! Utána elzárjuk a sütőt, majd az ajtaját résnyire kinyitjuk, és még 10 percig szárítjuk a fánkokat. Töltés előtt recés késsel levágjuk a tetejüket, és az üregüket megtöltjük a kiválasztott krémmel.

Mit tehetünk a cukorbetegség ellen?

Sikerrel indult az Emberi Erőforrások Minisztériuma „Három generációval az egészségért program” pályázatán a Normafa Praxisközösség. Ennek részeként ismeretterjesztő egészségügyi előadásokat hallgathattak meg az érdeklődők a Normafa Idősek Otthonában.

Dr. Gál József a cukorbetegség nem gyógyszeres kezeléséről, valamint a diabétesz megelőzéséről beszélt. A belgyógyász elmondta, hogy ijesztő mértékben növekszik az időskori 2-es típusú cukorbetegség előfordulása. Minden tizenegyedik ember cukorbeteg, az elhízottak körében meredeken emelkedik a gyakorisága. A betegség jellegzetes tünetei a szomjúságérzet, a fáradtság, a fogyás, a lassan gyógyuló sebek.

Ha bebizonyosodik a veszélyeztetett állapot, vagy maga a cukorbetegség, fontos a vércukorszint önellenőrzése. Kerüljük a cukros üdítőitalokat, a burgonyakészítményeket, a szőlőt, szilvát, banánt, mert ezeknek magas a glikémiás indexe, javasolt viszont a teljes kiőrlésű ételek, hüvelyesek, főzelékek fogyasztása. Fél tányérra tegyünk zöldségeket, hüvelyeseket, egy negyedrre fehérjéket (húsokat, halakat, tojást), a maradékra szénhidrátos köretet.

havonta legalább egyszer vizsgálják meg saját magukat, és persze segít a mammográfia is, amiről 45–65 év között két évente behívót kapnak az érintettek, ám idősebb korban is indokolt eljárni a szűrésre. Életveszélyes kórkép a méhnyakrák, ezt is folyamatosan ellenőriztetni kell, életkortól függetlenül.

Dr. Jámbor Zoltán főorvos, a Szent Imre Kórház anyagcsereközpontjának szakembere a BMI-indexről beszélt előadásában. Ezt úgy számoljuk ki, hogy a testsúlyt elosztjuk a méterben megadott magasság négyzetével. Ha az eredmény 25 feletti, akkor túlsúlyról, majd elhízásról és kóros elhízásról beszélhetünk.

A túlsúly sokféle betegségre hajlamosít: idetartoznak a szívinfarktus, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a magas koleszterin- és vérszűrő, az érlemeződés, a stroke és más agyérbetegségek, továbbá a hormonális betegségek, az epekő és a mozgásszervi elváltozások, ízületi kopások. Az elhízás növeli a daganatos betegségek megjelenésének, az alvászavarok kialakulásának esélyét.

Fogyáshoz az egyensúlyi állapot fenntartásához szükséges kalóriamennyiségnél 500 kalóriával



Az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásba sok minden befér

Hús perc kocogás vagy 40 perc séta szükséges egyetlen túrórud ledolgozásához – ezt mindig tart-suk szem előtt! Aki képes rá, mindennap mozogjon, mert energiát használ fel, növeli a cukorfelvételt, javítja az inzulinérzékenységet. A testedzés járjon izzadással, és legalább harminc percig tartson.

A szűrővizsgálatok jelentőségét hangsúlyozta dr. Lovas László háziorvos. Ezek arra szolgálnak, hogy már sejt szinten, a preklinikai szakaszban „elkapható” legyen a betegség. Rák esetében az időfaktor különösen nagy a jelentősége, a korai felismerés szó szerint életet menthet.

Minden évben nézzük meg az anyajegyeinket! Elsősorban a melanómától kell tartani, mert az gyorsan ad áttétet, és halálhoz vezet. Negyvenöt éves életkor felett ajánlott a szájüregvizsgálat, amin a fogazat állapotának vizsgálata mellett az egyre gyakoribb daganatos kizűrésére is mód nyílik.

Jó eséllyel megelőzhető a vastagbélrák: 50 év felett két évente széklet-Weber-teszt, öt évente kolonoszkópia javasolt. Akinél a családjában volt már vastagbél-daganatos, 40 éves kortól járjon szűrésre. Férfiaknál 50 éves kortól nem szabad elhanyagolni a prosztatavizsgálatot, már csak azért sem, mert a prosztata daganat gyakori elváltozás. Fontos a herék ellenőrzése, már 20 éves kortól elengedhetetlen az önvizsgálat.

A nőknek az emlőszűrésre kell gondot fordítaniuk. Elsődleges

kevesebbet kell fogyasztani, ami körülbelül 1200-1500 napi kalóriabevitelt jelent. Gyógyszerként a mysimba nevű készítmény áll az orvosok rendelkezésére, ezt azonban nem támogatja a társadalombiztosítás.

Körösi Éva dietetikus a cukorbetegség étrendi kezelésével kapcsolatban elmondta, hogy amikor a máj kibocsátja a glükózt a vérbe, a hasnyálmirigy inzulint termel, hogy a cukor bekerüljön az izmokba. Ha ez nem működik, a szervezet kénytelen a cukorból zsírt képezni, és azt eltárolni. Aktívabb idős embernek 1800 kalóriára van szüksége, az 1200-1500 kalória a kevés mozgás mellett indokolt. A fogyáshoz nem koplalni kell, hanem többet mozogni!

Komplex, azaz magas rosttartalmú szénhidrátok fogyasztása javasolt, ilyenek a durumliszt, a teljes kiőrlésű liszt, tészta, kenyerek, magvas és barnakenyerek. Nézzük meg a címkét, amelyen mindig az az összetevő áll legelől, amelyikből a legtöbbet tartalmazza a termék!

Édesítéshez gyümölcsöt és fruktózt használjunk. Koffeint ne igyunk éhgyomorra, mert ingadozik tőle a vércukorszint, míg az édes alkoholos italok fogyasztása kifejezetten tilos! Fél liter sör egy zsemlé szénhidrát tartalmának felel meg; egyébként minél erősebb az alkohol, annál több benne a kalória. Édesítőszerrel szinte bármennyit lehet fogyasztani, „megállj”-t a hasmenés parancsolhat.

Egészségügyi veszélyt jelent a puffadás, amelynek hátterében súlyos betegségek is állhatnak, ezért mindig ki kell vizsgálni. Dr. Szilvás Ágnes belgyógyász, gasztroenterológus a megelőzés és a kezelés lehetőségeiről is beszélt az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem idei első összejövetelén.

Már Hippokratész tudta, hogy a puffadás és általában a hasi diszkomfortérzés okait valahol a belekben kell keresni. Pontosabban a bélflórát felépítő mikroorganizmusok összetétele és aránya határozza meg a panaszokat, amelyek sokszor komolyabb betegségekre figyelmeztetnek. Idetartoznak a gyomorfekély, a gyomor-nyálkahártyagyulladás, a bélgyulladás, a polipok, az epe-, máj- és hasnyálmirigy-betegségek, a tumorok, az autoimmun betegségek – kezdte előadását dr.

Szilvás Ágnes belgyógyász, gasztroenterológus az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem január végi összejövetelén.

Nemcsak emésztőrendszeri, hanem ideggyógyászati és más egészségügyi problémák is a bélflóra egyensúlyának felborulására vezethetők vissza. A puffadás oka lehet átmeneti (egy nagyobb étkezés, netán a stressz) vagy krónikus (helytelen életmód, rossz táplálkozás, egyes gyógyszerek szedése).

Rendkívüli gyakori kórkép, a felnőttek 30–40 százalékát érinti. A puffadás fokozott bélgázképződést jelent, amit kiválthat a gyors étkezésor benyelt nagyobb mennyiségű levegő, hozzájárulhat a kapkodó ivás és a hiányos fogazat.

Különösen problémás az antibiotikumos kúra, az antibiotikumok ugyanis felborítják a bélflóra egyensúlyát, aminek egyik következménye a puffadás. Hasonló következménye lehet a vérnyomás-, a cukor- és hormongyógyszerek szedésének, de felszívódási zavarok, rossz hasnyálmirigy-mű-

ködés, laktózérzékenység is kiválthatják. Puffadást okozhat a szorbit, fruktóz, alma, körte, szilva, őszibarack, diétás édesítőszer, xilit, eritrit, maltit, cukoralkoholok, keményítő, kukorica, burgonya, búza, vörösbors fogyasztása. A rostok közül a vízben oldódók okozhatnak gázosodást.

Egyes ételek ételintoleranciát válthatnak ki. Ha a puffadás hátterét elemző laborvizsgálat negatív, akkor erre kell gondolni. A

mentes étrend, amit 3–4 hónapig kell alkalmazni.

A különböző gyümölcsökben lévő cukrok felszívódásának zavara is előidézhet kellemetlen emésztőrendszeri tüneteket. Magas fruktóztartalmúak az alma, a körte, a szőlő, a mangó, az aszalt gyümölcsök, a kompótok, a lekvárok, a gyümölcsjoghurtok és egyes pékáruk. Az eper, a citrom, a grépfrút viszont nyugodtan fogyasztható.

Látható, hogy közvetlen a kapcsolat a puffadás és a bélflóra között. Kontaminált bélszindróma

esetén nagyszámú és eltérő minőségű baktériumok jelennek meg a vékonybélben. Hosszas fennállása krónikus tüneteket vált ki, ezek közül csak az egyik a puffadás. Egyértelmű a kapcsolat az inzulinrezisztenciával, növeli egyes daganatok gyakoriságát.

Dr. Szilvás Ágnes végezetül az IBS-t (irritábilis bél szindrómát) is megemlítette, amelynek egyik következménye a puffadás. A lakosság 20 százalé-

kát érinti, az oka nem ismert, ám a bélflóra egyensúlyának felborulása ez esetben is megfigyelhető.

A puffadás figyelmeztetés: arra utal, hogy valami nincs rendben a szervezetben, felborult az egyensúly, ezért már a legkisebb jeleket is komolyan kell venni! Visszatérő puffadás, megváltozott vagy véres széklet, aszimmetrikus has, komolyabb fogyás esetén mindenképpen forduljunk szakorvoshoz!

(mm.)

A puffadás figyelmeztető jel



Dr. Szilvás Ágnes a hasi diszkomfortérzéséről és annak lehetséges okairól tartott előadást

A zöld környezet egészségesebbé tesz

Ha tudatosabban fejlesztjük a városok zöld területeit, egészségesebbek lesznek a lakói? Erre a kérdésre keresi a választ kilenc európai város a Hegyvidéki Önkormányzat vezetésével egy új, uniós támogatással megvalósuló projekt keretében.

Breda (Hollandia), Espoo (Finnország), Limerick (Írország), Messina (Olaszország), Poznań (Lengyelország), Santa Pola (Spanyolország), Szucsáva (Románia), Tartu (Észtország) képviselői, valamint a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai tartottak megbeszélést a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Az összejövetelt a 2019-ben induló „Zöld környezet és egészség” program részeként szervezték meg.

„Célunk, hogy a jó példák alapján bemutassuk egymásnak, hogyan lehet a zöld területeket az egészségmegőrzéssel összekapcsolni, fejleszteni” – foglalta össze a XII. kerület által irányított nemzetközi projekt lényegét Kovács Lajos, a hegyvidéki zöld bizottság elnöke. Jó példaként hozta fel az önkormányzat és a Szent Ferenc Kórház együttműködésével kialakított normafa kardioösvényt, amely a szív- és érrendszeri betegséggel, magas vérnyomással élőknek, valamint a cukorbetegeknek nyújt segítséget a betegség megelőzéséhez és az állapotfelméréshez.

A kardioösvényt bejárók maguknak mérhetik a pulzusukat, az eredményeket pedig a helyszínen található ládába bedobva a kórház kapja meg és értékeli ki. Akinél baj van, azt értesíti – számos mű-

tét történt már annak köszönhetően, hogy még időben kiderült a szívprobléma. Kovács Lajos szerint a kardioösvény egyszerű példa a zöldterület-fejlesztés és az egészségügy összekapcsolására, de számos más megoldás is létezik, eze-

dolkodás veszi kezdetét, hiszen eddig nem feltétlenül úgy tekintettek zöld területeinkre, mint a prevenció és rehabilitáció, vagy a közösségépítés fontos eszközeire.

Kállay Tamás, a projekt vezető szakértője elmondta, hogy a nem-

terápiás célú hasznosítási lehetőségeit veszik górcső alá. A városi parkok általános jóléti funkcióira is szeretnének ráerősíteni, hiszen a testi-lelki egészségmegőrzés szempontjából sokféle fontos tevékenység kötődhet ezekhez a he-



Kilenc európai város szakemberei érkeztek, hogy közösen gondolkodjanak egészségügyi és „zöld” kérdésekről

ket tanulják meg és veszik át egymástól a városok.

„Amíg a korábbi pályázati programjaink száz százalékban a környezetvédelemhez kapcsolódtak, ezúttal egyesítjük az egészségügyi és »zöld« kérdéseket” – egészítette ki az elhangzottakat Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője. Ezzel, mint fogalmazott, izgalmas egyeztetés és közös gon-

dolgozás veszi kezdetét, hiszen eddig nem feltétlenül úgy tekintettek zöld területeinkre, mint a prevenció és rehabilitáció, vagy a közösségépítés fontos eszközeire. Kállay Tamás, a projekt vezető szakértője elmondta, hogy a nem-

terápiás célú hasznosítási lehetőségeit veszik górcső alá. A városi parkok általános jóléti funkcióira is szeretnének ráerősíteni, hiszen a testi-lelki egészségmegőrzés szempontjából sokféle fontos tevé-

kenység kötődhet ezekhez a helyekhez, a testmozgástól a közösségi programokig. A fenntartható városfejlesztés érdekében meghirdetett európai uniós URBACT programra tavaly mintegy kétszáz konzorcium jelentkezett, közülük huszonegvenhárom kapott lehetőséget a közös munkára. A Hegyvidéki Önkormányzat vezetésével létrejövő konzorcium munkájának első szakasza most ér véget, ezért hamarosan beadnak egy újabb pályázatot, hogy a következő két évben a részt vevő városok elkészíthessék az „egészségstudatos zöldinfrastruktúra-akciótervüket”. Ez azt jelenti, hogy mindenhol az egészségügyi szervezetek, a zöldterület-fejlesztéssel foglalkozó intézmények és a civilek bevonásával hoznak létre és valósítanak meg az adott helyszínrre szabott terveket.

