



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Magyarországnak meg kell tudni védenie magát!

Ukrajna orosz inváziója szomorú aktualitást adott a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott lakossági fórumnak. Benkő Tibor honvédelmi miniszter a Honvédelmi és Haderőfejlesztési Program bemutatása mellett az aktuális háborús helyzetről, Magyarország lehetőségeiről is beszélt. Az eseményen részt vett Fürjes Balázs államtitkár és Pokorni Zoltán polgármester is.

Amikor két hónappal ezelőtt a Bajtársi Egyesületek Országos Szövetsége kezdeményezésére lakossági fórumot hirdettek, még

gyar emberek védelmének, biztonságának garantálása a honvédség feladata. Hangsúlyozta: elítéljük az orosz támadást, mert az oroszok

ni Ukrajnát egy értelmetlen totális háborúba.

Jelenleg kétféle fenyegetéssel áll szemben a régió, az egyik déli, a másik keleti gyökerű, és Magyarország ezek keresztmetszében helyezkedik el. Erre válasz a haderőfejlesztési reform, ami lehetővé teszi a katonai problémák kettős megközelítését: NATO-tagként és önállóan is erőt tudunk demonstrálni, miközben teret engedünk a diplomáciának.

A kormány 2016-ban döntött arról, hogy hazánk erős, korszerű, lojális és áldozathozatalra képes honvédségre van szüksége. Olyanra, ami nemcsak Magyarország, hanem a régió biztonságát is garantálni tudja. Az elért eredményeket már a szövetség is elismeri, ennek egyik jele, hogy NATO-hadosztályszintű parancsnokság működhet itthon, amelyhez több ország csatlakozott.

A miniszter arról is szólt, hogy a Honvédelmi és Haderőfejlesztési Program nem csak a haditechnikai rendszerek vásárlását jelenti.

Szükség lenne saját fegyvergyártásra, ami a nemzetgazdaság számára is komoly előnyöket hozhat. Egyre jobban működik az önkéntes tartalékos rendszer: míg 2011-ben 17 ilyen szerződés élt, ma már ez a szám 11 500. Mindezt azt mutatja, hogy van utánpótlás, vannak elhivatott és lojális fiatalok.

Az önkéntes tartalékosok pedig „nem papírkatonák”, ott vannak, ahol épp szükség van rájuk: a kórházakban, a déli határon, a Nyugat-Balkánon a békefenntartók között, sőt, az ohioi nemzeti gárdával is tartottak már közös gyakorlatot. Ebből a tartalékos rendszerből jöhetne létre járasként egy önkéntes tartalékos század és legalább hét ilyen ezred az országban. Végezetül a miniszter kitért az ifjúság nevelésére is, aminek egyik színtere lehetne az egykori MHSZ-hez hasonló sportegyesületi rendszer.

Fürjes Balázs, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős

államtitkára arról beszélt a fórumon, hogy a magyar kormány megbízásából felelőse lehetett a Ludovika Campus megvalósításá-

mondani”. A magyar érdekeket kell szem előtt tartani ebben a rendkívül veszélyes háborús helyzetben. Európában felnőtt egy



senki sem gondolta, hogy ennyire aktuális lesz ez a program. Benkő Tibor honvédelmi miniszter mindenekelőtt elmondta, hogy a ma-

nem lehet megoldás. Magyarország ugyanakkor önállóan nem ad fegyveres támogatást szomszédjainak, mert nem akarja behajszol-

nak. Azon dolgoznak, hogy teljes egészében oda költözzön a honvédtisztviselői képzés.

Pokorni Zoltán heggyvidéki polgármester kérdésünkre elmondta, jó elképzelésnek tartja a sportolási lehetőségek bővítését, mert ez is egy közösségformáló erő, kiváló eszköze a hazaszeret-

ter nevelésnek. Az ukrainai krízissel kapcsolatban arra figyelmeztetett: most nem szabad felelőtlen kijelentéseket tenni, „nagyokat generáció, amelyik sosem látott háborút, katona sem volt, amelynek a honvédség, a honvédelem egy szó, egy zengzetes kifejezés, és nem érzi annak az életeteket átforgató, véres súlyát. Miközben hazánkért aggódunk, nem szabad elfelejteni, hogy a háborúnál nincs rosszabb, és azt mindenáron el kell kerülni. Ehhez erős honvédségre és diplomáciai párbeszédre van szükség.

sm.

Segítség a háború elől menekülőknél – megalakult a Hegyvidéki Menekültsegítő Csoport

Az ukrainai háború elől menekülők, továbbá a nehéz helyzetbe került kárpátaljai magyarok szervezett és összehangolt megsegítése érdekében széles körű egyeztetést folytatott a Hegyvidéki Önkormányzat. A segítségnyújtás és együttműködés lehetséges formáiról Pokorni Zoltán XII. kerületi polgármester, Őrsi Gergely II. kerületi polgármester, Fürjes Balázs államtitkár és Fonti Krisztina alpolgármester mellett karitatív szervezetek, a heggyvidéki egyházközségek, valamint a Közép-Budai Tankerületi Központ és az itt működő felsőoktatási intézmények képviselői tanácskoztak a MOM Kulturális Központban.

„Kétféle feladatra kell fókuszálnunk. Egyrészt az ide érkező menekülteknek, másrészt pedig a kárpátaljai településeknek, az ott élő magyaroknak kell segítenünk” – így foglalta össze a tanácskozás tapasztalatait Fonti Krisztina alpolgármester. Mint mondta, nem-

ter szólt arról is, hogy mind a Magyarországra érkező menekülteknek, mind a kárpátaljaiaknak jelenleg leginkább azonnali fogyasztható, tartós élelmiszerekre, konzervekre, továbbá alapvető gyógyszerekre, vitaminokra lenne szükségük. Bébitelekre, gyermekpelenkákra,

a gyűjtőpontokra, mert ezekre most nincs igény.

A szállásfelajánlásokat a Magyar Máltai Szeretetszolgálat koordinálja. Az alpolgármester elmondta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat a zarándokszállást és a balatoni üdülőjét kínálja fel, ahol összesen ötven embert tudnak fogadni a szeretetszolgálat közvetítésével. A szervezet segít abban is, hogy az önkormányzat által összegyűjtött adományokat eljuttassák egy kárpátaljai, Beregszász melletti településre.

Fonti Krisztina kitért arra is, hogy a Közép-Budai Tankerületi Központtal együttműködve a heggyvidéki iskolákban fogadni tudják a menekült családokkal érkező gyerekeket. Az ELTE taní-



csak Ukrajna háborús övezeteiben, hanem már Kárpátalján is nagyon nehezen jutnak hozzá az emberek – az ott élők, valamint a Kárpátokon túlról oda menekülők – az alapvető élelmiszerekhez és a higiénés eszközökhöz.

A Hegyvidéki Önkormányzat a segítségnyújtással közösen mérte fel az igényeket. Az alpolgármes-

ter szólt arról is, hogy mind a Magyarországra érkező menekülteknek, mind a kárpátaljaiaknak jelenleg leginkább azonnali fogyasztható, tartós élelmiszerekre, konzervekre, továbbá alapvető gyógyszerekre, vitaminokra lenne szükségük. Bébitelekre, gyermekpelenkákra,

ter szólt arról is, hogy mind a Magyarországra érkező menekülteknek, mind a kárpátaljaiaknak jelenleg leginkább azonnali fogyasztható, tartós élelmiszerekre, konzervekre, továbbá alapvető gyógyszerekre, vitaminokra lenne szükségük. Bébitelekre, gyermekpelenkákra,

tóképzőjének munkatársai pszichológiai segítséget nyújtanak az érintett gyerekeknek, emellett mindegyik heggyvidéki felsőoktatási intézmény lehetőséget biztosít arra, hogy képzéseiken részt vegyenek a menekült fiatalok. Szálláshelyeket is felajánlott a MOME és az ELTE.

(Folytatás a 4. oldalon)



Meghívó

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt és családját az

1848/49-ES FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC

évfordulójának tiszteletére

2022. március 15-én (kedd) 10 órakor

a MOM Kulturális Központ színháztermében (XII. ker., Csörsz u. 18.) megrendezendő ünnepi megemlékezésre

Köszöntőt mond Gulyás Gergely, a kerület országgyűlési képviselője, miniszter

Ünnepi program:

- Dankó Richárd, zeneszerző, zongoraművész és karmester Nemzeti Dal című darabja (részlet) közreműködik Janszó Orsolya énekművész
- Forradalmi hangulatban - a Németvölgyi Általános Iskola 4.A. osztályos tanulóinak ünnepi összedalítása
- Lassúk és legényesek előadja: Sőregi Anna és kísérezeneke, táncosok: Gellén Péter, Molnár Bálint, Komáromi Kristóf
- Kiállítás az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékére kiirt rajzpályázat munkáiból
- Díjátadás

Ünnepi koszorúzás 11:30 órától a Gesztenyés kertben az 1848-as obeliszknél (megközelíthető a Jagelló úti parkoló felől). Kérjük, hogy koszorúzási szándékát előzetesen március 8-ig a Jókai Klub 06 70 3344 469-as telefonszámán, vagy a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail címen szíveskedjen bejelenteni!