MIÉRT ÉREZZÜK MAGUNKAT JOBBAN A ZÖLD TERÜLETEKEN?

Természetközeli környezetben jobban működik a testünk és a lelkünk. Ezt a valószínűleg mindenki által megtapasztalt érzést egyre több tudományos kutatás eredménye alátámasztja. Vizsgálatok igazolták például, hogy a zöldbe városokban kevesebb az asztmás, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedés. A természet közelsége emellett csökkenti a stressz szintjét, enyhíti a depressziós tüneteket, sőt a gondolkodásunkra, kreativitásunkra is pozitívan hat.

„...két csillag a földön, ha egymással ölelkezik”

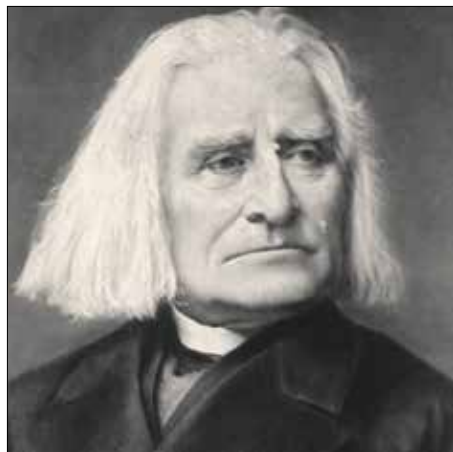
Sok nagy művész született a 19. században magyar földön, szellemi gazdagságunk és alkotóerőnk hírére öregbítve a világban. A halhatatlan „sereg” élén hárman haladtak: Liszt Ferenc, Jókai Mór és Munkácsy Mihály. A zeneszerző és az író sokszor hódoltak egymás művészetének, és egy közös nagy művet is létrehozhattak.

„Tündöklő, fényes csillagok nemcsak az égbolton, a földön is szöktek ölelkezni. Az égbolton kettős csillag a nevéük. A földön: az irodalom, költészet, művészet egyesülése által jönnek létre, hogy aztán örökké világlátsanak.” (Fővárosi Lapok, 1893. június 1.)

Liszt Ferencet, bár nem tudott magyarul, rajongással töltötte el minden, ami kimagaslott a hazai szellemi világban. Jókai Mór egyik legőszintébb elismerője, bámulója volt. Mindig kereste az alkalmat, hogy kifejezhesse neki hódolatát. Jókai is hasonlóképpen érzett Liszt iránt, mégis, a zeneszerző legnagyobb tisztelője Jókai felesége, Laborfalvi Róza volt. Többször találkozott vele a magyar fővárosban, hogy miként dolgozhatnának együtt Jókaival. A következőkben Ábrányi Kornél zeneszerző – a Fővárosi Lapokban 1893. június 1-jén megjelenő – beszámolójából szemezgettünk, aki Liszt jó barátja volt, és akit Liszt

kért fel, hogy közvetítsen Jókaiéknál.

Az 1870-es és 1880-as években Liszt Ferenc sokszor lépett fel nyilvános hangversenyeken jótékonyági vagy kulturális célból. Egy ízben bemutatta Bürger Leonorájára írt melodramatikus zenéjét, amely költemény lefordítására íj.



Liszt Ferenc

Ábrányi Kornélt, elszavalására Jókainét kérte fel, akit maga kísért zongorán. Liszt azonban fontosnak tartotta, hogy valahogy Jókai Mór is bevonja a munkába.

Ábrányi így emlékszik vissza: „Beléptem hozzá és örömtel arccal fogadott, jelentvén, hogy immár megtalálta a Jókaival való szellemi társulás módját, föltéve – jegyzé meg szokott udvariasságával, – hogy Jókainak nem lesz ellenére s beleegyez az óhajtott szövetkezésbe. Föl

akarom kérni Jókait – folytatá – hogy írjon számomra egy melodramatikus zenére alkalmas költeményt, melynek tárgyát reá bízom. Nem szeretnék kosarat kapni, azért kérem önt, legyen szíves vele előlegesen érintkezni, hogy ajánlatom elfogadása esetében, biztosra mebesselek hozzá.” Ábrányi később úgy fogalmazott, semmiben sem volt biztosabb, mint abban, hogy Liszt nem kap kosarat Jókaitól – és így is lett.

A jó hír után a zeneszerző mindjárt másnap tisztelgette tette az írónál, és szellemi szövetséget kötöttek. Jókai ismerte Liszt rajongását Petőfi költészetére iránt ezért választása Petőfőre esett, így született meg 1874-ben A holt költő szerelme című költeménye. Néhány hét alatt nemcsak elkészült a munkával, hanem közbenjárta abban is, hogy Neugebauer, a kitűnő Petőfi-fordító lefordítsa azt németre.

Liszt mind a magyar, mind a német példányt megkapta, és rendkívül fellelkesítette, amit olvasott. Ennek érdekében, hogy olyan megzenésítést nyerjen a mű, ami méltó a nagy költőhöz, Liszt találkozót kért Jókaitól, hogy „megtudja versének elgondolása-

it”. Liszt levelet írt Ábrányinak franciául, amely magyarul így szólt: „Kedves vitéz barátom! A ballada és dicső barátunk Jókai látogatása végtelen örömmel tölt el. Legyen szíves ezt vele tudatni; elvárom ma este 5-6 óra közt. Jókai majdan megadandja nekem a szükséges tájékoztató útmutatásokat a megkomponálásra. Adja át egyszerűs mind hódoló mély tiszteletemet Jókainé úrnőnek. híve Liszt F.”

Ezután nemsokára Jókaiéknál találkozott a két művész, és több mint két órán át beszélgettek. „A két nagy szellem eszmecseréje és a tárgynak beható megbeszélése, melynél szerencsés valék, mint tanú, én is jelen lehetni [ti. Ábrányi Kornél]. Jókai érdekesen világította meg költői inspirációjának s intenciójának minden motívumát, melyek a költemény megírásakor vezették, s melynél elégségesnek tartotta az ol-

vasóval csak sejtetni – de biztosan sejtetni, – hogy a ballada tárgya alatt egyenes rámutatás nélkül is nem lehet mást, mint Petőfit s nejét érteni. – Liszt átértette a gyöngéd diszkrétciót, melynek azonban részéről, bár finom és poetikus, de biztosabb kifejezést adott akkor, mikor a ballada megzenésítésénél az egész művön keresztül vonuló főmotívumul ugyanazt a dallamfrázist használta fel, mely Petőfi szelleméhez kiadott szerzeményének alap gondolatát képezi. Amit tehát a szököltő elhallgatott, arra a zeneköltő hangokkal mutatott rá. Így világít két csillag a földön, ha egymással ölelkezik.”

Amikor elkészült a ballada zenéje, Liszt Ferenc felkérte Laborfalvi Rózát, hogy az ő mesteri szavallatával mutassák be az a magyar közönségnek. Több együttes próbát tartottak Jókaiéknál Stáció-utcai lakásán, ahol Ábrányi játszott a „szellemi telefon” szerepét Jókainé és Liszt között.

A bemutaton jelen volt a főváros színe-java és az irodalom, művészet sok-sok képviselője. Az es-



Laborfalvi Róza és Jókai Mór

télyen nem is két, hanem három művészet, a költészet, a szavallat és a zene egyesült tökéletes harmóniában.

Hamarosan az egész művelt világ megismerte A holt költő szerelmét, ezt a gyönyörű darabot, „mely ahányszor csak megjelen a hangversenyek műsorán, arról tesz biztosságot, hogy az két nagy szellem [ti. Jókai és Liszt] egybeolvadásának oly tökéletes kifejezése, mely örökké fog fényleni, mint az égbolton soha el nem múló kettős ragyogó csillagai...”

F. G.



A közös mű: A holt költő szerelme

Száz éve született Posch Gyula, a MOM legendás igazgatója

Az alapító Süss Nándor után Posch Gyula volt az, aki a leghosszabb ideig – huszoneg évig, 1956-tól 1983-ig – vezette az egykori Magyar Optikai Műveket. A Csörsz utcai központtal működő gyár az ő irányítása alatt vált világszerte ismert, színes termépalettát kínáló nagyvállalattá. A dolgozók körében különösen népszerű igazgató emlékét lánya, Sereg Istvánné Posch Adrienne segítségével idézzük fel Posch Gyula születésének századik évfordulója alkalmából.



Posch Gyula 1920. január 8-án született Budapesten. Egy szegény, óbudai sváb családban nőtt fel; bár kályhás mester édesapja és kalapgyári munkás édesanyja is szorgos ember volt, nem bővelkedtek a javakban. Kiszármagkorában szűkös orthonukban az asztalra kényesültek ágyazni neki, és előfordult az is, hogy lefűrészelt sarkú láncipőben kellett járnia.

A nehéz körülmények ellenére szorgalmasan tanult, tizenéves korában felvették a Magyar Optikai Művek (MOM) műszerész-képző tanoncműhelyébe. Mivel a műhelynek meglepően gazdag, szakmai és szépirodalmi kötetekkel egyaránt jól ellátott könyvtára volt, nagy élvezettel falta a könyveket.

Szülei ekkortájt új munkát kaptak, a Margitszigeten az egyik teniszpálya gondnokai lettek,

így ő is sok időt töltött ott. Egy kis zsebpénzért labdát szedett a vendégeknek, de előfordult az is, hogy teniszpartner híján őt kérték fel játszani. Ennek köszönhetően kiválóan megtanult teniszezni, ám ha tehetett, a Margitszigeten is csak a könyveket bújtta – hogy ne zavarják, felmászott egy fára, ott olvasott.

Tizenhét évesen vették fel a gyárba műszerésznek. A második világháború alatt besorozták, az orosz fronton szolgált „vezetékessé” több MOM-os munkatársával együtt. Az volt a feladatuk, hogy helyreállítsák a harcok során tönkretett távközlési hálózatot. Szakaszvezetőként minden helyzetben igyekezett megővni bajtársait. Egy alkalommal több embert megmentett azzal, hogy időben megérezte, bombatámadás éri azt a vasúti épületet, amelyikben elszállásolták őket.

A visszavonuló magyar hadtesttel egészen Ausztriáig jutott. Ek-

kor már látta, hogy csak hadifogság várhat rájuk, ezért többekkel együtt kalandos úton hazaszökött. Ahogy véget ért a háború, vissza-

veztek ki, 1956-ban, a forradalom idején pedig egy munkagyűlésen igazgatónak választották meg a dolgozók. Azon kevés demokrati-

legnyereségesebb terméke volt. Az ötvenes évek második felétől a műszergyártás mellett a közszükségleti cikkek termelése is fellen-

keresettek voltak, Brazíliától Indián át Kínáig.

A MOM sikere mögött a dolgozók csapatmunkája állt, Posch Gyula pedig mindent megtett értük. Igyekezett megadni a lehetőséget a munkatársainak, hogy továbbtanulhassanak, saját ott-hont teremthessenek. Az alkalmazottak jólétéről, szabadidejük tartalmas eltöltéséről különböző intézmények fenntartásával gondoskodott a gyár. Művelődési központot működtetett, sporttelepet épített – az előbbi MOM Kulturális Központ néven ma is létezik, az utóbbi helyén a MOM Sport csarnok áll –, emellett számtalan klubot és sportszakosztályt alapított.

Posch Gyula a MOM közösségre iránti elkötelezettségével kivívta munkatársai tiszteletét, akik azután sem feledkeztek meg róla, hogy 1983-ban leköszönt igazgatói posztjáról. 1998-ban ezrek kísérték utolsó útjára az Óbudai temetőben. Azóta is évről évre megemlékeznek róla az egykori



A Csörsz utcai Magyar Optikai Művek épületegyüttese 1982-ben

tért a MOM-ba, és részt vett az óriási károkat szenvedő gyár újjáépítésében.

A háború után műszaki főiskolára járt, később a MOM tanműhelyének vezetőjeként fontos szerepe volt a fiatalok képzésében. 1949-ben termelésvezetőnek ne-

kus módon kinevezett vállalatvezető közte tartozott, akiket a forradalom leverését követően sem távolítottak el posztjukról. Ebben minden bizonnyal jelentős szerepet játszott, hogy az őrséget szervező munkatársaival közösen az utcai harcok idején is a gyár és az ott tartózkodók biztonságát tartotta szem előtt, nagyon vigyázott, hogy ne történjen baj az üzem területén.

Igazgatósága idején a Magyar Optikai Művek az ország egyik legsikeresebb és – közel tízezer fős dolgozói létszámaival – legnagyobb vállalatává vált. 1958-ban három geodéziai műszer is nagydíjat kapott a brüsszeli világgépjárműkiállításán; a giroteodolit egészen a rendszerváltásig a gyár

dült, például órák, horgászorsók, szemüveglencsék és keretek készültek a MOM által akkoriban nyitott vagy átvett vidéki gyáregységekben, Battonyán, Dunaujvárosban, Esztergomban, Komlón, Mátészalkán és Zalaegerszegen. A jó minőségű termékek világszerte

MOM-osok a kora őszi nosztalgiaestjeiken, sírjánál pedig leróják kegyeletüket a MOM Emlékalbumjának tagjai. Nyughelyénél a napokban, születése századik évfordulója alkalmából is elhelyezték virágaikat volt kollégái.

Lejegyezte: K. D.



Divatbemutató a MOM Kultúrházban 1961-ben (középen Katona Mari manöken)

Megragadni az elmúló időt

Mostanában leginkább az idő megragadása foglalkoztatja; a múlt, a jelen, a jövő érzése, az elmúlás. Képeinek felületei ezért is ilyen kopottak, súroltak, színei visszafogottak. Miroljuba Gendova majd' harminc éve él Magyarországon, félig magyarnak vallja magát. A bolgár festőművész alkotásából nyílt tárlat a Galéria 12 Kávészó és Borbárban.

Miroljuba Gendova festőművész új kiállításának megnyitójára előtti módomban állt néhány kérdés erejéig beszélgetni vele. Érdeklődésemre, hogy mióta alkot a nyomtatási technikával, elmondta, régóta fog-



Kövület

lalkozik a kép plasztikájával, és a munkákhoz sokféle építészeti anyagot használ fel. Szereti, amikor rusztikus a festmény, mert sokkal több érzést sugároz, mint egy lapos felületű kép, végül pedig a festett kép és a szobor közötti relief alakul. Az utóbbi időben színben kicsit visszafogottabbak a képei, mondhatni, majdnem színtelenek. Az új tendencia a minimal artot reprezentálja, de abban is megvan a plasztika.

Hogyan alakulnak, mitől lesznek rusztikusak a művek? A formákat öntvényeszerűen készíti: ami az öntvény alján van, azt ragasztja rá a felületre. Néhány most kiállított alkotása egészen képszerűen ábrázolja a múltat, az őslényeket, az ősidőket. „Általában nagyobb méretben dolgozom, de ide kisebb képeket hoztam, mert

ez a hangulatos hely ezt igényli” – tette hozzá.

Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke köszöntőjében elmondta, a világos színű, fehér képek azért is közel állnak a szívéhez, mert ő maga porcelánművész. Amikor egy kiállításon meglátta Miroljuba Gendova műveit, annyira megtetszettek neki, hogy meghívta őt.

Az alkotó XII. kerületi kötődéséről is említést tett Breznay András festőművész. A Mednyánszky Társaság elnöke 2003–2017-ig nemzetközi művésztelepeket szervezett és vezetett a Hegyvidéken, onnan ismerik egymást. Ebből a körből meg is maradt egy baráti társaság, együtt jár-

nak a Zerindi művésztelepre. „A művésztelepen lehet megfigyelni igazán, hogyan dolgozik Mira egyszerre négy-öt táblán is: csiszolja, szárítja, patinálja a képeket. Ránézésre a kész műveken nem lehet látni, de rengeteg munka van benne” – fogalmazott.

A művész életrajzába is betekínthetünk. Miroljuba Gendova Budapesten született, Szófiában kezdte a művészeti gimnáziumi éveit, majd a Képzőművészeti Főiskola festő szakára járt, aztán posztgraduális

képzésben az Iparművészeti Főiskola textil és gobelin szakán végzett. Bár fő megjelenési területe a festőművészet, ám a rá jellemző kreatív eleganciával képes megte-



Rég volt

remteni ruhákat, ruhakiegészítőket, dekoratív textileket is.

A Józsefvárosban lakik, ott van a műterme, de sok szállal kötődik a Hegyvidékhez. Az itteni bolgár nemzetiségi önkormányzat alelnöke volt négy évig, utána négy évig az elnöke. Számos kiállítását közlünk most csak az itteniek emlékeztetése miatt: volt tárlata a bolgár nemzeti ünnep alkalmából a MOM Kulturális Központ kupolatermében, az ön-

kormányzati folyosógalériáján és a Jókai Klubban is.

A képekkel kapcsolatban, bevezetésként, Breznay András egy kis művészettörténeti előzményt vá-

zolt fel. Picasso találta ki, ő alkalmazta először azt a módszert, hogy valamilyen idegen anyagot tett a képbe. 1908 körül, hirtelen ötletből vezérelve, beleragasztott egy papírlapot az egyik képébe. Így született meg a kollázs, és ezzel az analitikus kubizmus után megkezdődött a szintetikus kubizmus, az „összerakó” művészet időszeke. Az alkotók elkezdtek gyűjteni mindenféle anyagot, szalvétát, buszjegyet, újságpapírt, tapétát.

Újabb nyolc év elteltével „kitört” a dadaizmus, a mozgalmak elképzelése szerint semmit nem kellett ábrázolni, mondani. A nihilista érzésvilágot az első világháború hozta magával, nyomdokain mégis sok olyan műfaj megjelent, ami a dadaizmusból nőtt ki, mint például a kollázs továbbfejlesztésével a talált tárgyak művészete.

Miroljuba Gendova képeinél felfedezhető a funkcióból

való kiemelés. „Igaz, hogy a dadaizmus százéves évfordulója 2016-ban volt, és 2020-ban már a mozgalom kifulladásának centenáriumát ünnepelehetnénk, viszont most hihetetlen aktualitása lett” – említette meg érdeklődésként a művészettörténész. A hulladék, a tárgy szeméttel hihetetlen mennyiségére utalt; elég csak arra gondolnunk, hogy az óceánok műanyag palackokkal vannak tele, és már a halak testében is mikro-műanyag szemcséket találunk. Az eldobált tárgyak Miroljuba Gendova művészetében autentikusan jelennek meg. Megtudtuk, hogy amiket itt, a kiállításon látunk, otthona falain is ott vannak, a saját lakását is építi, díszíti éppen.



Miroljuba Gendova festőművész

lomot sejtető, modern, elhasznált felületű műveivel.

„A maga idejében, ki tudja, milyen értéke volt egy barlangfestménynek, ma már felbecsülhetetlen. Az idő múlásával ezek is egy kor jellemző felületei, reliefjei lesznek... – zárta szavait Breznay András. – Az egésznek az üzenete talán az, hogy nagyon meg kell becsülni a múlt dolgait. Azzal, hogy a művész kiemeli a talált, eldobott tár-



Gondolatok

Miroljuba Gendova alkotásai egyfajta emelkedettséget sugároznak. Erre a művek címei – Nyomatok, Gondolatok, Burkolatlan 1–2–3., Vissza a kezdethez 1–2–3., Múlt, Rég volt, Vizszintes, Minimal Art 1–2, Kövület, Egyensúly – is utalnak. A szakralitás már a barlangrajzainál (Vissza a kezdethez 1–2–3.) felfedezhető. Vörös, meleg színű képei ellenpontba kerülnek a fehérbe hajló, itt-ott temp-

gyak megbecsülését, rávilágít arra, hogy értékük van. Nem is tudom, Ország Lili óta ki foglalkozik a kor lenyomataival. Mindenesetre Mira igen.”

SzD

■ A kiállítás március 7-ig, minden nap 16.00–22.00 óráig megtekinthető (vasárnap zárva). Cím: Galéria 12 Kávészó és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21.

A lány, aki csillagász lett

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány, akit Balázs Júliának hívtak. Felőve ő lett az első magyar női csillagász, aki élete nagyobb részét a svábhegyi csillagvizsgálóban töltve kutatta az égboltot és a kozmosz titkait. Róla szól A lány, aki csillagász lett című könyv, amelyet a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott író-olvasó találkozóon ismerhetett meg a nagyközönség.

A lány, aki csillagász lett egy népszerű életrajzi mesekönyvsorozat legújabb kötete. Bár gyerekeknek szól, Balázs Júlia igaz története az idősebbek számára is érdekes és tanulságos lehet. Erről is beszélt bevezetőjében az író és a Hegyvidéki Kulturális Szalonban rendezett könyvbemutatót moderáló Kertész Edina, Balázs László, Detre Villó, Kóspál Ágnes és Kiss László.

A csillagvizsgáló egykori igazgatója, Balázs Lajos elmesélte,

hogy 1961-ben gyakornokként találkozott Balázs Júliával, aki Detre Lászlóval a változó csillagokat vizsgálta. Kidolgoztak egy módszert, amivel – az angol Art-



Kertész Edina, Balázs László, Detre Villó, Kóspál Ágnes és Kiss László

hur Eddington munkásságára támaszkodva – a hélium égését figyelve követhették nyomom a pulzálásokat.

Életük azonban nem csupán a nyugodt megfigyelésekkel telt. Budapest ostroma idején, 1944 karácsonyának első napján 11 óra körül egy szovjet katona jelent meg a csillagdában. Az érdekelte, vannak-e német katonák a területen. A végül az igazgató lakásba elszállásolt Malinovszki marsall, a szovjet főparancsnok Detre

Lászlóhoz hasonlóan jól beszélt németül, és érdekelte a csillagászat, ezért parancsba adta, hogy a csillagda könyvtárát nem érheti bántódás. Január elején visszajöt-

már a huszas évek elejétől ott dolgoztak, ott is alapítottak családot, egy hatalmas, erdőből lekerékített parkban, a Normafán.

Sokféle embernek adott otthont a csillagvizsgáló, a tudósoktól a műszerészekig. Messze a városból fekvő, elvarázsolt hely ez, ahová eleinte még busz sem járt. Éjszaka dolgoztak, ha viszont nappal de-rült volt az ég, szülei rohantak a távcsövekhez, ami nem volt egyszerű, hiszen közben négy gyermeket neveltek.

Már az 1950-es években egyértelművé vált, hogy a budapesti fénytérhelés folyamatos nő, így egy távolabbi helyen szükség lesz új távcső építésére. Detre László sokat dolgozott azon, hogy megvalósuljon a piszkésterői távcső, és bár nem érthette meg, erőfeszítéseit végül siker koronázta.

Kóspál Ágnes csillagász elmondta, hogy a Detre házaspár munkája jelentősen hozzájárult a fiatal napok, a változó csillagok vizsgálatához. Napunk 4,5 milliárd éves, de jelenleg is folytak

csillagszületések. A környező anyagot magukba vonzzák, ami mérhető fényváltozásokat okoz.

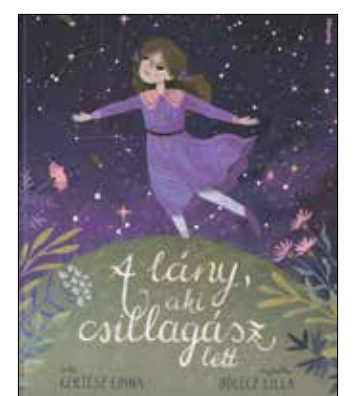
Ma a magyarok is részt vesznek a modern távcsövek, szoftverek építésében, összeállításában, így hozzájutunk a csúcstechnológiához. Régen évtizedekig vizsgáltak egy-két égtestet, Balázs Júlia több mint száz ezer képet készített változó csillagokról. Napjainkban rövid idő alatt adatok milliárdjai futnak be a számítógépek pontokba, ami jól mutatja, milyen hatalmas munkát végeztek annak idején a csillagászok.

A könyvben a budapesti fénytérhelés folyamatos nő, így egy távolabbi helyen szükség lesz új távcső építésére. Detre László sokat dolgozott azon, hogy megvalósuljon a piszkésterői távcső, és bár nem érthette meg, erőfeszítéseit végül siker koronázta.

Kóspál Ágnes csillagász elmondta, hogy a Detre házaspár munkája jelentősen hozzájárult a fiatal napok, a változó csillagok vizsgálatához. Napunk 4,5 milliárd éves, de jelenleg is folytak



A csillagdáknak fontos szerepe van a könyvben



Kiss László, a svábhegyi csillagvizsgáló jelenlegi igazgatója úgy fogalmazott, hogy Detre László a megfigyelő csillagászat fejlesztője volt. Felismerte, hogy Magyarországról érdemes kutatni a változó fényű csillagokat. Legfontosabb eredményeit a pulzáló változó csillagok terén érte el, kezdetben fotográfikusan, majd fotoelektron-szokszorozó csővel – ezt szó szerint becsempészte az országba. Ami a csillagda jelenlegi profilját illeti, bár sok mindennel foglalkozik, továbbra is a csillagok állnak a középpontban.

A svábhegyi látogatóközpont megnyitása óta a nagykupolában is fogadnak látogatókat. A svábhegyi csillagda a magyar csillagászat legnagyobb létszámú kutatóhelye, az aktív hazai csillagászok fele ott dolgozik. Lakói már nincsenek, de a kertek és az épületek ma is őrzik Detre László és Balázs Júlia emlékét.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

XII., CSÖRSZ UTCA 18.

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

WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

CZIFFRA FESZTIVÁL 2020

Magyar örökség – magyar ére-nyek. Józsa Judit kerámiaszobrász kiállításának megnyitója február 17-én 18.30. A belépés díjtalan.

A Steinway új Spirio zongorájának bemutatása február 17-én 18.00, február 19-én, 20-án és 21-én 18.30. A Steinway & Sons egy különleges zongorával jelent meg a piacon. A Cziffra Fesztivál során megtekinthető a Spirio, amely valójában egy unikális zenelejátszó rendszer, beépítve a Steinway eredeti modelljeibe. A Spirio-varázs: a hangszer az élő előadások rendkívül élethű reprodukcióját adja, szinte koncertélményt nyújt, amit a lehető legmagasabb felbontású speciális felvételekkel ér el. A zeneművekhez egy applikáción keresztül lehet hozzáférni. A kiválasztott művet a zongora maga játssza le: hagyományos módon klapcsokkal, hurokon szólaltatja meg a hangokat, így koncertminőségben hallgathatók a múlt legendás zongoraművészeinek koncertjei, a klasszikus zenétől a jazzig, többféle műfajban. A 2015 áprilisában New Yorkban bejelentett fejlesztés az elmúlt 70 év legkomolyabb innovációja. A rendezvényekre a belépés díjtalan.

Nyitóest. Lélek és logika február 17-én 19.30. A zenéről azt tartják, hogy a legkevésbé megfogható, a legkevésbé racionális művészet. Továbbá azt is, hogy tiszta matematika. Hol az igazság? Lehet, hogy mind a két állítás igaz, még sincs ellentmondás? A kérdésekre két nagy hatású gondolkodó, Pál Feri atya római katolikus pap, mentálhigiénés szakember és Prof. Dr. Vizi E. Szilveszter Széchenyi-nagydíjas akadémikus, orvos, farmakológus keresi a választ – a lélek és a ráció képviselőit-

ben. Természetesen a nyitókoncerten sem maradunk muzsika nélkül: Balogh Kálmán és Lukács Miklós, a cimbalom két kiemelkedő mestere gondoskodik arról, hogy a lélek és a logika „párharcából” egész biztosan a nevető harmadik, a muzsika kerüljön ki győztesen. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM. Jegyárak: 1900 Ft, 3000 Ft, 4300 Ft.