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a MOM kult épületében kötelező a szájat és az orrot egyaránt eltakaró maszk viselése!



MOM Kulturális Központ

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

Kezdődik az irodaházak belső bontása

A napokban megkötött szerződések alapján megkezdődik a Böszörményi úti és a Beethoven utcai irodaépületek belső bontása, ezzel párhuzamosan pedig a szomszédos lakóházak állapotfelmérése. Orbán Imrét, a BBSZ Ingatlan 2022 Kft. vezetőjét a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából elindított ingatlanprojekt aktuális helyzetéről kérdeztük.

– Február elején egy alkalommal zajos munkavégzésre panaszkodtak a közelben lakók. Ez már az épületbontás része volt?

– Nem, a lakók által kifogásolt zajos munkák akkor történtek, amikor az egyik kiköltöző bérlő által megbízott vállalkozó az udvarra dobálta a feleslegessé váló bútortárgyakat. A BBSZ Ingatlan 2022 Kft. január közepén kért fel öt céget, hogy – külön-külön részajánlattétel lehetőségével a három épületre – adjon ajánlatot a bontási munkálatok elvégzésére. A február 1-jei határidőig mind az öt cég megtette ezt, közülük az egyik a Böszörményi út 20–22. és a 24. szám alatti tömbök, egy másik pedig a Beethoven utca 7–9. szám alatti épület bontására kapott megbízást. A szerződésalkötésre és a munkaterületek átadására az elmúlt napokban került sor.

– Milyen bontási munkálatokra lehet számítani a következő hetekben a Böszörményi úton és a Beethoven utcában?

– Egy-másfél hónapig tart a „lomtalanítás”, ekkor szerelik ki egyebek mellett a gépészeti és elektromos rendszereket, a külső és belső nyílászárókat, valamint a



Látványterv a készülő új épületekről és a környezetükről

beépített bútortárgyakat. Ebben az időszakban, amikor még csak az épületek belső, szerkezeti részeit nem érintő bontása zajlik, a kivitelezők képviselői megkeresik a falszomszédos ingatlanok lakóit, valamint kérés esetén a közeli, már

kiértésített házak tulajdonosait, hogy állapotfelmérést végezzenek. Ezt követően kezdődik meg a szerkezeti bontás, amit tervezői művezetés és műszaki ellenőrzés mellett, a bontási engedélyekben felsorolt kikötések betartásával végeznek el a szakemberek. Az előírásoknak megfelelően a szomszédos épületekkel határos szerkezetek bontása kézi erővel történik meg. A bontási munkákat nyárra fejezik be a kivitelezők.



– A szomszédos épületek statikai felmérése megtörtént?

– A bontási engedélyekhez szükséges statikai állapotfelmérések elkészültek. Fontos tudni, hogy bontás csak a járdaszintig történt, a járdaszint alatti szerke-

zeteket egy későbbi fázisban, az új épületek alapozási munkái idején bontják el. A részletes statikai vizsgálatok, amik előirányozhatják a szomszédos épületek alapozásának, pinceszintjének esetleges megerősítését, a már folyamatban lévő kiviteli tervek készítésénél kerülnek elő. A megbízott statikusok a közös képviselőknél jelentkeznek majd, elvégzik a szükséges vizsgálatokat, ezután pedig bemutatjuk a lakóingatlanokat érintő statikai terveket. Természetesen minden fontos tudnivalóról időben tájékoztatjuk az érintett lakókat, miként ezt eddig is tettük: legutóbb január végén vittünk ki szórólapokat a közelben élőknek, akiknek a napokban újabb tájékoztatóanyagot küldtünk ki.

– A közösségi oldalakon néha felvetették, hogy talán a közelgő bontás és építkezés miatt történnék fakivágások a Böszörményi úton. A két dolog között van bármilyen összefüggés?

– Nincs semmilyen összefüggés! A fővárosi fenntartású Böszörményi úton – nemcsak az irodaházak előtt, hanem máshol is – a FÖKERT vágott ki veszélyessé váló fákat. A cég közleménye szerint ezek helyére hamarosan újabbakat ültetnek a szakemberei.

n.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. március 1. napjától 2022. március 22. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Városmajor utca 40. szám alatti, 74 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Csörsz utca 15. as. 1. szám alatti, 32 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
4. Bp. XII., Greguss utca 4. psz. alatti, 77 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m² és 30 m² alapterületű helyiségek,
7. Bp. XII., Csörsz utca 9. psz. alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
8. Bp. XII., Bán utca 6–8. pincszint alatti, 115 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 3. szám alatti, 20 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 26. 5. ajtó alatti, 44 m² alapterületű helyiség.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok 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 2022. március 22. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 06-1/224-5943-as telefonszámon.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
jegyző

News from Hegyvidék

Life-saving injections. Based on the decision of the representative body of the Hegyvidék Municipality, life-saving adrenaline self-injectors are provided for all self-run crèches and kindergartens, as well as for all XII. district public schools. Teachers will also be trained in the coming weeks to use the tool properly. A few weeks ago, a seven-year-old child died in Budapest due to an anaphylactic shock caused by a peanut allergy, and the case drew attention to how to prevent such rare but tragic cases.

Free branch shredding. From March 1, you can apply for the municipality's free shredding program. As part of the campaign, the contractor commissioned by the Hegyvidék Green Office will shred the branches and twigs gathered during the garden work, on the spot. Wood chips will be left at the spot after grinding; which can be used in the garden for mulching and composting. Before registering, you can inquire about the service available on egyintezes.hegyvidek.hu or by calling +36-70/938-8474.

Green waste collection. From March, the Budapest Public Space Maintenance (FKF) Zrt. will transport the green waste again if it is placed in collection bags with the company's logo. Bags that can be purchased at FKF customer services and in residential waste yards are suitable for collecting foliage and grass. Branches thinner than ten centimeters can be stacked next to the green bags, which are also transported and composted. In district XII. the bags exposed in front of the house are taken away once a week, on Fridays.

Free ski and snowboard lessons. The Normafa Park Visitor Center offers free lessons with skiing for all those who want to try skiing or snowboarding. The organizers provide skiing and snowboarding equipment free of charge during the one-and-a-half-hour program, at the end of which the venturesome can also try snow-tubing. Snow provided, classes are held on the Normafa ski slope and on the four-season slopes of Normafa Ski School, in the absence of snow.

The program starts at 13.30, 15.30 and 17.30 on Mondays, Wednesdays and Fridays, and on Saturdays at 9.30, 13.30 and 15.30. Application and information: talalkozunk@normafapark.hu, +36-20/499-1111.

Movies in English. CinemaMOM (53 Alkotás St.) presents a crime thriller based on Agatha Christie's novel of the same title, Death on the Nile, and the superhero Batman also in English (with Hungarian subtitles). A live concert of the BTS pop band in Seoul will be broadcast live at the cinema on March 12 at 9.45 a.m., and at 1.45 p.m.

GetCloser Jazz Fest 2022. MOMkult (18 Csörsz St.) will be the venue for the best jazz productions within the GetCloser Jazz Fest 2022. On March 3, the Klára Hajdu Quartet and José James will perform, the Pánczyk Quartet and the five-time Grammy-winning bassist Christian McBride will perform on 4th, and the Révész Richard Latin Jazz Quartet and the Omar Sosa Quarteto AfroCubano will perform on the 5th. On March 6, at the closing concert of the festival, musicians from Cuba, Mozambique, Sardinia, the Great Plain and Gypsies will hold a unique and unrepeatable jam session.

Concert of young talents. The students of pianist János Balázs will give a concert within the framework of the György Cziffra Festival in the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.) on March 4 from 7 p.m. with the participation of: singer Orsolya Janszó, clarinetist Norbert Sándor, composer and pianist Richárd Dankó, and Csanád Barbarics, winner of the first György Cziffra Piano Competition.

Twenty years of the St. Ephraim Men's Choir. One of Hungary's most popular vocal ensembles, the Szent Efrém Men's Choir, will hold its jubilee concert on March 12 at 7.30 pm at MOMkult (18 Csörsz St.), presenting the material of this year's new album for the first time this year. Media artist Andrea Sztójánovits will take care of the special visual world of the performance.

FOLYTATÓDIK A GARÁZSVÁSÁR A HEGYVIDÉKEN!



Időpontok:

MÁRCIUS 27.

(jelentkezés március 1-től az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

ÁPRILIS 24.

(jelentkezés március 28-tól az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

MÁJUS 29.

(jelentkezés április 25-től az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

Részletek a honlapon:

garazsvasar.hegyvidek.hu



Legyél Te is környezettudatos,
HASZNOSÍTS ÚJRA!



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



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Are you a foreign citizen living
in Hegyvidék?