Győztesek koncertje február 19-én 19.00. Fellépnek a Cziffra Fesztivál, a Bartók Világverseny és a BMC Nemzetközi Cimbalomverseny díjazottjai, valamint a Virtuózok győztesei: Horti Lilla Junior Prima díjas operaénekes, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Pusker Júlia Junior Prima díjas hegedűművész, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Balázs Piri Soma zongoraművész, a Virtuózok korcsoport győztese, Balogh Ádám Junior Prima díjas zongoraművész, a Bartók Világverseny díjazottja, Boros Misi Junior Prima díjas zongoraművész, a Virtuózok korcsoportgyőztese, Devidh Gergely Junior Prima díjas gondokaművész, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Szabó Marcell Junior Prima díjas zongoraművész, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Úrmös Sándor cimbalomművész, a Nemzetközi Cimbalomverseny díjazottja. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM. Jegyárak: 2500 Ft, 3000 Ft, 3500 Ft.

Tudatállapotok – dr. Bagdy Emőke professzor emeritus, egyetemi tanár, pszichológus előadása február 20-án 19.00. A tudatállapotok szerepe a zenei élmény generálásában és befogadásában. Milyen lelkiállapot kell a muzsikáláshoz? És a zenehallgatáshoz? Hogyan lehet ezt elérni, azaz hogyan „kondicionálja” magát egy előadó arra, hogy a megfelelő lelkiállapotba kerüljön? A koncertélmény, amire mindnyájan vágyunk, sok tekintetben az előadók és a hallgatók – egymásnak ismeretlen emberek – közös rezdülésén, egymásra hangolódásán is múlik. Ezt a már-már misztikus helyzetet elemzi majd a népszerű pszichológus. Közreműködik: Balázs János Kossuth-díjas zongoraművész. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM. Jegyárak: 3000 Ft, 3500 Ft.

Bárest február 21-én 19.30. Immár hagyomány, hogy Cziffra György bázongorista éveit egy-egy vendégszólístával idézi meg a fesztivál. A Jászai Mari-díjas Tompos Kátyáról nehéz eldönteni, hogy énekesnőként vagy színesnőként sikeresebb – ezen a koncerten olyan repertoárral mutatkozik be, amire mindkét tehetségére szükség van. A hangulatot Sárközy Lajos Junior Prima díjas hegedűművész és zenekarának virtuóz hegedűjátéka és a kitűnő Kossuth-díjas jazzzenekar, a Hot Jazz Band teszi teljessé. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM.

Jazzical Trio – koncert február 22-én 19.30. A Jazzical Trio új programjában Liszt Ferenc és Cziffra György művésze előtt tiszteleg. Ismert Liszt-dallamok, valamint Cziffra György kedvenc darabjai hallhatók majd a trió ötletes és kreatív átdolgozásában az egykori zugligeti lóvasút-végállomáson, a megújult, exkluzív rendezvényterben, a hegyvidéki erdőik tövében, közel a városhoz, mégis a természet által ölelt, építészeti remekműben, a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban (XII., Zugligeti út 64.). A koncertlátogatóknak érkezéskor egy pohár proscéccot kínálnak. Közreműködik: Káel Norbert – zongora, Oláh Péter – bőgő, Lakatos Pecek András – dob. Műsorvezető: Bősze Ádám.

A manó aranybaltája – Domi bábjátéka február 16-án 10.30.

Pszichopera február 25-én 19.00. Opera Standup. Operahősök pszichoterápián. Népszerű operák jól ismert szereplői új megvilágításban kerülnek színre Hábetler András és a FareMido Operatársulat előadásában. Közreműködők: F. Várkonyi Zsuzsa (pszichológus), Fodor Beatrix (szoprán), Keszei Bori (szoprán), Mester Viktoria (mezzoszoprán), Boncsér Gergely (tenor), Szvétek László (basszus), Köteles Géza (karmester), Hábetler András (operaénekes, operarendező). Jegyár: 3300 Ft.

Anyatorma gyereklüvelettel hétfőn, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Infor-

máció: 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 segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

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

Gyermekbalett-tanfolyamok hétfőn 16.15, kedden 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06-30/994-3118, info@mstudio.hu, www.mstudio.hu.

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

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

Ritmikus gimnasztika hétfőn 16.30, csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi 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 10.00, 10.40, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónaptól 4 évesig. További információk: http://www.tucsok-zene.hu, tucsoktanc@gmail.com, László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene.

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

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

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

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

Gyermektáncterápia (Tündértánc) kedden 16.30. „Lélekcsináló”, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kösoltgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos,

mozgásos, beszélgetős foglalkozás. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól, alsó tagozatos lányoknak 1-3. osztályig. 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.

Válogatás a világ népeinek leg-szebb körtáncából. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok, mindig más összeállításban. Női csoport, partner és előképzettség nem szükséges. Örömteli együttléttel, egészségmegőrző mozgás. Minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni! A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06-20/579-5035, http://www.istenesemilia.hu.

Óvóka hétfőn 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvodaelőkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06-20/594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 319-9854/222

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A mi méheink. A természetes méhészeti szemlétele és gyakorlata február 17-én 18.00. Diavetítéssel egybekötött előadás és beszélgetés a méhek életéről, a természetes méhészkedés gyakor-

HEGYVIDÉKI BARKÁCSMŰHELY

SZERETNÉ KÉZZEL KÉSZÍTETT AJÁNDÉKKAL MEGAJÁNDÉKOZNI SZERETTEIT?

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

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

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

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

A műhely csak magáncélra, hozott anyag felhasználásával vehető igénybe.

Hogyan lehet igénybe venni a barkácsműhelyt?

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

A barkácsműhely nyitvatartási ideje:

csütörtök: 15:00 - 20:00
péntek: 15:00 - 20:00
szombat: 09:00 - 14:00

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

TÖBB MINT RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsporthu

latáról, a különböző tartási módokról, a méhek atka elleni védekezéséről. Vendég előadó: Nagy Tamás természetes méhészt és madarász. Házigazdák: Alfons Wirth természetes méhészt és Radics Helga pedagógus és oktatásszervező, az Iskolaméhészt kezdeményezés tagjai. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 300 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

Legendás rendezők, legendás filmek – Maléna (olasz-amerikai romantikus dráma) február 20-án 19.00. Rendező: Giuseppe Tornatore. A film megtekintése 18 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

Villa.séta február 23-án 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túrávezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A sétát Csillag Zsófia vezeti. A séta időtartama kb. 60 perc, és kedvezőtlen időjárás esetén sem marad el. Jegyár: 800 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

HORRORfelolvasSHOW február 27-én 21.00. A rémcsemegékben bővelkedő irodalmi hullámvasút mindig új témával és időről időre új színészekkel örvendeztetni meg a borzongani vágyó közönséget. Klasszikus és kortárs írók tollából számos novella, vers és regényrészlet kerül terítékre. A Vincellérház pincéjében kellemesen bizarr utazás résztvevője lehet minden néző. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

Varga Eszter: Az Ugyanolyanok. Varga Eszter biológushallgató 2018 novemberében kezdte festészeti pályafutását. Festményeit kiállította már a biatorbágyi KisVilla, a Király utcai Szabad Bisztró, valamint a Budapest-Fasori Evangélikus Gimnázium. Most új anyaggal lépett a nagyközönség

elő. A kiállítás megtekinthető: március 1-jéig, hétfőtől csütörtökig 9.00–19.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

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

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Nagy mesterek műveinek másolása során, főleg az impresszionizmus köréből, a résztvevők megtanulhatnak színnel rajzolni és akrillal festeni. Később lehetőség nyílik csendéleteket is festeni. Információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06-20/573-9339. Egy alkalom 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen, a festőiskola vezetőjénél.

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

Jóga 55+ (nagyterem) és hatha jóga (kisterem) csütörtökön 8.30–9.30. Egy időben, de két teremben, a Lassú Víz Jógaműhely szervezésében. Miért jógázunk? Kisgyerekként testünk még tökéletes, de a folyamatos ülés, kutyuzés és a sok inger hamar elkezd elrodálni ezt a tökéletes rendszert. A jóga egy folyamat, mindenki alkatából és állapotából a legjobbat hozza ki: javítja a tartást, erősíti az immunrendszert, és kiegyensúlyozottabbá tesz. Hozzájárulás: nyugdíjasoknak 1600 Ft/alkalom, felnőtteknek 1800 Ft/alkalom. Bérlet

(8 alkalomra): nyugdíjasoknak 11 000 Ft, felnőtteknek 13 000 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható, befizetésre a helyszínen van lehetőség. További információk: 06-30/406-0835, facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizjogamuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.



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

Concrete Questions – Konkrét kérdések. Csizik Balázs és Szabó Kristóf KristofLab képzőművészek kiállításának megnyitóját február 18-án 18.00. A környezet megfigyelése által létrejövő művek olyan esztétikai irányvonalat képviselnek, amin a különböző egymásra rakódó rétegek megváltoztatják a kiindulópont eredeti jelentéstartalmát. Alapköve az ember: a személyi identitásával és annak lakókörnyezetével foglalkozik. Az e fogalmak köré csoportosuló kérdéskérdések meghatározó alapja a szociális érzékenység. Olyan témákat ölel fel, mint az elidegenedés, az énképtorzulás, az ökológiai problémák. Csizik kutatásainak alapját az ökológiai és szociológiai problémák, valamint az identitás képezik. A természetbe beavatkozó ember esetenként pusztítására helyezi a hangsúlyt – vagy ennek ellenpólusaként emberként létrehozott nyers matéria erős jelenlétére, megváltozhatatlan beavatkozására. KristofLab vonzódása az épített környezethez egész munkásságát átszövi. Városi környezetben nőtt fel, így a panel és a 90-es, 2000-es évek emlékei keverednek a mai társadalmi kérdésekkel, a már egyértelműen látszó emberi fogyasztásból származó környezeti hatásokkal. A kiállítás a Budapest FotóFesztivál programsorozat része. Kurátor: Szilágyi Róza Tekla. Tárlatvezetés a kiállító művészekkel: március

5-én 18.00. Finisszáz: Hoygadayax – experimental noise március 12-én 19.00. A belépés díjtalan.



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

Művészetterápiás önismereti csoport. Február 15. 10.00. Életkép készítése. Rajzolás, beszélgetés. A foglalkozások segítik a külső környezethez való kapcsolódást, valamint a belső pszichés szabályozást. Vezető: Zaltnai Zoltán szocioterapeuta. (A Szent János Kórház Egészségfejlesztési Iroda rendezvénye.)

Cziffra Fesztivál. Szerelmi álmok – Liszt – filmvetítés február 16-án 16.00. Vendég: Hildebrand István, a film Kosuth-díjas operatőre. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj.

A világ legszorgalmasabb és legboldogabb állata: a méhek. Miket tanulhatunk tőlük? – Szabó Olivér makói méhészt előadása február 17-én 14.00. Az előadás-sorozat a BeePathNet (Méhbarát Hegyvidék) projekthez kapcsolódik. Információ: www.hegyvidek.hu/zoldiroda.

Zene-fere klub. Február 18. 14.00. Dragony Tímea zeneszerzővel beszélget Kovács Zalán László tubaművész. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja február 18-án 18.00. Dr. Varga Judit történész-muzeológus (Terror Háza): A kommunizmus áldozatai. Dr. Szentváry-Lukács János történész, Magyar Erdemrend Lovagkereszt polgári tagozat díj: 100 000 000 vagy 150 000 000 a hős, a mártír és az áldozat? Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János.

Kalandkönyvek – Balogh Tomi hidrogeológus-közgazdász túrávezető előadás-sorozata. Február 18. 18.00. Három tenger között: a Balkán-félsziget II. (Görögország, Montenegró, Bosznia, Horvátország).

Ingyenes szemvizsgálati szűrés és tanácsadás február 19-én 10.00. Vezető: Sütő Livia optikus (Kamilla Optika, www.kamillaoptika.hu). Előzetes jelentkezés szükséges.

Jókai Növény- és Kertbarát Klub. Február 19. 15.00. Tavaszidézések beszélgetésekkel és vetésekkel. Részvétel vetőmag- és szaporítóanyag-börzén, szaktanácsadás, kóstoló, ajándék szakfolyóirat (a készlet erejéig). Regisztrálás: noveny.kertbarat@gmail.com. Klubvezető: dr. Komiszár Lajos nyugalmazott egyetemi főtanácsos. Házigazda: Márkon Erzsébet.

Segítő kéz a családban – dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta előadás-sorozata. Február 19. 18.00. Gasztronómia és pszichológia. Vendég: Mautner Zsófi gasztroblogger. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Zöld falujárás – kirándulássorozat. Február 20. 8.30. Csolnok: bányászlat a Gete lábánál. Utazás: az Árpád hídtól autóbusszal 8.30-kor, Dorogon átszállással Csolnokra (59 perc). Visszafelé: busszal az Árpád hidig, dorogi átszállással. Indulás: 14.54. Érkezés: 16.34. Útiköltség 65 év alatt: 1700 Ft/retúr. Túrávezető: Balogh Tamás hidrogeológus-közgazdász-túrávezető. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Pászli István Tudományos Társalgó Köré. Február 20. 14.00. Babonák Krúdy Gyula modorában. Előadó: Pászli István epiztemológus.

A Central European String Quartet koncertje február 20-án 19.00. Haydn: D-dúr vonósnégyes, op. 20/4. Schubert: c-moll kvartett, D 703. Kodály: II. vonósnégyes, op. 10. Közreműködik: Miranda Liu – hegedű, Soós Máté – hegedű, Máté Győző – brácsa, Szabó Judit – gordonka. Jegyár: 2000 Ft. Jegyvásárlás: kulturalszalon.jegy.hu, momkult.jegy.hu és a Hegyvidéki Kulturális Szalon jegypénztárban.

Zarándokok és vándorok – a Magyar Zarándokút Egyesület program-sorozata. Február 21. 18.00. A Meteoritkráter Expedíció németországi emlékei. Előadó: Rezsabek Nándor üzemmérnök (BSc), környezetben szakos hallgató (BSc), tudományos újságíró, a Tudományos Újságírók Klubjának tagja, a Planetology.hu portál főszerkesztője, a Rezsabek Nándor ScienceBlog bloggere, a Meteoritkráter Expedíció vezetője, a Magyar Meteoritikai Társaság tagozatvezetője.

Gyalogoljunk együtt! – a Németvölgyi úton február 24-én 9.30. Találkozó: 9.30-kor a Turul-emlékműnél. Vezető: Sz. Molnár Éva, a Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely önkéntese.

Zichy Mihály, az orosz cár festőművésze III. – Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanárának előadása február 24-én 14.00. A részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szív Mester – közérthetően a szívbetegekről február 25-én 15.00. Előadó: dr. Czene Dóra. A Szent János Kórház Egészségfejlesztési Iroda rendezvénye.

Hegyvidéki Tudósklub. Február 25. 17.00. Úton, hazafelé. A magyar korai történelemkutatás aktuális témái. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász.

A Vitézi Rend rendezvénye a kommunizmus áldozatainak emléknapján, február 25-én 18.00: „Ahol sok a bűn, ott túlad a kegyelem” – Kerényi Lajos piarista atya előadása. Az előadás után a Kerényi atyával készült riportfilmet nézhetik meg az érdeklődők. Bevezetőt mond: v. Almásy Sz. Attila v. főhadnagy.

Szalonegyetem. Február 26. 14.00. Magyar Csillagok (Az „Isten, Haza, Csallád”-tematika a magyar irodalomban). Előadó: dr. Jászberényi József egyetemi tanár, felnőttképzési igazgató.

Szinek és évek – Keresztes Zsuzsa kiállításának megnyitóját február 26-án 17.00. Megnyitja: Bakó Annamária, a LITEA könyvesbolt tulajdonosa. A kiállítás a programok függvényében tekinthető meg a galériateremben.

(Folytatás a 12. oldalon)

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

FELKÉSZÜLNI

VIGYÁZZ!

NETEZZ!

WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI
VÉDELEM

A TERMÉSZETES HALLÁS

A VILÁG ELSŐ
IGAZÁN OKOS
HALLÓKÉSZÜLÉKE
MAGYARORSZÁGON IS
ELÉRHETŐ

INGYENES AUDIOLÓGIAI
ÉS SZAKORVOSI VIZSGÁLAT!

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

BUDAPEST

12. kerület, Kútvölgyi út 4.

Kérjük, egyeztessen időpontot!

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

audiokutvolgyi@widex.hu

www.widex.hu

(Folytatás a 11. oldalról)

Óvári Árpád előadás-sorozata. Február 26. 17.30 Barangolás a történelmi Magyarországon III. Berethalomtól Csíkszeredéig.

Hegyvidéki Családepítő Klub. Február 26. 19.00 Miért válnak zsarnokká gyermekeink? Kiutak, megoldások. Előadás és beszélgetés. Előadó: Komáromi Mária tanár, 6 gyermekes édesanyja, 20 unokás nagymama (klubvezető, alapító).

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Február 27. 17.00 Vashiány és nehézfémterhelés. Előadó: dr. Szolnoki Lajos háziorvos-tervezőgyógyász. A programon való részvétel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj, Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szabadpolc február 28-án 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket cserélhet a Szabadpolcon megtalálható kötetekre. A jó állapotban lévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő becserélhető könyvek száma maximum 10 darab.

APC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója. Február 28. 17.30 A származás kötelez. Gróf Károlyi Sándor 1831–1906 – előadás és könyvbemutató. Előadó: a szerző, dr. Fehér György, a történettudomány kandidátusa.

Dr. Jazz Band-koncert február 28-án 19.00. A zenekar tagjai: Bágyi Balázs (dob), Gáspár Gyula (basszusgitár), Dobai István (gitár), Cseh László (szaxofon), dr. Tóth Gábor (zongora, zenekarvezető). A koncerten swing-, blues-, bossa nova-, latin számok, valamint néhány ballada és funky hangzik el, köztük számos saját szerzemény. Jegyár: 2000 Ft. Jegyvásárlás: kulturáliszsalon.jegy.hu, momkult.jegy.hu és a Hegyvidéki Kulturális Szalon jegypénztárában.

OldFoxMusic Táncklub élő zenével február 29-én 18.00. A szervezők várják a táncos lábú érett korosztály tagjait, akik boldogan emlékeznek vissza a régi idők zenéire, valamint azokat az érdeklődő fiatalokat, akik igényes élő zenét szeretnének hallgatni, és nyitottak a meglepetésekre. Elsősorban huszadik századi slágerek – beat, pop, rock, rock

and roll, funky, blues, latin, tánczene, jazz, filmzene – csendülnek fel. Jegyár: 1500 Ft. Jegyvásárlás: kulturáliszsalon.jegy.hu, momkult.jegy.hu és a Hegyvidéki Kulturális Szalon jegypénztárában.

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

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

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

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

Baba-Mama Tücsök joga hétfőn 10.30 (6 hónaposnál 1,5 éves korig). Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

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

Új Mozgás ABC. Mozgásszervi klub hétfőn 16.00. Február 17.: A gerinc életmódból, foglalkozási ártalmából, túlerhelésből fakadó betegségei (gerinc sérülés, lumbágó, csigolyacsúszás). Az egyes elváltozások kialakulásának mechanizmusa, tünetek, kezelés, megelőzés. Mozgásterápiás lehetőségek. McKenzie-módszer. Február 24.: A mozgásszervi rehabilitáció lehetőségei, traumatológiai, reumatológiai, neurológiai körképek kezelése. Előadó: Bartha Éva gyógytornász-fizioterapeuta MSc, manuálterapeuta, vezető gyógytornász.

Mozgásfejlesztő gyerekjoga hétfőn 16.00 (4–6 éveseknek) és 17.00 (6–9 éveseknek – BETELT!). Ára: 6000 Ft/hónap. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Földes Fanni pszichopedagógus, gyerekjoga-oktató – fannifoldes@gmail.com, facebook.com/tudorkamuhely, 06-30/426-6932.
Tini angol tanfolyam hétfőn 16.00. Információ: Carrick Orsolya anya-

nyelvi tanár, 06-30/991-3668, info@kidsenglishclub.hu.

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

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

Ozoana – testtartásjavítás mindenkinek kedden 8.30. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 20000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukácsi Nóra, 06-30/645-9332.

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével kedden 9.00. A Margitszigeten: február 18-án. A Normafánál: február 25-én.

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

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

Bibliakör kedden 10.30. Klubvezető: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa.

Új Babamasszázs-tanfolyam kedden 10.30. Minden hónap második-harmadik-negyedik hetében (legközelebb: február 18., 25.). A 4 alkalomra szóló tanfolyamon a szülők megtanulják gyermekeik masszírozását. Az oktató egy játék babán mutatja meg, magyarázza el az egyes fogásokat, beszélget a szülőkkel a masszázs hatásairól, a kötődésről, a sírásról és egyéb a babák egészséges fejlődését érintő témákról. Segít a masszázshoz legideálisabb környezet kialakításában, ismerteti azokat a tudatállapotokat és helyzeteket, amelyekben a masszázs a legnagyobb hatékonysággal végezhető. Célcsoport: 1–11 hónaposok. Várandós anyukákat is szívesen látnak a szervezők. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom, 15000 Ft/4 alkalom. Regisztráció, érdeklődés: 06-30/387-7600, laufnora@gmail.com.

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

A Hegyvidéki Szociális Központ információs szolgáltatása kedden 12.00–14.00. A Hegyvidéken élők tájékoztatása, segítségnyújtás, hasznos információk. Telefonszám: 275-4861, 200-8712. www.hegyvidekigondozas.hu

Rákellenes Liga Férfi Klub kedden 13.00 (legközelebb: február 25.). Információ: Antal Lászlóné, rakasz@rakliga.hu.

SZÍVSN Klub kedden 13.00. Február 18.: Pacemakeres lettem! A helyszínen lehetőség van belépni a betegségezetbe. A SZÍVSN Klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZÍVSN Országos Betegegyesület vezetője. Érdeklődni és regisztrálni a www.szivsn.hu honlapon vagy telefonon Takách Ilonánál lehet: 06-30/281-1886.

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

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

Fiatal Cukorbeteg Klubja kedden 18.00. Információ a programról: Muskát Erika, 06-30/279-5219, sce.klub@gmail.com, facebook.com/sportoscukros.

Szeniórtorna Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. Márciusra regisztrációs jegy igényelhető február 24-én 10.00 órától.

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

Kopp-kopp 12. kerület! – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése kéthetente, szerdán 8.30 (legközelebb: február 19.). Lokálpatrióta? Vannak történetei? Ossa meg az olvasókkal! Legyen szerkesztőtárs! Telefonszám: Márkon Erzsébet önkéntes, 06-30/504-2184. E-mail:

koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

Ozoana – testtartásjavítás mindenkinek szerdán 11.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 20000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukácsi Nóra (06-30/645-9332).

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

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

Gianga joga szerdán 16.30. Dinamika, egyensúly, vitalitás. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, 8800 Ft/4+1 alkalom (1,5 óra). Az első alkalom ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Információ: Orbán Gábor, 06-20/805-9408, metac@gmail.com, Facebook: Yogabor108.

Budai Lisztérzékenyek Klubja szerdán 17.00. A Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó, 06-30/911-2803, suruneild@gmail.com.

Hangfürdő tibeti hangtálakkal szerdán 18.30. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakrák tisztítása, energetizálása. A részvétel hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Információ: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com.

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

Székes joga csütörtökön 10.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jogaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Készségfejlesztő torna csütörtökön 10.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. Márciusra regisztrációs jegy igényelhető február 24-én 10.00 órától.

Uraktornája csütörtökön 11.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt. Márciusra regisztrációs jegy igényelhető február 24-én 10.00 órától.

Szenior Örmótánc csütörtökön 10.00. Táncosnő: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 5500 Ft/6 alkalom/2 hónap. Információ: 06-70/775-8625.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.15. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

Rozi szalon. Nyitott közönség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: február 13., 27.). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06-30/570-9730.

Supernagy népdalkör csütörtökön 13.00 (legközelebb: február 20.). Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

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

Tini angol tanfolyam csütörtökön 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-30/991-3668.

Emlékeztető önszolgálati csoport demenciával élők hozzátartozóinak csütörtökön 17.30 (legközelebb: február 20.). A nyitott csoport vezetője: Kocsis Judit szociálpolitikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06-70/409-09-65.

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

Nia Tánc csütörtökön 19.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – pénteken



Gyalogló Klub
idősödők részére
Monspart Sarolta vezetésével

2020 I. félév

<u>NORMAFA</u>	<u>MARGITSZIGET</u>
Január 14., 28. ✓	Január 21. ✓
Február 11., 25.	Február 4., 18.
Március 10., 24.	Március 3., 17., 31.
Április 7., 21.	Április 14., 28.
Május 5., 19.	Május 12., 26.
Június 2., 16.	Június 9., 23.

Találkozó: kedd 9:00
A Siház előtti parkoló mellett.
Megközelíthető a 21/A autóbusszal.

Találkozó: kedd 9:00
Margitszigeti Atlétikai Centrum (MAC), azaz a volt Úttörő-stadion.
Megközelíthető a 4-es, 6-os villamosokkal.
A Margitsziget megállótól gyalog, az Árpád-hídtól a 26-os autóbusszal.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1124 Budapest, Torpe u. 2.
info@kulturallisszalon.hu
www.kulturallisszalon.hu
kulturallisszalon

A Hegyvidéki Kulturális Egyesület jóvoltából a XII. kerületi lakosoknak térítésmentesen biztosítunk Nordic túrabotokat.



MOMSPORT
USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

Valentin napi páros úszás

www.momsporthu www.facebook.com/MomSport

Valentin nap alkalmából 2020. 02. 14.-én, pénteken kedvezményes páros belépővel, édességgel várjuk azokat a kedves vendégeinket, akik párban érkeznek. A szerencsések egy szál rózsát és egy virágmacit is kaphatnak a készlet erejéig.

Páros jegy ára: 3.000 Ft/pár

Az akciós időszak pénteken: **08.00 - 15.00 és 20.00 - 22.00 között.**




ken 9.15. Vezető: Bessenyei Johanna. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Szomszédok – közösségfejlesztő önkéntesek csoportja kétfeltesen, pénteken 8.30 (legközelebb: február 21.). Érdeklődés, csatlakozás: Debrődi Gáborné, 06-20/463-4217; Elekes Irén, 06-70/562-0462, neribor@gmail.com.

Mosható Pelenka Klub pénteken 10.00 (legközelebb: február 28.). Klubvezető: Bencze Alma. A klub vár minden anyukát, apukát, aki szeretne megismerni egy környezet- és babababát, modern pelenkázási formát. Tanácsadás, tapasztalatsere és jó társaság!

Papírfonás Szabó Ica önkéntessel pénteken 11.00 (legközelebb: február 21.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja pénteken 13.00 (legközelebb: február 28.).

Kortárs Alkotó Kör pénteken 13.00 (legközelebb: február 21.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Német Társalgó Kör pénteken 14.30 (legközelebb: február 14., 28.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Új! Gerinctorna uraknak az egészségfejlesztési iroda közreműködésével pénteken 15.00. Több, mint testőr – gerincstabilizáló, átmozgató torna Bartha Éva gyógytornász-fizioterapeuta MSC, manuálterapeuta vezetésével. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Márciusra regisztrációs jegy igényelhető február 24-én 10.00 óráig.

Gerinctorna az egészségfejlesztési iroda közreműködésével pénteken 16.15. Több, mint testőr – gerincstabilizáló, átmozgató torna Bartha Éva gyógytornász-fizioterapeuta MSC, manuálterapeuta vezetésével. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Márciusra regisztrációs jegy igényelhető február 24-én 10.00 óráig.