To receive English-language newsletters about the most
important local information, register here:

hegyvidek.hu/english/newsletter

HEGYVIDÉK
MUNICIPALITY
www.hegyvidek.hu

Többlettámogatások az idei költségvetésben

Elfogadta a képviselő-testület a Hegyvidéki Önkormányzat az idei költségvetését. A csillebéri építési tilalom újbóli elrendeléséről, a gyermekintézmények életmentő injekciókkal való ellátásáról és az egykori Istenszeme fogadó ingatlanának vagyonkezelésbe vételéről is döntöttek a képviselők legutóbbi ülésükön.

„Ez a regenerálódás költségvetése, a járvány által sújtott két szűk esztendő után folytatni lehet a korábban elkezdett munkát” – így összegezte az önkormányzat 2022. évi büdzsét Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a polgármesteri hivatal költségvetési tervezésért felelős munkatársa a februári képviselő-testületi ülésen. Mint mondta, a helyi adók és a térítési díjak emelését jelenleg törvény tiltja, az iparűzésiadó-bevétel kapcsán ugyanakkor elérték a 2019-es bevételi szintet, továbbá a parkolási díjakból is több bevétele lehet az önkormányzatnak a tavalyihoz képest, amikor az év első öt hónapjában nem kellett fizetni a parkolásért. Pokorni Zoltán polgármester arról beszélt, hogy az idei költségvetés tartalmazza a köztisztviselői illetményalap 10 százalékos emelését, ezenfelül a 13. havi fizetéssel megegyező jutalomkeretet különítették el dolgozók számára.

A költségvetési rendeletet több ponton is módosították a képviselők. Támogatták Fonti Krisztina alpolgármester (Fidesz–KDNP) javaslatát, hogy hozzanak létre egy 10 millió forint összegű, sportcélú pályázati keretet az általános tartalék terhére. Élő Norbert képviselő (DK), a pénzügyi bizottság

elnöke kezdeményezésére plusz 10-10 millió forintot biztosít az önkormányzat nyugdíjasprogramokra, az idősök nappali ellátására, házi segítségnyújtásra, valamint a nyugdíjasok rezi-, bérleti díj- és gyógyszerköltségeinek támogatására.

Ugyancsak a bizottsági elnök javaslatára 10 millió forinttal több jut a rendészeti feladatokra, valamint a társasházak fejlesztését is nagyobb összegből támogathatja az önkormányzat. A társasházakat érintően Élő Norbert eredetileg egy napelemprogram elindítását kérte, végül a polgármester úgy fogadta be az indítványát, hogy a társasház-felújítási pályázat keretösszegét növelik meg, ami a napelem-telepítések támogatására is lehetőséget biztosít.

Negyedik alkalommal módosította a képviselő-testület a 2021-es költségvetést. Pokorni Zoltán polgármester a legjelentősebb tételek között említette, hogy a Normafa Síház felújításának és az egykori zugligeti villamos-végállomás rekonstrukciójának támogatásáról szóló kormányhatározatokat – számos más határozattal együtt – hatályon kívül helyezték a múlt év végén, így a felhalmozási célú támogatások összege 4,9 milli-

árdról 2,7 milliárd forintra csökkent. Hozzátette, hogy a síház felújítását meg lehet valósítani egy másik központi támogatási keretből, míg a végállomás-épület helyreállításáról, reményei szerint, a következő hetekben születik új kormányhatározat.

Ami a 2023-tól 2025-ig tartó időszak gazdálkodását illeti, nem számol hitelfelvétellel az önkor-

matásaként ismét építési és változtatási tilalmat rendelt el az önkormányzat a területre vonatkozóan. A Bűrök utca 77–87. és a Hunyad lejtő 8. szám alatti ingatlanokra szintén változtatási tilalom lépett érvénybe, mivel folyamatban van a nyilvános értékesítési eljárások előkészítése, és ezek során felmerült az érintett építési szabályzatok módosításának szükségessége.



mányzat – derül ki a középtávú tervezésről szóló képviselő-testületi előterjesztésből. A dokumentum szerint amennyiben döntés születik a Böszörményi úti ingatlanprojekt finanszírozásáról, felmerülhet az önkormányzati kezességvállalás szükségessége, de ezzel kapcsolatos konkrét adatok jelenleg nem állnak rendelkezésre.

Mivel még nem készült el a csillebéri üdülőterület tulajdonviszonyainak rendezését segítő törvény, a márciusban lejáró korlátozó foly-

gármester és Fürjes Balázs, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkára közreműködésével, az állam élt az elővásárlási jogával, és megszerezte a főváros által privatizálni kívánt Szilassy út 3. szám alatti, közel négyhektáros ingatlant. Itt, az egykori Istenszeme fogadó helyén áll a Haggemacher-villa, amelyben sokáig gyermekotthon működött, több mint húsz éve azonban üresen pusztul.

A kormány a műemlék épület megújítását és közösségi célú hasznosítását támogatja, a Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve. A képviselő-testület most arról döntött, hogy felhatalmazza a polgármestert az ingatlan önkormányzati vagyonkezelésbe vételére vonatkozó meg-

állapodás aláírására, valamint a leendő funkció meghatározása kapcsán a társadalmi egyeztetések lefolytatására. Pokorni Zoltán elmondta, mindenkitől várják a jobbnál jobb hasznosítási ötleteket, amelyeket illetően az egyik legfontosabb elvárás az, hogy az üzemeltetésnek „a maga lábán kell megállnia”.

Fonti Krisztina alpolgármester előterjesztése alapján életmentő adrenalininjekciókat biztosít az önkormányzat minden saját fenn-

tartású bölcsődéjének és óvodájának, valamint a Közép-Budai Tankerületi Központ fenntartásában működő XII. kerületi iskoláknak. Néhány héttel ezelőtt ugyanis mogoróallergia okozta anafilaxiás sokk miatt életét veszítette Budapesten egy hétéves gyerek, az eset pedig ráirányította a figyelmet arra, milyen módon lehet megelőzni az ilyen tragikus eseteket. Az anafilaxiás sokk felismerésére és az adrenalin-öninjektor szakszerű alkalmazására óvoda- és iskolaorvosok készítik fel a pedagógusokat a következő hetekben.

Az alpolgármester terjesztette elő azt a javaslatot is, hogy Bernát István (1854–1942) agrárpolitikus, akadémikus, a Magyar Nemzeti Bank egykori alelnöke mellszobrára az Istenhegyi út és a Pethényi út találkozásánál lévő zöld területen álljon. A művészeti alkotást a politikai unokája, Bernát István kerületi lakos ajánlotta fel, a posztamentes kivitelezését az Isten-hegy Alapítvány finanszírozza az MNB támogatásával, az önkormányzat pedig a környezetrendezést vállalja.

A képviselő-testület az április 3-i országgyűlési választással összefüggésben megválasztotta a helyi választási bizottság, valamint a szavazatszámoló bizottságok tagjait és pótagjait. A testületi ülés végén dr. Péczely Artilla (Fidesz–KDNP), a jogi és ügyrendi bizottság elnöke bejelentette, hogy minden képviselő és nem képviselő bizottsági tag határidőn belül eleget tett vagyonnyilatkozat-tételi kötelezettségének.

n.

Online fogadóóra az országgyűlési képviselővel

A Kútvolgyi-tömb fejlesztéséről, a Városmajor rendbetételéről és a fogaskerekű vonalának meghosszabbításáról is szó esett Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszternek, a Hegyvidék országgyűlési képviselőjének az online fogadóóráján. A tárcavezető Facebook-oldalán szervezett fórumon részt vett Pokorni Zoltán polgármester és Fürjes Balázs, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkára, országgyűlési képviselőjelölt is.

„Egy régi adósság törlesztésére fogtunk bele tavaly tavasszal; a környék szégyene volt a Csernobilnak is csúfolt Kútvolgyi homlokzata” – mondta el a Szent János Kórház Kútvolgyi úti toronyépületének sorsát érintő kérdés kapcsán Fürjes Balázs. Az államtitkár felidézte, hogy évekkal ezelőtt megkezdődött a homlokzat felújítása, de a kivitelező levonult a

a Kútvolgyi-torony belső felújítása, modern kórtermekkel, műtővel, laborokkal.

„A kormány három évvel ezelőtt döntött arról, hogy a Szent János Kórház is bekerül a centrumkórházi rendszerbe. A tervek elkészültek, és abban bízunk, hogy a következő ciklusban megindulhat a budapesti centrumkórházak fejlesztése” – kapcsolódott

nyújtott egészségügyi fejlesztési támogatást? Erre a kérdésre Pokorni Zoltán válaszolt, aki elmondta, hogy a kormány által, a főváros egyetértésével biztosított támogatásból megújulhat a Szilágyi Erzsébet fasorban található háziorvosi rendelő épülete, valamint hamarosan korszerűbbé válhat a háziorvosi időpontfoglaló rendszer.

TERVEZÉS ALATT A VÁROSMAJOR FELÚJÍTÁSA

A városmajori park felújításának tervezési pályázatára készülő alkotások néhány hét múlva kerülnek a zsűri elé. Ennek munkájában a kerület, a főváros, a kormányzati Budapest Fejlesztési Központ és a Városmajori Parkbarátok Egyesületének képviselői is részt vesznek – mondta el Fürjes Balázs egy a gyermekével rendszeresen a parkba járó édesanya érdeklődésére. Az elbírálás után következhet a szerződéskötés a nyertes tervezővel, és két év múlva valósulhat meg a felújítás.

Nagyobb zöld terület, több játszótér, korszerűbb utcabútorok, meghosszabbított futópálya, megújított kutyafutató – sorolta a legfontosabb célkitűzéseket az államtitkár, hozzátéve, hogy a fővárossal még le kell folytatni egy fontos vitát: maradjon, vagy épüljön fel máshol a szabadtéri színpad? A kérdés egyelőre nem dönt el, ezért a pályázatiírók azt kérték a parktervezőktől, hogy kétféle változatban, a megmaradó színpaddal, valamint annak helyén zöld és vízfelülettel készítsenek terveket a Városmajor megújítására.

A polgármester szerint, mivel az MTK számára hatalmas sportfejlesztés kezdődik a Józsefvárosban, a sportfunkciók jelentős része elköltöztethető lesz a Városmajorból. Arról is szólt, hogy a

park mellett, a Maros utcában élők kérték: kapjanak előnyt a saját autójuk parkolásához. A főváros már meg tudott állapodni az érintett pesti kerületekkel arról, hogy a parkolóhelyek egyharmadát esténként az ott élők használhatják. Ugyanezt kérte a XII. kerület is a fővárostól néhány hegyvidéki utcára – a Maros utca is közéjük tartozik –, de egyelőre még nem kapta meg a hozzájárulást. Fürjes Balázs megjegyezte, hogy a kerületi önkormányzatok hatáskörébe utalná a rezidens parkolás szabályozását, miként az szerepel képviselőjelölti programjában, a Budai Vállalásokban is.

„Fontos lenne, hogy megőrizzük, és ne zárjuk be a fogaskerekűt azért, mert működésképtelenné válik a műszaki problémák miatt” – jelentette ki a polgármester. Hozzátette, hogy kulcskérdés a

„Fontos lenne, hogy megőrizzük, és ne zárjuk be a fogaskerekűt azért, mert működésképtelenné válik a műszaki problémák miatt” – jelentette ki a polgármester. Hozzátette, hogy kulcskérdés a



A fogaskerekűre a jövőben is szükség lesz, kulcskérdés a meghosszabbítása

vonal meghosszabbítása a Széll Kálmán térig, valamint a Normafaig, mivel „ma alig jár rajta valaki, mert sehonnan se hova nem vezet, a Körszállótól a Rege parkig nem mozognak nagy tömegek”. Nem tartja „olcsó mulatságnak” a fejlesztést, de úgy látja, érdemes életben tartani az engedélyeket, mert ha lesz rá uniós vagy hazai forrás, azonnal hozzá lehet látni a munkához.

KÖZTULAJDONBAN MARAD AZ ISTENSZEME

„Ritkán tapasztalt, széles körű egyetértés jött létre: DK-s, Kétfarkú Kutya párti önkormányzati képviselők, civilek, újságírók léptek fel azért, hogy állítsuk meg a privatizációt, és ne kerüljön köztulajdonból magántulajdonba a műemlék” – beszélt az évtizedek óta üresen pusztuló Haggemacher-villával kapcsolatos fejleményekről Fürjes Balázs. Mint

mondta, Pokorni Zoltánnal közösen, Gulyás Gergely támogatásával sikerült elérni, hogy az állam – elővásárlási jogával élve – megszerezze „Buda rejtett ékkövét”, a főváros által privatizálni kívánt



Várhatóan májusra fejeződik be a Kútvolgyi-tömb homlokzatfelújítása

helyszínről, miután jogvita alakult ki, és senki nem indította újra a folyamatot. Attól még, hogy pereskednek a felek, szerinte el kell végezni a munkát, ezért a kormány támogatását kérte a 11 ezer négyzetméteres, új, hőszigetelt homlokzat kialakításához. Ez jelenleg is zajlik, és várhatóan májusra fejeződik be. Menet közben arra is sikerült forrást szerezni – tette hozzá –, hogy megtörténjen

az elhangzottakhoz Gulyás Gergely. A János kórház fejlesztésének célja, hogy – mint fogalmazott – széleskörűen, minden jelenlegi orvosi tevékenységet megőrizve, vagy akár még azt bővíttve is, a legszínvonalasabb ellátást tudja biztosítani az egészségügyi intézmény a budaiaknak és a Buda környékén élőknek.

Mire tervezői fordítani az önkormányzat a fővárosi kerületeknek

Családi emlékek a diktatúrák áldozatairól

„Kovács Béla egykori kisgazda képviselőt 1947-ben ezen a napon tartóztatták le, és hurcolták el a Szovjetunióba a kommunistákkal szembeni kiállása miatt. Ekkor vált nyilvánvalóvá, hogy megszűnt a jogállam, olyan diktatúra épült ki Magyarországon, ami egy szemernyit sem tartja tiszteletben az emberi jogokat” – mondta Pokorni Zoltán, aki Fürjes Balázssal, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkárával közösen emlékezett a kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapján, február 25-én a Gesztenyész kerti Esterházy-szobornál (képfüggő).

A polgármester arra biztat mindenkit, idézze fel saját családja történetét a gyermekeinek, unokáinak, hogy a mai fiatalok ne csak a dátumokat, adatokat lássák a történelmükből, hanem „az emberi sorsokat, amiket a kommunizmus eszméje sárba tiport”. Ez különösen fontos most, hogy itt van a nyakunkon az orosz–ukrán háború – tette hozzá.

„Az édesapám kilencvenhárom éves, ő kiskamasz volt a második világháború idején. A mostani

hatvan- és hetvenévesek már nem láttak háborút, tehát kezd meghátározó lenni azoknak a nemzedékeknek a kultúrája, akiknek a háború csak egy szó. És ez nagyon



veszélyes, mert a lózungok, a nagy szavak, a nagy odamondogatások könnyebben hatnak. A háború nem egy hősi dolog, hanem borzalmas, ezért mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy elkerüljük” – nyomatékosította Pokorni Zoltán.

„A huszadik században óriási károkat okozott Magyarországnak, nemzetünknek a fasiszta és a kommunista diktatúra. Renge-

tegen vesztették életüket, családok mentek tönkre, életek törtek derékba, miközben egyetlen elvesztett vagy derékba tört emberélet is felbecsülhetetlen kár”

– jelentette ki Fürjes Balázs, aki arra is emlékeztetett, hogy 1990-ben a kommunista elnyomással szemben harcoltuk ki a magyar szabadságot, amit meg kell őriznünk, hogy soha többé ne térhesen vissza se a kommunista, se a fasiszta diktatúra.

Az államtitkár felidézte, hogy apai nagyapja a nyilas megszállás idején antifasiszta ellenállási mozgalmat szervezett, alig úszta

meg a kivégzést, a háború után pedig a kisgazdapártban küzdött a kommunistákkal szemben. 1947-ben, egy békés délutánon hazafelé sétált az Akácfa utcában, amikor elfogták és betuszkolták egy fekete autóbába. A család soha többé nem látta, bírósági tárgyalás és ítélet nélkül hurcolták el Szibériába, ahol munkatáborban halt meg. Csak a rendszerváltás éveiben érkezett egy levél arról, hogy ártatlanul vitték el, „tévedés” történt.

A polgármester és az államtitkár által megkoszorúzott szobor gróf Esterházy Jánosnak állít emléket. A felvidéki magyar politikus, aki a második világháború idején a fasiszta Szlovákiában a magyar kisebbség és a zsidóság védelmében egyaránt felszólt, a szovjet csapatok bevonulását követően elfogták, és szibériai kényszermunkatáborba küldték. 1949-ben adták ki Csehszlovákiának, ahol a fasiszta szlovák kormánnyal való „együtműködése” miatt halálra ítélték, de elnöki „kegyelemmel” az ítéletet életfogytiglani börtönbüntetésre változtatták. 1957-ben, a morvaországi Mírov börtönében halt meg 55 évesen.

Segítség a háború elől menekülőknél

(Folytatás az 1. oldalról)

„Önkéntesek segítségére is biztosan szükségünk lesz, a koordinálásukra, Fonti Krisztina alpolgármester vezetésével, létrehoztuk a Hegyvidéki Menekültsegítő Csoportot” – mondta Pokorni Zoltán polgármester. Az önkormányzat honlapján hamarosan elérhető lesz egy online felület, ahol a különböző tevékenységekre lehet majd segítőnek jelentkezni. Mint hozzátette, várják az önkéntesek jelentkezését, mindenképp azokat, akik ukrán vagy orosz nyelven tudnak tolmácsolni, vagy

A családi befogadás szervezése elsősorban az egyházközségek, gyülekezetek feladata lesz – tette hozzá.