Tini angol tanfolyam pénteken 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-30/991-3668.

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

Csicsergő tánc ház és kézműves műhely óvodásoknak és kiskisiskolásoknak pénteken 16.30 (legközelebb: február 14., 28.). Foglalkozásvezetők: Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátékszínház-vezető, mozgásterapeuta és Kovács Annamária népijátékszínház-vezető, kézműves. Részvételi díj: 1200 Ft/fő, 4000 Ft/4 alkalom. Információ: 06-20/220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

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

Oththon Segítünk Alapítvány – segítőszolgálat kisgyermekes családoknak pénteken 15.30 (legközelebb: február 21.). Információ: Bereczkiné Bodnár Klára, 06-20/386-6958.

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

Mesél a hangtál szombaton 10.00 (legközelebb: március 7.). Interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére. Javasolt korcsoport: 6–12 évesek. A foglalkozás elején a résztvevők megismerkednek a hangtálakkal, megérintik a rezgéseket, majd egy mesét kísérnek végig a tállal. Információ és jelentkezés: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com. Jegyár: 1000 Ft/1 felnőtt 1 gyerekkel, minden további családtagnak 500 Ft.

Angol Klub 13+ korosztálynak szombaton 10.00 (legközelebb: február 15., 29.). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-30/991-3668.

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30.

Találkozó: Szépjuhász, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórháztól). Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Bösör-ményi út 24. szám alatti rendezvényhelyszínén tartandó programok.

Funkcionális gerinctorna-gerincnyújtás, mobilizáció, SMR henger hétfőn 9.15. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6000 Ft. Információ: 06-30/295-1833.

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

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

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

Hatha jóga pénteken 14.00. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Jogaoktató: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.

Zene együtt szombaton 10.00 (legközelebb: február 15., 22., 29.). Zenés gyermekfoglalkozás anyanyelvi angol tanárral. Ajánlott korosztály: csecsemőtől óvodáskorig.



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

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

Zugliget története – a helytörténeti kiállítás újra látogatható! A kiállítás a több száz éve Zugliget néven ismert városrészt történetét mutatja be régi képek és dokumentumok segítségével, amelyeken keresztül a régmúlt idők hangulatát és történetét a lehető legjobbban megismerhetik és átélik a látogatók. A látlat három nagy téma szerint mesél a Zugliget múltjáról. Az első rész a közlekedés történetéről és ehhez kapcsolódóan a Lóvasút épületéről szól, a második a helyi vendéglátás múltját mutatja be, a harmadik pedig általános képet ad Zugligetről. Az egykori sportélet, a természetjárás, az 50 éves működését ünneplő Libegő, vagy a hajdani oktatás és a Zugligethez kapcsolódó írók és költők munkáin keresztül megismerhetők az egykori kulturális élet színes palettája. A vendégek a kiállítás megtekintésével komplett képet kaphatnak a Zugliget sokszínű múltjáról a középkori kezdetektől a 20. század végéig. A kiállítás díjmentesen látogatható szerdától vasárnapig 10.00–18.00. Tájékoztató kérésre, információ: info@hegytortenet.hu, tuske.tamas@hegytortenet.hu, +36-70/426-9807.

Családi alkotóműhely – műzeumpedagógiai foglalkozás február 16-án 10.00–11.30. Az érdeklődők kreatív foglalkozás keretében ismerkedhetnek meg a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A februári családi alkotóműhely során az újra megnyíló Zugliget története című kiállításához kapcsolódóan alkothatnak kicsik és nagyok, régmúlt idők zugligeti képeslapjait újragondolva és felhasználva ismerkedhetnek a XII. kerület örökségével, egykori és mai helyszíneivel, épületekkel. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de

gisztrációhoz kötött. Érdeklődés, jelentkezés: tuske.tamas@hegytortenet.hu, +36-70/426-9807.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Harmónia Táncklub – felnőtt-farsang február 15-én 19.00–23.00. A Budapest 1987-ben alapított, társastáncokkal foglalkozó klub képviseli az alternatív, ugyanakkor kulturált és állandóan bulizó-bálozó-társasági életet kedvelő táncosok/fiatalk/örökifjak társaságát. Belépés: bármilyen sportöltözetben, amihez átöltözési lehetőség biztosított. Az első órában táncoktatás. Belépődíj: 2000 Ft. Sütéményt, üdítőt szívesen fogadnak a szervezők! Klubvezető: Székely Attila.

Lélek, életmód, irodalom – női, interaktív, beszélgetős estek a Virányosi Közösségi Házban. Házigazda: Gerle Éva tanár, újságíró, blogger. Izgalmas, kellően, de nem túlságosan provokatív, jól megragadható, mindenkit érdeklő témák. Február 17. 18.00 Trendek a táplálkozásban. „Paleo, vega, nyers koszt – mindenki a saját diétáját ajánlhatja, és te unod már a sok egymáshoz ellentmondó tanácsot? Ne fizess módszerért, ne hagyj, hogy mások mondják meg, mi a jó neked! Használd a józan eszedet! Többféle út van. Meséld el, mivel vagy elakadva, mit nem értesz, mi volt kudarc, és együtt kitaláljuk, hogyan válaszolhatsz kritikusan, bölcsen az irányzatok közül, hogyan találhatod meg a neked megfelelő, egészséget előtérbe helyező életmódot!” A belépés díjtalan.

APS Stúdió. Február 21. 18.15. A stúdió országos pályázataira beküldött kollektívok elemzése. Az APS Stúdió 20 éves jubileumi kiállításának beszedése, zsűrizés és vetítés. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak díjtalan.

Farsangi családi délelőtt február 22-én 9.00–12.00. Interaktív mesés-bábos-táncos mulatság kézműveskedéssel. Akárhogy igyekeznek a leányok, Pamut Pannát senki nem éri utol, ha fonásról van szó! Ilyen ügyes, dolgos lány nem terem minden borkorban! Látja ezt a fonóház jégvirágos ablakán keresztül Gyapjú Gyurka is. Nem mintha házassodni akarna, dehogyan! Egyre csak a lányok bosszantásán jár az esze. Csak nehogy Pamut Pannánál elszakadjon a cérna! A mesejáték a farsangi időszak jellegzetes munkaszokását, a fonást eleveníti fel, de még medvetáncoltató alakoskodást is láthat a közönség. A mesélés mellett hangszeres körjátékban, táncban és kézműveskedésben lehet része az érdeklődőknek. A belépés díjtalan. Közreműködik: Pereputty együttes. www.napraforgomultsag.hu

FoltModern Klub február 26-án 18.00–20.30. A modern stílusú foltvarrók állandó klubja. Tagsági díj: 2500 Ft/év, 600 Ft/klubnap. Alkalmi látogatókat is várnak a klubtagok.

Kerekítő mondókás moka hétfőn 10.00–10.30. Mondókás baba-mama foglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra hűvös, göcögős, kacagós, fél óra jókedvű népi mondókáknak, ölbéli játékoknak és népdaloknak köszönhetően. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

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

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncoktatás kiskisiskolásoknak szerdán

és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszem.hu

Angol nyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 17.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 éves csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06-30/313-6822. A tanfolyam díja: 12 000 Ft/hó.

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

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 13.30–14.30, részvételi díj: 15 000 Ft/fő/10 alkalom. Haladó tánciskola: vasárnap 14.30–15.30, részvételi díj: 15 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc: vasárnap 15.30–16.30, havi tagdíj: 7000 Ft.

Felnőtt-társastánc. Felnőtteknek haladó tánciskola: vasárnap 18.00–19.00, részvételi díj: 2500 Ft/fő/alkalom. Felnőtteknek kezdő tánciskola: vasárnap 19.00–20.00, részvételi díj: 2500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

Hangszerverárs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és 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, hangszerverars@gmail.com). www.hangszerverars.hu

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

Preventív gerinctréning hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, csütörtökön 19.30–20.30. A gerinctréning segít megelőzni, megszüntetni a hátfájást, miközben kitűnően kikapcsol. A gyógyító-, fejlesztőgyakorlatok tétől talpig átmozgatnak mindenkit. Erősít, karcsúsít, javítja az egyensúlyt, fejleszti a koordinációt. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

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

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

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

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 12 500 Ft/24 alkalom.

Téry Ódón Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezető: Mézvárosi János.

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

Színházjegy-árúsítás havonta egy szerdán 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06-20/213-0479. Következő alkalom: február 19.

(Folytatás a 14. oldalon)

FARSANGI CSALÁDI DÉLELŐTT

február 22. szombat

9.00-12.00

Kézműves foglalkozás, interaktív hagyományörző mesélés és hangszeres körjáték

Belépés díjtalan!

Virányosi Közösségi Ház
1125 Bp., Szarvas Gábor út 8/c +36 1 200 8713

(Folytatás a 13. oldalról)



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

Végtelen opera – előadás február 14-én 18.30. Harag, gyűlölet, gyilkosság. Az opera az élet tükré? A zenés színház drámai építőkövei. Ismerjük meg az opera műfajának határtalan és korlátlan érzelmi, indulati skáláját! Meddig lehet feszíteni a húrokat a hangszereken? Mekkora indulatot lehet szítani a közönségben? Ösztönösen vagy tudatosan játszanak az operák alkotóművészei a közönség érzelmeivel? Sok zenés példával folytatódik Ambrus Ákos audiovizuális előadás-sorozat. Az Opera Nagykövetei program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, amelynek célja az operakultúra népszerűsítése. A belépés díjtalan.

Batys bál február 15-én 18.00. A Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, a Budapest Hegyvidék XII. Kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzata és a Jókai Klub hagyományörző rendezvénye. A zenéről és a jó hangulatról a Zwickl Polka Party gondoskodik. A műsorban fellép a Mezőfalvi Német Nemzetiségi Táncsoport, valamint a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Gimnázium táncgyűjtése. További információk: www.hagyomanyorzo.com és www.jokaiklub.com. (A rendezvényre minden jegy elkel!)
Győrei Zoltán fotókiállítása megtekinthető: február 29-ig. „Talán újat nem mondok ezzel: a világunk tele van csodával, az életünk, a környezetünk szépséggel. Útjaim során – járjak akár hegyi ösvényeken, vagy városok, falvak utcáin – ezeket igyekszem megragadni, rögzíteni, magammal vinni, hogy mások is részesüljenek abban az élményben, szépségben, amit ott és akkor láttam, átéltem” (Győrei Zoltán).

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00–11.00 kezdődnek, 11.00–13.00 haladóknak. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, és távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A tanfolyamot vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, a tanfolyamokra előzetes jelentkezés szükséges. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. Tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak március 3-tól. A tanfolyam ára: 3500 Ft.

Budapesti Musical Iskola. Hétfőn 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Hétfőn 17.00–18.30 Haladó tánc: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Hétfőn 16.00–17.00 Ének: Foki Veronika – manzár. Kedden 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Szerdán 16.00–17.00 Haladó tánc: Finta Gábor. Csütörtökön 16.00–17.30 Kezdő tánc: Haraszti-Zwiep Adrienn táncpedagógus. Pénteken 16.00–19.00 Dráma (haladó): 16.00–17.30, kezdő: 17.30–19.00: Hollai-Heiser Anna drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatikával és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: 06-20/549-0893.

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

Felnőttbalett hétfőn 18.30–19.30. Ára: 2000 Ft/alkalom. Mester: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus.
Szívárvány Táncszínház – formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.30–18.30. Fiújelentkezését is várják a szervezők. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ára: 13000 Ft/hó.

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

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

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

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a torna foglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bár-

mikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%.

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

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumba fitness, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 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 Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14500 Ft/10 alkalom.

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

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

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

Bujutsu-Kai Kenschin-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 éves felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester (06-20/945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

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

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

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcső Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetáncos vezetéssel történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-éneke-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitott, barátságos, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól kb. 6 éves korig ajánlott (két bontásban működik, kicsi csoport és az óvis korosztály elkülönítve), (néptáncot vezetéseivel, gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040).

Nyugdíjasklub. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. Február 20.: Hamvai Zsuzsa előadása Bécsről. Múzeumlátogatók, kirándulások a csoport előre egyeztetett helyszíneken és időpontban találkozik.

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

Színházjegy-árúsítás Bódi Évánál (06-20/213-0479).



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós. A 20. század két nagy formátumú, korszakos művésze az idén lenne 100 éves. Részletes programok: www.oszmi.hu, www.facebook.hu/ozsombp. A kiállítás meghosszabbított nyitvatartással megtekinthető: március 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Harsányi László: Fényből a sötétbe – az Országos Magyar Izraelita Közművelődési Egyesület évtizedei 1909–1950 című kötetének bemutatója február 20-án 16.00. A szerzővel Gajdó Tamás beszélget. Közreműködik: Tóth Ildikó és Márton András színművész. A belépés ingyenes.

Böröndmesék – interaktív mesés tárgyjáték La Fontaine A molnár a fia és a szamar meséje alapján február 21-én 15.00. A gyerekek maguk is a történet szereplőivé válnak. Közreműködik: Elek Ányos. Belépő: 500 Ft/fő.

Családi nap február 22-én 15.00. Farsangi készülődés. Maszkkészítés, jelmezvesztés öltözködés fotózással. Belépő: 600 Ft/fő.

Színészársalgó – emlékezés Iglódi Istvánra február 25-én 15.00. Vendégek: Fábri Zsuzsa, a rendező özege, Kóváry Katalin rendező, Méhes László színművész. Belépődíj: 500 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 250 Ft/fő.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában február 27-én 18.00. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépő: 2000 Ft/fő.