„A szeretet mindent tud pótolni, és a gondok valahol mindig nagy lehetőségei annak, hogy az ember rádöbbenjen, mennyivel többre képes, mint ahogy azt a mindennapok hozzák – fogalmazott Kozma Imre atya, a lakhatási kérdések országos szervezésével megbízott Magyar Máltai Szeretetszolgálat alapítóelnöke. – Minden bajban ott rejti az találkozásokat, a segítségnyújtás



A Nyugati pályaudvarra érkező menekültek is számíthatnak a segítségre

Az önkormányzat felkészül a kárpátaljai menekültek megsegítésére

A Hegyvidéki Önkormányzat szükség esetén azonnal legalább 50 férőhelyet tud biztosítani az ukrán háború elől menekültek számára – adott tájékoztatást Pokorni Zoltán polgármester. Fonti Krisztina alpolgármesterrel közösen irányítva olyan hegyvidéki segítő csoportot hoztak létre, ami már a hétvégén megkezdte a menekültek hatékony megsegítésének megszervezését.

Az önkormányzat vezetése egyeztet az ukrán nemzetiségi önkormányzattal és a karitatív szervezetekkel, a XII. kerületben működő egyházakkal, hogy a kerület megfelelő módon vehessen részt a szükséges tartós élelmiszerek és egyéb szükséges adományok gyűjtésében.

Azok, akik a következő napokban, hetekben segítenének, az adománygyűjtés helyszínéről és módjairól az önkormányzat munkatársaival egyeztethetnek az alábbi telefonszámok valamelyikén:

- +36-70/938-6282,
- +36-70/938-4598,
- +36-1/224-5900/5207-es vagy 5952-es mellék.

Jelenleg elsősorban azonnal fogyasztható, tartós, nem romlandó élelmiszerek (konzervek, melegíthető készételek, bébiételek), gyermek és női higiéniai eszközök, takarókra, hálózsákokra van szükség. Az önkormányzat kérésre, hogy egyelőre más adományokat ne vigyenek!

Az önkormányzat külön köszönetet mond azoknak a hegyvidéki lakosoknak, akik már a hétvégén aktívan részt vettek az adománygyűjtésben, akár személyesen, akár adományvonalakon keresztül. Az így összegyűlt adományok kormányzati és karitatív szervezetek segítségével jutnak el a rászorulókhoz.

A szervezett és összehangolt segítségnyújtás érdekében a karitatív szervezetek is várják a felajánlásokat az alábbi elérhetőségeken:

- Kormányzati:**
e-mail: karpataljaert@me.gov.hu
honlap: www.hidkarpataljaert.gov.hu
- Katolikus Karitás:**
e-mail: karpataljaert@caritas.org.hu
telefonszám: +36-1/372-0910
- Magyar Máltai Szeretetszolgálat:**
e-mail: karpataljaert@malta.hu
telefonszám: +36-70/653-1324
- Magyar Ökumenikus Segélyszervezet:**
e-mail: karpataljaert@segelyszervezet.hu
telefonszám: +36-70/664-8645
- Magyar Református Szeretetszolgálat:**
e-mail: karpataljaert@jobbadni.hu
telefonszám: +36-80/296-844
- Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány:**
e-mail: karpataljaert@baptistasegely.hu
telefonszám: +36-200/886-2292
- Magyar Vöröskereszt:**
e-mail: karpataljaert@voroskereszt.hu
telefonszám: +36-1/374-1374

szívesen részt vennének az adományok összegyűjtésében, szortírozásában, szállításában.

„Ahogy érkeztek a menekültekről szóló hírek, mindenki egy emberként mozdult meg, köztük a civil szervezetek, egyházak, önkormányzatok, vagy éppen az egyének, a szomszédjaink” – összegezte benyomásait Őrsi Gergely, a II. kerület polgármestere.

„Mi itt, Budán tudunk és szeretünk segíteni, és most ideje van a segítségnyújtásnak” – jelentette ki Fürjes Balázs, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkára. A szálláslehetőségek biztosítása kapcsán megemlítette, hogy a XII. kerületi intézmények és a kollégiumok mellett a szállodák is kiveszik részüket a közös segítségéből, a Szilágyi Erzsébet fásori Körszállót működtető cég például száz férőhelyet ajánlott fel.

lehetősége. Az adományozások is az emberi kapcsolataink gazdagítását és a társadalmat gyógyítását.”

■ Azok, akik a következő napokban, hetekben segítenének, az adománygyűjtés helyszínéről és módjairól a Hegyvidéki Önkormányzat munkatársaival egyeztethetnek az alábbi telefonszámok valamelyikén: +36-70/938-6282, +36-70/938-4598, +36-1/224-5900/5207-es vagy 5952-es mellék. További hasznos információk olvashatók az önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.hu oldalon.

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

Pályázati felhívás

óvodavezetői beosztás megbízással történő betöltésére

A pályázatot meghirdető szerv:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony, 3 hónap próbaidő kikötéssel.

A foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A meghirdetett munkahely neve:

Mackós Óvoda.

A munkahely címe:

1126 Budapest, Németség utca 46.

A munkakör megnevezése:

óvodapedagógus.

A beosztás megjelölése:

óvodavezető.

A vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

az óvoda szakszerű és törvényes működtetése; takarékos gazdálkodás; munkáltatói jogok gyakorlása; kapcsolattartás a fenntartóval.

A vezetői megbízás időtartama:

a vezetői megbízás határozott időre, 5 évre szól, 2022. augusztus 1-jétől 2027. július 31-ig.

A megbízás feltételei:

felsőfokú óvodapedagógusi végzettség és szakképzettség;

cselekvőképesség;

büntetlen előélet;

vagyonynyilatkozat-tételi eljárás.

A megbízáshoz előírt kiegészítő feltételek:

pedagógus-szakvizsga keretében szerzett intézményvezetői szakképzettség;

legalább öt év pedagógus munkakörben szerzett szakmai gyakorlat.

A beosztáshoz kapcsolódó juttatások:

illetmény és pótlék a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény és a 326/2013. (VIII. 30.) Kormányrendelet előírásai szerint.

A pályázatnak tartalmaznia kell:

szakmai önéletrajz; vezetési program; végzettséget igazoló okiratok hiteles másolata; 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány; nyilatkozat arról, hogy a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez, továbbításához hozzájárul.

A pályázat benyújtásának határideje:

2022. március 31.

A pályázat benyújtásának helye, módja:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A pályázatot (3 példányban) személyesen vagy postai úton kell benyújtani.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődés:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, Csepreginé Volosinovszki Mária irodavezető. Telefonszám: 06-1/224-5994.

A pályázat elbírálásának határideje:

a személyügyi központ internetes oldalán (www.kozigallas.gov.hu) való megjelenéstől számított 90 nap, vagy az annak elteltét követő első képviselőtestületi ülés napja.

A kiíró az esetleges hiányok pótlására nyolc napot biztosít, amely határidő a hiánypótlási felszólítás pályázó általi kézhezvételének napjától kezdődik.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

Pályázati felhívás

óvodavezetői beosztás megbízással történő betöltésére

A pályázatot meghirdető szerv:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony, 3 hónap próbaidő kikötéssel.

A foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A meghirdetett munkahely neve:

Zugliget Óvoda.

A munkahely címe:

1125 Budapest, Zalai út 2.

A munkakör megnevezése:

óvodapedagógus.

A beosztás megjelölése:

óvodavezető.

A vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

az óvoda szakszerű és törvényes működtetése; takarékos gazdálkodás; munkáltatói jogok gyakorlása; kapcsolattartás a fenntartóval.

A vezetői megbízás időtartama:

a vezetői megbízás határozott időre, 5 évre szól, 2022. augusztus 1-jétől 2027. július 31-ig.

A megbízás feltételei:

felsőfokú óvodapedagógusi végzettség és szakképzettség;

cselekvőképesség;

büntetlen előélet;

vagyonynyilatkozat-tételi eljárás.

A megbízáshoz előírt kiegészítő feltételek:

pedagógus-szakvizsga keretében szerzett intézményvezetői szakképzettség;

legalább öt év pedagógus munkakörben szerzett szakmai gyakorlat.

A beosztáshoz kapcsolódó juttatások:

illetmény és pótlék a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény és a 326/2013. (VIII. 30.) Kormányrendelet előírásai szerint.

A pályázatnak tartalmaznia kell:

szakmai önéletrajz; vezetési program; végzettséget igazoló okiratok hiteles másolata; 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány; nyilatkozat arról, hogy a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez, továbbításához hozzájárul.

A pályázat benyújtásának határideje:

2022. március 31.

A pályázat benyújtásának helye, módja:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A pályázatot (3 példányban) személyesen vagy postai úton kell benyújtani.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődés:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, Csepreginé Volosinovszki Mária irodavezető. Telefonszám: 06-1/224-5994.

A pályázat elbírálásának határideje:

a személyügyi központ internetes oldalán (www.kozigallas.gov.hu) való megjelenéstől számított 90 nap, vagy az annak elteltét követő első képviselőtestületi ülés napja.

A kiíró az esetleges hiányok pótlására nyolc napot biztosít, amely határidő a hiánypótlási felszólítás pályázó általi kézhezvételének napjától kezdődik.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

Az online térben is megmaradtak a társas kapcsolatok

Jól alkalmazkodott a járvány miatt megváltozó helyzethez a Szent János Kórház Egészségfejlesztési Irodája

A koronavírus-járvány előtt is fontos volt, ám a pandémia idején még inkább felértékelődött a munkájuk. Az ÉKC, Új Szent János Kórház és Szakrendelő 2018 óta működő Egészségfejlesztési Irodájának pszichológusai, gyógytornászai, terapeutái a testi és a lelki jóllétünket hivatottak megőrizni, javítani – és az elmúlt két esztendőben erre nagy szüksége volt mindenkinek. Még az itt dolgozóknak is, akik a bezártságban sem akarták egyedül hagyni a hozzájuk forduló embereket. Inkább segítségül hívták a 21. századi technológiát, aminek az alkalmazása a járvány enyhülésének szakaszaiban is megmaradt.

A pandémia új kihívások elé állított mindenkit. Átalakítottuk az életünket, megváltoztattuk a munkakörülményeinket, a szokásainkat, az egymáshoz való viszonyainkat. Lemondtunk

be, hogy továbbra is el tudják látni a hozzájuk fordulókat, támaszt nyújthassanak azoknak, akik rászorulnak erre.

– Amikor megérkezett a COVID és vele a bezártság, elmaradtak a rendezvényeink, a szűrőprogramjaink, valamint az egyéni és csoportos foglalkozások is – mondja Devecsery Ágnes pszichológus, az iroda vezetője. – Ki kellett találni, hogyan maradjunk meg mégis a klienseink mellett, miként segítsünk nekik ebben a helyzetben is. Azonnal átváltunk az online létbe, és működött a dolog. Az interneten el tudtak érni bennünket, volt lehetőség az egyéni beszélgetésekre, sőt a csoportos foglalkozásokra is.

– Nem volt nehéz ilyen módon felvenni a kapcsolatot azokkal az emberekkel, akik előtte már megszokták a személyes találkozásokat? – Inkább technikai problémák adódtak, főleg az idősebb korosz-

tály tagjainál, de nagyon hamar beletanultak. Az elején segítség kellett nekik ahhoz, hogyan kapcsolódjanak be egy beszélgetésbe, mit kezdjenek a linkkel, amin a meghívást kapták, hogyan indíthatják el a kamerát, hogyan hallanak minket. Két évvel ezelőtt még nagyon nehéz volt rávenni a 65 év felettieket, hogy így lépjenek kapcsolatba velünk, online tornáznak, foglalkozásokon vegyenek részt. Azonban hamar megtanulták, megszerették, és most már teljesen természetes nekik, hogy az internetet és ezt a lehetőséget használják. Nemcsak a fizikai távolságot tudtuk áthidalni, de szociális funkciót is betöltött ez a fajta kapcsolattartás. Azok az emberek, akik egyedül élnek, hirtelen program és társaság nélkül maradtak volna enélkül.

INGYENES FOGLALKOZÁSOK A HEGYVIDÉKEN ÉLŐKNEK

Márpedig program szép számmal van az Egészségfejlesztési Irodánál. Lehet jelentkezni többfajta csoportos és egyéni tornára, jógyára, relaxáció- és meditációóra, kismamatornára, stresszkezelési tanácsadásra, művészetterápiára, idősök agytornájára, táplálkozási tanácsadásra, önismereti csoportba, pár- és családterápiára, valamint életmód-educációra, ami a betegségek megelőzésére vagy az azzal való együttélésre fókuszál. Érdekes végigböngészni a honlapjukat, már csak azért is, mert hasonló foglalkozásokra eljutni amúgy több ezer forintba kerül, itt viszont minden ingyenes a hegyvidékieknek.

Fontos az iroda szakembereinek munkája, hiszen a betegségmegelőzésben nagy szerepet játszanak mind a fizikai aktivitás, mind a

lelki egészség, a kiegyensúlyozottság, valamint a prevenció, a szűrések. Most főleg oda kell figyelni magunkra, amikor a pandémia

rel lehet dolgozni, mint személyesen, csoportban. Egy csomóan kimaradnának, mert egyszerűen nincs annyi foglalkozásunk, és

és ők is tornáznak, integetnek nekünk. A torna után pedig még beszélgetnek, vagy e-maileznek egymással a résztvevők. Az idős



Az Etka jóga korábban is rendkívül népszerű volt, és ez így maradt az online foglalkozások időszakában is

miatti elmagányosodás, a szorongás, az elszeparáltság, a betegségtől való félelem testi és lelki tüneteket is produkálhat. Ezek után azt gondolnánk, be sem lehet férni a foglalkozásokra, vagy alig lehet utolérni a terapeutákat.

– Vannak szabad kapacitásaink. Bár megpróbáljuk a legszelebb palettát kínálni az egészségfejlesztés területén, vagy nem tudnak rólunk, vagy valamilyen okból nem tudnak rólunk, de az emberek segítséget kérni, főleg ha a mentális egészségükről van szó – próbálja megfajtenni az okokat Ágnes. – Pedig a magánrendeléseken sok pénzt adnak ki egy-egy terápiás beszélgetésért, csoportfoglalkozásért. Számos klienst, családot, párt küldenek hozzánk a kerületi kollégák, de nem mindenki ér ide.

– Talán sokan még mindig úgy gondolják, hogy „ciki” pszichológus segítséget kérni?

– Biztos, hogy benne van ez is. Ennek feloldására indítottunk is egy antistigma-kampányt, ami még megtalálható a Facebook-oldalunkon. Arra hívjuk fel a figyelmet, hogy bátran forduljon mindenki szakemberhez bármilyen lelki, életvezetési, kapcsolati problémával. Ha valaki megakad, beteg lesz, ha segítségre van szüksége, az nem szégyen! Itt most nemcsak a lelki problémákra gondolok, hanem a testiekre is. Vannak külön foglalkozásaink krónikus betegségekkel küzdőknek, akár szív- és érrendszeri, akár daganatos, akár diabéteszes emberek életviteléhez, életmódjához segítséget tudunk nyújtani. Orvosok, dietetikusok, pszichológusok és egyéb terápiás szakemberek együtt próbáljuk megoldani, vagy legalább elviselhetővé tenni a nehézségeket. Táplálkozási tanácsadásunk, testsúlycsökkentő csoportunk működik, mindezek mellett autogén tréningünk, mindfulness meditációs és relaxációs foglalkozásaink, valamint feszültségoldó művészetterápiánk is van. Ezek az egészséges emberek számára is fontosak, prevencióképpen is.

PREVENTÍV GERINCTORNA MINT TÁRSASÁGI PROGRAM

A foglalkozások és a terápiás beszélgetések egy része visszatért a való világba, ám több program megmaradt online is. Például a tornák. Bartha Éva gyógytornász, manuálterapeuta néha annyi embert instruál a Zoomon keresztül, hogy alig férnek el a monitoron a bejelentkező résztvevők kameraképei.

– Bár az elején nem volt egyszerű, örülök ennek a lehetőségnek, mert így sokkal több ember-

nincs akkora terem, ahová ennyi tornázni vágyó beférne. Az az igazság, hogy nem is lehetne úgy odafigyelni mindenkire. Itt azonban én nem tornázom, hanem páasztázom a képernyőt, és figyelem, kit kell irányítani, kinek kell segíteni a tartása miatt – meséli Éva, és hozzát teszi, hogy az online órákon azért sokan voltak, akik már előtte is jártak hozzá, tehát ismerik a gyakorlatokat. – Akadnak olyanok is, akiknek a képernyőn keresztül tanítottam meg a mozgássort. Emellett, ugye, ők is látták egymást. Mára már mindenki jól tudja a mozdulatokat, ha mondok valamit, azonnal csinálja, és figyel a tartására is.

– Melyik korosztály tagjai tornáznak online? Az idősebbek is belemertek vágni?

– Bizony, mindenki! Az elején vicces volt, mert adódtak technikai malőrök, de még nálam is ám! Együtt tanultunk bele. Azok az idősök, akik sokszor a mobiljukat sem tudták egyedül használni, és a gyerekeiket vagy a szomszédot kérték meg, hogy segítsenek, ma már úgy zoomolnak, mint a fiatalabbak – akik szintén sokan van-

emberek nagyon várják ezt. Úgy tudnak mozogni és társasági életet élni, hogy közben biztonságban érzik magukat, hiszen otthon vannak. Online olyanok is elkezdhetek tornázni, akik nem tudtak volna elmenni az óráikra, esetleg azért, mert van otthon egy beteg házastársuk, akit nem hagyhatnak magára. Szóval a virtuális foglalkozás most már velünk marad, mert sokan csak ez ad lehetőséget a mozgásra. Nyilván van olyan eset, amikor személyesen kell találkoznunk, mert csak úgy tudok tornáztatni valakit, ha közben segítek, de az emberek nagy részénél működik az online torna. Bevallom, ebben nem hittem előtte.

Bartha Éva azt mondja, imádja a pácienseit, és a kollégái munkáját is boldogan dicséri. Például az Etka jógát tanító Kertész-Kis Tamás szerint „seniálisan tartja az óráját”, az anyukájától tanulta meg a mozdulatokat, ő a Zoomon meg is mutatja ezeket, együtt mozog a követőivel. Nem csoda, hogy nála is mindig sokan vannak.