Székelly György Színházstudományi Szabadegyetem – doktori hallgatók tudományos-ismeretterjesztő előadás-sorozata. Február 28. 16.00 Előadó: Csizmadia Imola doktorkandizs (Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Doktori Iskola). Az előadás helye a kortárs színházi gyakorlatban. „Olyan kérdéseket próbálunk körüljárni, mint például hogyan változik meg a mindennapok szociális tere a pusztán »kinevezés« által, vagy hogy egy »talált térben« – ahol a művészi intenció a pusztán megtalálásból és ezt követően a helyfoglalásban nyilvánul meg – hogyan veszít az előadás a »műalkotásokat« megjelölt esztétikumából. Azáltal, hogy a mindennapok szociális tere az előadás részévé válik, felmerül annak a kérdése, hogy mi minnek a helyébe kerül. Az előadás ilyen irányú kiterjesztése által nemcsak az előadás kezebe kerül a társadalmi események által folyton változó mindennapok terét, és kerül egyre közelebb a mindennapok tapasztalatához, hanem az előadás idejére a profán tér is megváltozik.” A belépés díjtalan.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Makovecz Kávéház. Február 10. 16.00 Makovecz Imre életművét bemutató pályázat.

A Püski család története a magyar kultúrában – Püski István előadása február 12-én 18.00.

Ég és föld között III. – Varga Márta csillagász előadása február 18-án 18.00.



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 26.

FB: KÖZ-ÉP-PONT
WWW.KOZEPONT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programok önálló részvételhez szükséges. Ennek ajánlott minimumösszege: 300-400 Ft.

Játszunk! Társasjátéklklub február 15-én 15.00.

OM ZENGETÉS (vendég program) február 18-án 18.00–19.30.

Vinyasza Flow jóga február 19-én 18.00. Vezető: Szentgyörgyi Hanna.

Csicseregő táncház és kézműves műhely (vendég program) február 21-én 17.00.

Kerületünk kincsei – Barangolások a KÖZÉPONT körül február 22-én 14.00. Vezető: Lukács Krisztina.

Vardis kucha – Dalok a Kaukázus vidékéről – a georgiai (grúz) népzenei társulat trió bemutatkozó koncertje február 23-án 18.00.

Kötő-Jel – Elhagyott emlékek. Alzheimer-kórban és demenciában szenvedő betegek hozzátartozóinak klubja február 24-én 16.00. Házigazdák: Szabadfalvi Éva és Sáfány Zsuzsa.

Napvirág Kézműves Műhely felhívások. Február 26. 17.30–19.00. Állatcsiszítás. Házigazda: Kovács Annamária (Panni).

Bennünk élő XX. század február 28-án 18.00. Házigazda: Illés Gergely.

Vendég: a gödöllői Urban Verbunk Alapfokú Művészeti Iskola kállói kihelyezett tagozatának Mustárg csoportja február 29-én 14.00. Program: autentikus roma néptáncbemutató, majd táncbázis.



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

Torna a szabadban kedden és csütörtökön 16.30–17.30. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a

Déli pályaudvartól két percre (I., Véremező út 70-72.), csütörtökön a XII., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és a fogaskerekűvel (Városkút megálló, onnan két-három perccel).

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

Nordic walkingos túrák a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

Hagyomány és megújulás – többek között épületrehabilitációk (és -rekonstrukciók) a budai várban. A Keresztény Értelmisségi Fórum következő rendezvénye február 24-én 18.30. Potzner Ferenc, építész és művészettörténész előadása a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

A Keresztény Értelmisségi Szövetsége Hegyvidék Csoportja következő rendezvényének vendége Bencsik András újságíró, a Magyar Demokrata hetilap főszerkesztője. Időpont: március 3. 18.00. Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon, XII., Törpe utca 2., Tamási Áron-terem.

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

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

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



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA
XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06-20/333-5599

INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

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

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

Brazil ju-jitsu (edző: Varga Lvente). 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 lefoglalható!

10. MOM Sport ÁsványBörze

ÁSVÁNYOK, ÓSMARADVÁNYOK, DRÁGÁKÖVEK, METEORITOK, VALAMINT EZEKBŐL KÉSZÜLT ÉKSZEREK ÉS DÍSZTÁRGYAK KIÁLLÍTÁSA, VÁSÁRA
120 KIÁLLÍTÓ ÉS VÁLTOZTOS PROGRAMOK 2000 NÉGYZETMÉTEREN

Február 22-23.
SZOMBAT, VASÁRNAP 10:00–19:00
Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16

Jegyek elővételben a **JEGY-1** www.asvanyborze.jegy1.hu oldalon

BELÉPŐJEGY ÁRAK:
Felnőtt – 1800 Ft
Diák/Nyugdíjas – 1200 Ft
Családi jegy – 4800 Ft
6 év alatt a belépés ingyenes
16:30 után egyébként 1200 Ft

KIÁLLÍTÁSOK:
Ásványkiállítás:
- „A 2020-as év ásványa a turmalin”
Fotókiállítás:
- „Az ezerarcú turmalin”
Magyarhoni Földtani Társulat
- „Év Ásványa és Ósmaradványa”
kiállítás
Rajzpályázat kiállítás
- Eredményhirdetés
Dr. Juhász Árpád geológussal

INGYENES PROGRAMOK: (belépőjegyvel)
Interaktív földtudományos játszótér
3D vetítés bartlangokról
Drágakő-határozás
Szakmai előadások
Képgyűjtés
UV-UV lámpás ásványbemutató

TOVÁBBI PROGRAMOK:
Aranyosítás
Kreatív gyermekfoglalkozások
Egészségesítget
(A programváltoztatás jogát fenntartjuk.)

Turmalin – Pakisztán
Fotó: Kúpi László

www.asvanyborze.com | [/asvanyborze](https://www.facebook.com/asvanyborze)

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

SZOLGÁLTATÁS

ÁBLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

REDŐNY, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szunyogháló-, függönykarnis-javítás, -késztés. 356-4840, 06-30/954-4894.

REZ- ÉS ROZSDAMENES KÜSZÖBÖK, beszeleléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 06-20/998-2369.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézés, gipszkartonozás, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpínistát, kömüvesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ABLAKCSERE és ablakfelújítás megrendelhető. 06-70/560-3857.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

MÁRKOKÁRPITOSI Tel.: 06-70/406-0061, 2018-780.

ÉLTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉK szerződést kötő idős személyvel, vagy jövedelmét biztosító az Ön számára ingatlanért cserébe. Akár teljes ellátást is vállalok. Ingatlan bízalommal Kowal Gaborné. 06-70/601-0580.

ÖRÖKÖSÖDÉSI SZERZŐDÉST kötne idős személlyel lakásért ügyvéd család gyermeke részére, ott lakás nélkül. Fizetés készpénzben. 06-30/822-8829.

PEDIKÜRS HÖLGY, EZERMESTER ÚR, egy középkorú, becsületes házaspár életjárdai szerződést kötne. Tel.: 06-30/309-7942.

ÉLETJÁRADÉK/GONDOZÁS fejében Horvátországban tengerparti apartmant kínál. Tel.: 06-70/319-8920.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE értelmiségi házaspár ingatlan öröklése fejében. Személyes megbeszélés érdekében hívjon bizalommal. 06-70/252-48-97.

BETEGGONDOZÁS, szakképzett ápolónő. 06-30/367-7601.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉS: XII. kerületi lakos, kedves, megbízható, gondoskodó lány testvérpár, orvos szülői háttérrel, eltartási szerződést kötne idős Hölgyvel vagy Úrral ingatlanért cserébe! Szívesen találkoznak Önnel, kérem, hívjon bennünket bizalommal! Fodor Krisztina, 06-30/830-36-16.

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE értelmiségi, Svájcban dolgozó fiatal ember ingatlan öröklése fejében, ott lakás nélkül. Bodsony Arilla, 06-30/862-5444.

HÁZTARTÁSI GÉPEK/ELEKTRONIKA

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

HÜTŐGÉPJAVÍTÁSI Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szervize. Kiszállítás 3 óra belül! Hétféig is! Nyugdíjaskezelvény! 215-6287, 06-30/222-0968.

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

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

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

ANTENNASZERELÉS, javítás, kabelezés, leosztás, szerviz, készíthet hangfogók. Tel.: 06-20/537-6281, 2015-368.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegy-mászó technikával, reális áron, referenciámunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiver.hu

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

KERTÉPÍTÉS, termőföldszállítás, öreg kertek ifjúsítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fakivágás, szállítás, bokrok, sövények vágása. Egyéb kertészeti munkákat vállalok. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

FAKIVÁGÁS, szállítás, metszés, permetezés, lombgyűjtés. Egyéb kerti munkákat vállalok. Szócsi Dénes. Tel.: 06-30/784-6452.

KERT-TELEKRENDÉZÉS, Metszés, permetezés, favágás, gyepszétés, térfelvezés, támfalépítés, kertépítés. Egyéb kertészeti munkák. Hívjon bizalommal! 06-20/259-6319, www.telekredezés.hu

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KERTÉSZETI MUNKÁK! Ne hagyja lombozkodás utánra. Sokkal többre kerül nyáron. Tapasztalt kertész vágás, metszés, tisztítás, permetezés vállal. T.: 06-30/515-2019.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SÍTSZÁLLÍTÁS

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés! Ingyenes felmérés! Kérdés esetén kármentes biztossági Lomtalanítást is vállalunk. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELÉS

HEGYVIDÉKI KÖNYVELŐIRODA kft.-k, bt.-k, egyéni vállalkozók, társasházak, katas vállalkozások részére könyvelést vállal. 06-20/318-9335.

KÖMÜVESMUNKÁK

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ÁCS-TETŐFEDŐ, BADOGOS, lapostető-javítás, szigetelés, külső homlokzati szigetelés készítése, épületek karbantartási munkáit vállaljuk lakosság számára. 06-70/224-9326, 06-20/397-9998.

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolokakapuk gyártása, ajtóbehuók cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

LAKÁSFELJÁRÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelvény, villanyzerelés, kömüvesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

KÖMÜVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbségi), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

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

FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, dugulásteljesítés. Minőség, garancia! 06-70/250-9132.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS, kisebb munkák, kömüves javítások, gipszkartonozás. 06-30/568-6255, Kovács Gergey.

APRÓHIRDETÉS GURU

FÜRDŐSZOBA-felújítás. 06-20/955-4121.

SZOBAFESTŐ mester. 06-30/609-4294.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

JAVÍTÁS, ÖSSZESZERELÉS, FÜRÁSI! Karbantartási feladatok tapasztalt kerületi vállalkozótól. Mindenajta kisebb munkát vállalok. Rövid határidő! T.: 06-30/515-2019.

KARBANTARTÁS, JAVÍTÁS! Csapógyűjtő: Letörő? Nem záródik? Fűrészt kell? Szerelni kell? Kerületi vállalkozó épületfenntartási munkát vállal. T.: 06-30/515-2019.

LAKATOSMESTERI Zárszerelő, zárszerelő, hevederzár. Biztonsági rácsok, galériák, kapuk, kerítések készítése. Egyéb lakatosmunkák. Simonek József, 06-20/514-9732.

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054. nemetandrasno0@gmail.com

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselőt korrekció, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06-70/561-1174, e-mail: florthomeam@gmail.com. www.tarsashazkezelesbudapest.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásüzvevények kezelésére. Mob: 06-30/990-7694, www.aktivhazkezeles.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázsók, csatornák megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4380.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csatlakozások, lefolyók, kádak, zuhanyrácok, mosdók, WC-k cseréje, bojlerok tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

VILLANYSZERELÉS AZONNALI Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villany szerelő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMŰ-ügyintézés.

VILLANYSZERELŐ VÁLLALOK: kapcsoló-, aljzat-, elosztószekrény-, vezetékes- és felújítás, bojlerjavítás, új építési ház kivételzését. 06-70/432-2962.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fűtő 200 Ft-tól, kameraszívógéppel 25 000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KÉMÉNYEK BÉLELESE, átépítése, belső marása teljes körű ügyintéssel. Szabó Balázs, 06-20/264-7752.

EGYÉB

KONTÉNERES SÍTSZÁLLÍTÁS, sóder, homok, zöldhulladék. 06-20/464-6233.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLÉMENY

„BUDAVÁR 89” Ingatlanközvetítő Magánirodaló 201-7719, Zwillingger.

OTP INGATLANPONT. Érd, Tárnok, Budaörs, Törökbalint, Százhalombatta, 22. kerület és környékén ingatlant vásárolna vagy eladna? Akkor keressen bizalommal. Podhraczy Levente, 06-30/577-2890.

FELBOLYDULT az ingatlanpiacon? Segíthetek ingatlan eladásában? Tízetől éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaibegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

TÖRÖKVÉSZEN, MELLÉKUTCÁBAN 2009-es, 120 m²-es, négy szobás, emeleti lakás, garázzsal, 189 000 000. www.budaibegyek.hu, 06-70/523-1969.

WEKERLÉN, Kós Károly ténél 46 m²-es, felújított, kétszobás, emeleti lakás, garázzsal, 32 500 000. www.budaibegyek.hu, 06-70/523-1969.

MŰGYEMTÉNEL, Kende utcában felújított, emeleti, liftes, 75 nm-es, teraszos, kétbathós lakás 59 900 000 M Ft. www.budaibegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

ÖRMEZŐN hegyekre panorámás, 75 nm-es, hőszigetelt panellakás 44 900 000 Ft. Tel.: 06-70/523-1969. www.budaibegyek.hu

XII. KER., ORBÁNHEGYEN tulajdonostól egy 69 nm-es, felújított, 2 és fél szobás, panorámás lakás egy csendes utcában eladó. Tömegközlekedés pár perc sétára, a bevásárlás szintén. Óvoda, iskola a közelben. Ár: 69 M Ft. Onálló garázs: 4 M Ft. Ingatlanosok kíméljenek! Tel.: 06-30/569-5865.

HELYISÉGKIADÓ a Böszörményi úton, irodahelyiség használata. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, berendezett, világos, alagsori, zárt udvar parkolóval. 06-30/911-9766.

XII., THOMÁNI. utcában, réglámpával 3. emeletén komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, érdekes lakás eladó tulajdonostól. Ár: 49,9 M Ft. 06-30/441-7236.