– Nagyszerű dolog, hogy a torna- és a jógaórák működnek online – veszi vissza a

szót a végén Devecsery Ágnes, aki még azt is megemlíti, hogy a művészetterápia szintén népszerű virtuálisan is. – Fontos, hogy elérjük az embereket minden módon, mert így fejleszthetjük az egészségtudatosságot, az egészségkultúrát, és ez az elsődleges célunk. Ezzel az életminőséget javítjuk fizikailag és mentálisan is. Tudom, nagy szavak, hogy jóllét és boldogság, de mi a munkánkkal tudunk hozzájárulni ehhez. Ha kicsit megváltoztatjuk az emberek hozzáállását, ha segítünk a lelki problémáikon, ha rá tudjuk venni őket arra, hogy az egészségük érdekében mozogjanak, másképp fözzenek, hogy van értelme táplálkozási tanácsadásra menni idősebb korban is, akkor boldogabb, egészségesebb életük lesz. Ezt szeretnénk elérni. Úgyhogy várunk mindenkit, ne féljenek, és ne restelljenek segítséget kérni. Azért vagyunk, hogy segítünk.

Kálmán Alida

■ Az Egészségfejlesztési Iroda webcíme: www.janoskorhaz.hu/egeszsegfejlesztesi-iroda



Devecsery Ágnes pszichológus

megszokott dolgokról, de tanultunk újakat is. Például azt, hogy az online világban is lehet működni, szociális életet élni, vagy éppen segítséget kérni. A Szent János Kórház Egészségfejlesztési Irodájának munkatársai is gyorsan „átköltöztek” a virtuális tér-

rekre, sőt a csoportos foglalkozásokra is.

– Nem volt nehéz ilyen módon felvenni a kapcsolatot azokkal az emberekkel, akik előtte már megszokták a személyes találkozásokat?

– Inkább technikai problémák adódtak, főleg az idősebb korosz-



INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

PRÓBÁLJA KI HALLÓKÉSZÜLÉKEINKET INGYENESEN 15 NAPIG!

Egyeztessen velünk időpontot!

06 (30) 622 1661

audiokutvolgyi@widex.hu

H-Cs: 8:00-16:00, P: 8:00-15:00

BUDAPEST, XII. kerület

Kútvölgyi út 4.

/földszint audiológia/

WIDEX

HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

SZJA-MENTESSÉG A 25 ÉV ALATTIAKNAK



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

A környezeti nevelés szerepe az egészségmegőrzésben

Ma már köztudott, az orvosok is megerősítették, hogy a természeti környezet jótékony hatást gyakorol a közérzetre. A Hegyvidéki Önkormányzat „Zöld környezet és Egészség” programjának tapasztalatairól és lehetőségeiről beszélgettünk Kremnicsán József környezeti nevelővel, a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság munkatársával, aki örömmel vállalt szerepet a XII. kerületi kezdeményezésben.

– Mit tud hozzátenni a környezeti nevelő egy ilyen projekthez, mint a „Zöld környezet és Egészség”?

– A környezeti nevelői munka sokak szemében nagyon megfoghatatlannak tűnik. A múltkor belefutottam egy tanulmányba, ami felsorolta, hogy egy jó környezeti nevelőnek tizenkilenc előnyös tulajdonsággal kell rendelkeznie, és ebből csak egy a természeti ökológia alapos ismerete. Szóval nagyon sokoldalúnak kell lenni, és ez ebben a projektben is kamatozhat. Ősszel a kerületi „Kertemben a természet” pályázat bírálata során elmentünk az egyik címre, ahol a tulajdonos nem akarta megmutatni a kertje hátsó felét, mert annak rendbetételére már nem maradt ideje. Végül csak rábeszéljük, és megnéztük a titkolt részt is. Legnagyobb meglepetésemre ott virított a vajsziú ördögcsiszem és a védett tarka imola. Az is környezeti nevelés, hogy megismertettük ezeket a vadvirágokat a pályázóval, és rámutattunk, hogy ez a ketrész úgy jó, ahogy van. Egyébként nem volt nehéz dolgunk, mert miután a tulajdonos megtudta, milyen ritka természeti értékeket találtak, nagyon büszke lett, és már

esze ágában sem volt ott ásni, fűvesíteni, trágyázni, metszeni, gazolni és gerezlyézni.

– Hogyan és miért csatlakozott a Hegyvidéki Önkormányzat projektjéhez?

– Már a megalakulása óta nagyon jó kapcsolatot alakítottunk ki a Hegyvidéki Zöld Irodával. Ismertük egymást, a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság központja is a Hegyvidéken található, ahogyan a sas-hegyi oktatóközpont is, ahol dolgozom. A környezeti nevelő és szemléletformáló munkám megköveteli, hogy nyitott legyek, így erre a felkérésre is örömmel mondtam igent. A Sas-hegy értékeit bemutató vezetések, előadások alkalmával már korábban megfogalmazódott bennem, hogy a természetet, a természet szeretetét nem lehet „szemellenzösen”, tudományos nevek felsorolásával interpretálni. Fontosabb élményeken keresztül ráirányítani az emberek figyelmét a természet adta szépségekre, ezek egyszerűségére. Így napjaink fontos környezeti és természetvédelmi üzeneteit is közvetíteni lehet, még az olyan bonyolultaknak tűnőket is, mint a biodiverzitás, a fenntartha-

tóság vagy a klímaturatosság. A természeti értékeken keresztül ezeket a fogalmakat tisztába tudjuk tenni akár a laikus hétköznapi látogatók számára is, így már nem érthetetlen tudományos szakkifejezések lesznek, hanem hétköznapi tartalommal telnek meg.

– Hol a kapcsolódás az egészséggel?

– Egy kedves példa jut az eszembe: egy alkalommal láthatóan a gyerekek unszolására érkezett



Sas-hegyi rovarhotel

hozzánk egy család. Egyértelmű volt, hogy a szülők valami egészen mást csinálnának. Azt tapasztaltuk, hogy még az ilyen nyilvánvalóan stresszes, feszült emberek is megnyugodnak, és a természeti környezet hatására gondjaikat feledve, feltöltődve, vidáman távoznak. A „Zöld környezet és Egészség” program kapcsán volt lehető-

ségem találkozni kerületi kórházakból érkező szakorvosokkal, akiknek elmeséltem ezt a történetet. Nagy örömmre szolgált, hogy egyértelmű megerősítést kaptam tőlük: nem egyszeri vagy téves megfigyelés volt a család esete. Ez a felismerés pluszmotivációt adott a munkámhoz.

– Az orvosi megerősítés, hogy a természeti környezet jótékony hatást gyakorol a közérzetre, változtatott a túrák lebonyolításán?

– A túrákon nem, inkább bennem változott meg valami. A mi sétáink kicsit elütnek napjaink divatprogramjaitól, amiken látványfilmeket és virtuális dolgokat használnak. Nálunk a jelmondat: „élmény természetesen”. A stresszes városi környezetből érkező látogatókban, bizony, fel lehet ébreszteni a rég elfeledett érzést. Elég csak körülnézni egy réten, megállni az erdőben, és akár egy kis zöld felületen is botanikai csodákra bukkanhatunk. Ezekért nem feltétlenül kell sok kilométert utazni a városból, egyet szusszanva a közelben is olyan élményt nyújtanak, ami megszabadíthat a gondjainktól. Fontos megemlíteni a közösségi élményt is! A sétákon másfél órára vadidegen emberek találkoznak, akik – ha nem is lesznek barátok – együtt élik át a természet megismerésének, a rácsodálkozásnak az élményét. Ezek a jóleső érzések a visszajelzésekben is tükröződnek, és többet érnek, mintha megtapsolnának a vezetést végén.



Ismertetőtábla a Sas-hegyen

– A projekt keretében a saját szűkebb, sas-hegyi munkahelyén kívül hol lát értékes, inspiráló kapcsolódási pontokat?

– Számomra meglepetés volt megismerni a programban részt vevő környékbeli kórházak képviselőinek nyitottságát – és nem csak a már említett megerősítés miatt. A kórházi kertek adottságait kihasználva több helyen tervezik a terápiát is támogató sétautak kijelölését. Ebben nagyon szívesen adom át a tapasztalataimat. Meggyőződésem, hogy nem kell bonyolult infrastruktúrát igénylő dologra gondolni, csak a meglévő értékeket felhasználva egy nyomvonalat kell körültekintően kialakítani. A Hegyvidék ilyen szempontból is nagyon szerencsés helyzetben lévő kerülete Budapestnek! A közterületeken, intézményekben és magánkertek-

ben is sok közel érintetlen zöld felülettel rendelkezik, amiket ki lehet használni a rekreáció területén is.

– A kórházkereti megközelítés kiterjeszthető a közparkokra?