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

BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra KIADÓ igényes bízható, érdeklődő, sorházat és lakásokat diplomát és kiállított ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

KOMOLY ÜGYFELÜNK RÉSZÉRE KERESÜNK I., II., XII. kerületben 250-500 m² közötti eladó villát, amelyben minimum 4 hálószoba és 3 fürdőszoba kialakítható. Garázs vagy telken belül minimum 2 gépkocsi részére beálló szükséges. BakosLak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

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

BUDÁN, Krisztina körúton eladó 35 nm-es öröklakás. Magasföldszinten, kettő néző, nagybathós, palotával szemben. Vételről kérés 26-28 nm körüli lakást Budán. 06-20/420-8547.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ELADÓ LAKÁST KERESÉK nemzetközi autópárai cég megbízásából. Amennyiben tud iud, hívjon bizalommal. Tel.: 06-30/248-1860.

RŐZSADOMB ALJÁN, Komjádiánál 1,5 szobás, erkélyes, gyönyörűen felújított, 41 nm-es lakás eladó. Erdőre néző, délnyugati, kis rezsi. 42 millió. 06-20/354-4879.

II., HERMAN O. UTCÁN, 90 m-es, 3 szobás, alabástromkandallós luxuslakás 99 M Ft-ért eladó. 06-20/973-0711.

80 NM-NEL NAGYOBB LAKÁST vagy családi házat vennék tulajdonostól, felújítandó is. 06-20/931-3122

GARÁZS

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118

Több száz féle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek.

GATECONNECTION.HU

TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

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

KIADÓ GARÁZS HOSSZÚ TÁVRA. 15 nm. XII. kerület, Bútrök u. 13. 06-30/952-5991.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

MATEKATANULÁS félelem nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógiával a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételre. Franciántitán középiskolások részére. 06-20/571-7554, 06-1/950-2285.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal érettségire felkészít, magánoktatás, nyelvtanulást, nyelvtanulást, nyelvtanulást, nyelvtanulást. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-4094, richterszuzanna36@gmail.com

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

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

ANGOLKORREKTALÁSI/OKTATÁST vállalkoz. MOM Parknál. 06-30/248-5561.

LOGOPÉDUS, GYÓGYPEDAGÓGIAI TANÁR XII. kerületben vállalt tanítványokat. Diszlexia, diszgráfia redukálókészítés. Szeretettel, eredményesen. 06-30/169-0227, 06-1/302-5502.

GYÓGYPEDAGÓGUSKÉNT vállalkozó egyedi fejlesztésű, olvasással, szövegértéssel, korrepetálással és diákoknak és gyermekfelügyeletet is. Paizs Hildgáld, 06-20/572-2223.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ANGOL NYELV TANÍTÁSA vizsgáztatótól, kezdőtől felsőfokú nyelvvizsgáig: jogi szaknyelvi tanítás, felkészítés érettségire, különböző nyelvvizsgákra, jogi szaknyelvi vizsgára. inrczeresbet13@gmail.com

VEGYES

GYERMEKFEJELŐGÉPTELEP vállalkoz. Tel.: 06-20/468-1337.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FESTMÉNYEK SZAKÉRTÉSÉT, RESTAURÁLÁST vállalja Kéry Balázs Bence képzőművész, restaurátor. Telefon: 06-30/937-8408.

RÉGISÉG

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

SZELLŐ JÁNOS vásárolunk festményt, porcelánt, konyhai eszközöket, régi orvosi műszereket, hangszereket. Díjtalan kiírásos takarítással. 06-1/291-3101, 06-30/347-7713.

ÉLNI ÉS ELNÍ HAGYNI. Megvásároljuk mindennemű régi és elnít, hangszert, bútor, festményt, porcelánt, (karórákat, szőnyegeket, ezüst és arany ékszereket, kitüntetéseket, herendi és Zsolnay-tárgyakat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Bp. V. ker., Múzeum krt. 21. Tel.: 06-30/952-5991, 06-1/266-2235.

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS! Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, bizsukat, régi diszkrét tárgyakat, porcelánt, kerámiaikat, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érmeiket, kitüntetéseket, képeslapokat. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, diszkrét tárgyakat, porcelánokat, varrógépet, fogépet, szőrmét, könyveket, cipőket, bizsukat, kitüntetéseket, régi pénzt, jétkocok, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

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

A Hegyvidék Tv műsorai (www.hegyvidektv.hu)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vas
--	-------	------	--------	-----------	--------	---------	-----

AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

Kedd 18.30–19.30.

Találkozó: 18.00-kor a MOM Sport uszodájánál.

AEROBIK

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.00–19.00 Jókai Mór Iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron Iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron Iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

Szerda 19.00–20.00 Jókai Mór Iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron Iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

Csütörtök 17.30–18.30 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).

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

KIMÉLŐ TORNA

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron Iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). **19.00–20.00 Jókai Mór Iskola** (XII., Diana utca 4.).

Kedd 18.30–19.30 Zugligeri Általános Iskola (XII., Zugligeri út 113.).

Szerda 17.00–18.00 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).

Jókai Mór Iskola (XII., Diana utca 4.). **18.30–19.30 Tamási Áron Iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János Iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30.

Szerda 17.00–18.00.

XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Vasárnap 8.00–12.30.

Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Február 15.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Újlaki templom, 65-ös autóbussz végállomásánál. **Útvonala:** Fenyőgyöngy – Hármashatár-hegy, Kilitó – Virágos-nyereg – Paprikás-patak völgye – Rózsika-forrás – Soly-már, Shell kút. **Táv-szint:** 12 km, + 200 m, – 250 m. **Érkezés:** 15.00 óra körül. **Költség:** nincs.

Március 7.: Pilis-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.35 Bathányi tér, HÉV-pénztár (jegyet Pomázig kell venni). **Indulás:** 7.48 (Pomázig, onnan autóbusszal Csobánka közösgázaiig). **Útvonala:** Csobánka – Majdan-nyereg – Kevély-nyereg – Nagy-Kevély – Ezüst-hegy – Pusztahely – Róka-hegyi barlang, geológiai bemutatóhely – Csillaghegy. **Táv-szint:** 11 km, + 430 m, – 500 m. **Érkezés:** 15.00–16.00 órák. **Költség:** 500 Ft.

Szakosztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján 18.00 órakor a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.).

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

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

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

Péntek 15.00–16.00.

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

MOZGÁS EGYTEME

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 20.00–21.00.

Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).

Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztály vezetője.

Oktatók: a Torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói, a TFSE edzői, versenyzői.

Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX

Szabaddidős sportdelután alsó tagozatos diákoknak.

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Péntek 15.30–16.30.

XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA

Szerda 19.45–21.00.

XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!

Kedd 17.30–19.00.

Csütörtök 17.30–19.00.

XII., Győri út 2/b.

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

NIA

Minden páratlan hét szerdáján 18.00–19.00. Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).

ASZTALTENISZ

Hétfő 17.30–18.30.

Szombat: 9.00–10.00.

XII., Városmajor utca 29.

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

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

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

Mindenki győzött a fittségi versenyen

Szó szerint zajos sikert aratott a MOM Sportban megrendezett „Fitt leszel, ha itt leszel” játékos sportverseny, amelyen kétszáznál is több hegyvidéki óvodás és kisiskolás mérte össze gyorsaságát, ügyességét és kitalálását. A végén mindenkinek járt ajándék, a legjobb iskolák pedig külön jutalmakat kaptak, mint ahogy az említett „zajt” okozó, a lelátókat zsúfolásig megtöltő szurkolótáborok lelkesedését is díjazták a szervezők.

Ismét látványosra és legalább annyira izgalmasra sikeredett az immáron tizenkettedik alkalommal megrendezett „Fitt leszel, ha itt leszel” verseny. A MOM Sport nagycsarnokában hat általános iskolai és – az eddigi legtöbb – tizenhárom óvodás csapat tagjai teljesítették az életkoruknak megfelelő ügyességi sportfeladatokat.

Elsőként az I. és II. korcsoportos kisdíjakot vették birtokba a küzdőteret, ahová nemcsak a testet, hanem néha a szellemet is megtornáztató ötletes pályákat terveztek a szervező Hegyvidéki Szabaddidősport Nonprofit Kft. munkatársai. A jó eredményhez az összes sorversenyen elengedhetetlen volt a koncentráció, a gyorsaság és a csapatmunka, ugyanakkor figyeltek arra, hogy a kevésbé

szerenyt simán kibírt volna. Sokat készült a versenyre, egy nagy dudát is hozott, amellyel a szülei még hangosabban tudták buzdítani a csapatát. Egyetértett vele Blanka, aki elárulta, azért ment neki olyan jól a versenyhez, mert reggelente rendszeresen gy-

jönni az apró fineszekre, amik néhány másodperces előnyt jelenthetnek. Ezekre a pillanatokra most különösen szükségünk volt, mert az influenzajárvány alaposan megtépázott minket” – foglalta össze tapasztalatait az iskola vezető testnevelője.

tartoznak az önkormányzati fenntartású intézmények közé – sorolta Fonti Krisztina, arról is szót ejtve, hogy a diáksportsorozaton rendre több száz hegyvidéki tanuló áll rajthoz.

Az idei „Fitt leszel, ha itt leszel” versenyen az ELTE mögött a Zug-



sportos gyerekek se maradjanak sikerélmény nélkül. Nekik nem is okozott gondot egyik akadály sem, nem úgy a felnőtteknek – minden csapatban lehettek szülők –, akik egy-egy pályán, bizony, alaposan megizzadtak.

Nem véletlenül emelte ki Móczán Mónika, hogy a program lényege a kihívás, a résztvevők számára előre átadott feladatok napokon át tartó gyakorlása közben közös boldog pillanatok megélése. A házigazda Hegyvidéki Szabaddidősport Nonprofit Kft. vezetője elmondta, hogy az idei versenyen minden eddignél nagyobb szerepet kapott a kitalálás és a csapatmunka együttműködése. Éppen ezért valamennyi feladat elvégzéséhez legalább két versenyző összedolgozása szükségeltetett. Sőt, az utolsó körben egyszerre szerepelt valamennyi résztvevő, hogy kirakja a verseny nevét viselő hatalmas puzzle-t.



koroltak. Johanna megköszönte a nézők szurkolását, és büszkén hozzátette, hogy ELTE-sként az előző év után másodszor állhatott fel a dobogó legfelső fokára.

Az iskolák között ugyanis ismét, vagy úgy helyesebb, hogy sokadszor, az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola végzett az élen. Az elmúlt években a csapatot számos alkalommal győzelemre vezető Sántó Szilárd elmondta, ezúttal kollegánéje készítette fel a gyerekeket. „A siker titka a sok gyakorlás, így lehet rá-

„Az önkormányzat számára az egyik önként vállalt, ám kiemelt feladat a sport és az egészséges életmód népszerűsítése. A sportolást nem lehet elég korán kezdeni, a legjobb, ha a gyerekek már egészen kis korban megszeretik a mindennapos mozgást, mert így felnőttként természetes igényükké válik. Ehhez pedig a „Fitt leszel,

ligeti Általános Iskola lett a második, míg a Pannonia Sacra a harmadik. Az első három az összes résztvevőnek járó meglepetéscsokor mellett érmet és oklevelet is átvehetett Fonti Krisztinától, Móczán Mónikától, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodáját vezető Csepreginé Volosinovszki Máriától, valamint



ha itt leszel” is bizonyosan hozzájárul” – hívta fel a figyelmet Fonti Krisztina alpolgármester.

A Hegyvidéki Szabaddidősport Központ Nonprofit Kft. számos más módon is népszerűsíti a sportolást. Az „Előzd meg a fogaskereket!” viadalon, vagy épp a „Fuss a csúcsra!” lépcsőfutóversenyen a család valamennyi tagja bátran elindulhat. A szépkorúak külön sportprogramokon vehetnek részt. A rendezvényekre hivatalosak a XII. kerületi iskolák is, függetlenül attól, hogy már nem

a tankerület iránítójától, Hajnissné Anda Évtől. Szintén az ELTE lett a legjobb szurkolói csapat és a kitüntető címmel járó sportszerajándék.

Az óvodásoknál nem volt eredményhirdetés, a legkisebbek kivétel nélkül bajnoknak érezhették magukat, mindnyájan meg is kapták a jól megérdemelt aranyérmeket, emléklapot és csokit. Szurkolóink köszönhetően a Táltos Csikó Tagóvoda vihette haza a felajánlott sportszereket.

sm.

A Hegyvidéki Szabaddidősport Nonprofit Kft. felhívást tesz közzé a „XII. Kerület Sportjáért 2019” elismerő cím elnyerésére.

A. kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő vagy XII. kerületi közoktatási intézményben tanuló diákok pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- a 2018–19-es tanévben alapfokú oktatási-nevelési intézmények 1–8. évfolyamán 4,51 vagy annál magasabb, illetve középfokú oktatási-nevelési intézmények 9–12. évfolyamában 4,00 vagy annál magasabb tanulmányi átlagot értek el.

B. kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó sportolók pályázhatnak, akik:

Pályázati felhívás

- 2019-ben nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
 - 18 év felettiek,
 - már egyik közoktatási intézménnyel sem állnak tanulói jogviszonyban.
- C. kategória**
Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők pályázhatnak, akiknek:
- tanítványa 2019-ben országos vagy nemzetközi bajnokságon 1–6. helyezést ért el.
- D. kategória:**
Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó fogyatékkal élő sportolók pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el.

A pályázatokat a következő címre várjuk 2020. február 28-ig:

Hegyvidéki Szabaddidősport Nonprofit Kft.

Budapest XII. kerület, Városmajor utca 29.

A díjakat a kerület március 15-i ünnepségének keretében vehetik át.

A részletes kiírás a pályázati adatlapokkal együtt megtalálható a www.hegyvideksport.hu oldalon.

Dr. Gidófalvy Dénes

Budapest Főváros

XII. kerületi Hegyvidéki

Önkormányzat Oktatási

és Kulturális Bizottság

elnöke

Móczán Mónika

Hegyvidéki

Szabaddidősport Nonprofit

Kft. Ügyvezető igazgató

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

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

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztőség titkár: BOUSSEBAA AICHA ♦ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ♦ Tördelészerkesztő: KOVENCZ PÉTER ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsg.hu>. E-mail: szekesztoseg@hegyvidekujsg.hu. ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ♦ **Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:** <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujsg/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ♦ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem önrünk meg és nem küldünk vissza!**