– A projekt értéke, hogy a partnerekből egy laza hálózatot épít, ami rengeteg lehetőséget nyújt. Egy beszélgetés során például azon gondolkodtunk, hogy talán csak nevet kell adni egy-egy zöld területnek, és mindjárt nagyobb figyelem irányulna rá. Jó példák lehetnek az idősbárát kertek. Elég néhány pihenőpadot kihelyezni a zöldbe, és máris kialakulhat egy kis közösség a környékbeliekből, akik szívesen lemennek oda, rendszeresen találkoznak, és szinte észrevétlenül élvezik a friss levegőt, a zöld környezet jótékony egészségügyi hatásait.

(Barta)

Idősbarát séta a Jókai-kertben

Az Alzheimer Café programsorozat idei nyitányaként növénytani és irodalomtörténeti érdekességeket is felvillantó, könnyű „téltemető sétára” hívta a Hegyvidéki Önkormányzat az érdeklődőket a Jókai-kertbe. A Hegyvidéki Kulturális Szalon, a polgármesteri hivatal népjóléti irodája, valamint a Hegyvidéki Zöld Iroda „Zöld környezet és Egészség” projektjével együttműködésben megvalósított programban a kertet, egykori neves alapítóját és az emlékszo-

sziklákból épített teraszokkal vette elejét a termőföld lemosódásának, ázott ciszternákba gyűjtötte az esővizet. A ma látható kert inkább jellegét és emléket őrizi az egykori legendás gazdaságnak, de a bejáratnál virító virágok, a téltemetők pompás szőnyege bizonyosan mosolyt csalna az ősz szakállas író nagyság bajusza alá.

A több mint harminc résztvevővel együttműködésben megvalósított programban a kertet, egykori neves alapítóját és az emlékszo-



A Jókai-kert téltemetőszőnyege még az író arcára is mosolyt csalna

bát Kóvári Anita, a Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársa mutatta be.

Mint elmondta, Jókai 28 évesen vásárolta meg az elvadult kőbányát az Egy magyar nábob és a részenként megjelenő Kárpáthy Zoltán honoráriumából. Célja – a szabadságharc utáni üldöztetés miatt – az elrejtőzés volt. „Látom a várost a Svábbhegyről, viszont a várost nem láthat engem” – írta később.

A szürös kőkénydzsungel nem rettentette el őt, hiszen szülei egy Komárom melletti szigeten már volt alkalma látni, hogyan alakul át az áthatolhatatlan bozótos szép és termékeny kertet. Itt hatalmas lendülettel vetette bele magát a munkába. Fákkal védte a gyümölcsfáit a hideg szelektől,

a zsigeri érzés tudományosan is igazolt: a zöld környezet, a jó társaság, a könnyű testmozgás – főleg időskorban – javítja a mentális jóllétet és a fizikai egészséget. Nemcsak a rehabilitáció keretében, hanem az egészségmegőrzés és rekreáció során is megfigyelhető, hogy a szabad levegőn töltött idő jótékonyan hat a vérnyomásra, a vércukorszintre, és javul az általános közérzet is.

A Hegyvidéki Önkormányzat időseknek szóló ingyenes programozata folytatódik. Az időjárás és a járványügyi megkötések figyelembevételével megtartott zárt és szabadtéri rendezvényekről egyebek közt a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tájékozódhatnak az érdeklődők.

B.

Környezetvédelmi játék – 7.: Klímavédelem

Nyolc alkalomból álló játékra invitál mindenkit a Hegyvidéki Zöld Iroda. A mindig más-más környezetvédelmi témakörrel jelentkező totó megfejtéseit külön-külön, valamint a megfejtések által kiadott üzenetet egyszerre beküldve is lehet játszani. A helyes megfejtők között decemberben és márciusban értékes ajándékokat sorsol(t) ki az iroda.

Mennyit tud a klímavédelemről? Most tesztelheti tudását!

Játékunkban ezúttal a klímavédelemmel foglalkozunk. Töltse ki a totót, és olvassa össze az egyes megoldások betűit! Ha megvan a helyes megfejtés, küldje be a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címre, vagy dobja be a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán elhelyezett gyűjtőládaiba. A következő lapszámban újabb rejtvényt talál majd. A megfejtések adják ki a Hegyvidéki Zöld Iroda fő üzenetét, az előző lapszámunkban található az üzenet eleje.

A résztvevők között szakaszonként három alkalommal és a teljes üzenet beküldői között a játék végén egy alkalommal 20000 Ft értékű ajándéksomagot sorsolnak ki.

A következő sorsolás időpontja: **2022. április 12.**

Aki az összes rejtvény megfejtését beküldi, növeli a nyeresi esélyeit!

1. Mi az a karbonlábnymó?

- P – Nagyon koszos, szénbe lépett láb nyoma
- Q – Lefénymásolt lábnymó
- S – Az emberi tevékenységek révén közvetetten vagy közvetlenül keletkező üvegházhatású gázok mennyisége

2. Mi a neve a Hegyvidék által rendezett klímaváltozás témájú rendezvénysorozatnak?

- B – Fenntartható Délután
- Z – Klímabarát Est
- T – Karbon Bonbon

3. Hogyan csökkenthetjük a műanyagmennyiséget bevásárlás során?

- E – Csomagolásmentesen igyekszünk vásárolni
- Í – Online rendelünk
- Ú – Kevesebbszer járunk boltba

4. Mi az a Hegyvidéki Kipakoló?

- K – Az idén indult pletykamagazin, amely a helyi hírességek életével foglalkozik
- R – Közösségi piac, ahol minden hegyvidéki polgár értékesítheti használt dolgait
- T – Női használatruha-bolt a piaccal szemben

5. Kertesházban mi a jó módja az esővíz kezelésének?

- E – Esővízgyűjtőbe gyűjtjük, azzal locsolunk
- F – Kivezetjük az utcára, folyjon el gyorsan
- G – A szomszédhoz vezetjük át, folyjon el gyorsan

6. Melyik városi szennyezést nevezzük „csendes gyilkosnak”?

- K – Az utcákon lévő kutyaürülék
- B – A lyukas szennyvízcsatornákat
- T – A légszennyezettséget

7. Mik azok a mikroműanyagok?

- E – A műanyagok bomlásakor jelentkező, a természetbe kerülő, 5 mm-nél kisebb műanyag darabok
- F – A mikrohullámú sütőbe olvadt műanyagok
- G – Műanyagból készült apró gyerekjátékok

8. Átlagosan a háztartási hulladékok hány %-a komposztálható?

- D – 10%
- K – 80%
- T – 30%

9. Mi az a közösségi komposztáló?

- T – Városi terekre kitett, mindenki által használható komposztgyűjtő
- P – Olyan mobilalkalmazás, ami segít komposztálni
- S – A Dunán úszó kompok elosztását szabályozó számítógépes rendszer

10. Mi az a városi hőszigetelés?

- D – A metró szellőzőrendszerén távozó meleg megzavarja a környékbeli madarak fészkelési szokásait
- E – A lebetonozott, zöld felület nélküli városi felületeken jóval magasabb a hőmérséklet, mint máshol
- Z – Ha melegebb van a városban, jobban fogja a jégkrém

11. Mi a büntetése az illegális személtérakásnak?

- L – 150 000 Ft-ig terjedő pénzbírság
- M – 1 500 000 Ft-ig terjedő pénzbírság
- O – 15 000 Ft-ig terjedő pénzbírság

Készült a KEHOP-1.2.1-18-2019-00242 „Helyi klímastratégia elkészítése, valamint klímaturatosságot erősítő szemléletformálás a Hegyvidéken” című program keretében.

A Játékszabályzat és az Adatkezelési tájékoztató a <https://zold.hegyvidek.hu/nyeremenyjatek> oldalon érhető el.

BEKÜLDÉSI SZELVÉNY

Megfejtés:

Név:

Telefonszám:

(E-mail-cím):

A bizánci egyházzene a „pandeókon” át a Queenig

Húsz évvel ezelőtt alakult meg a Szent Efrém Férfikar. A kezdetekben csak liturgikus, pravoszláv, bizánci egyházzene éneklő együttes az utóbbi években érdekes és izgalmas átíratokkal, előadásokkal is megörvendeztette a közönséget. Bár a repertoárt bővítették, és bátran hozzányúltak más stílusokhoz is, nem mondtak le eredeti vállalt missziójukról: továbbvinni a magyar férfikari hagyományokat, megismertetni a bizánci rítusú kereszténység zenéjét, és kialakítani a kultúrák közötti párbeszédet. Hamarosan – mintegy születésnap ajándékaként – új lemezt adnak ki, amelyből a MOMkult-ban mutatnak be ízelítőt március 12-én. Volt miről beszélgetni Bubnó Lórinccal, a férfikar menedzserével, egyik vezetőjével.

– Ugye, nem sértődik meg, ha azt mondom, bár világhírű együttes a Szent Efrém Férfikar, itthon nagyon sokan a karanténban készültek

– Valóban ez a helyzet, és nem nevezném fájdalmasnak. Nyilván a húsz év alatt a Szent Efrém komoly repertoárt épített fel, so-

pig az identitásunk részét képezi, ám egy ideje már másfajta dallamok is felcsendülnek a koncertjeinken. A járvány előtt megjelenő Wings című lemezünkön különböző népek szakrális zenéje hallható. Aztán jött a COVID, elkészítettük a pandémiás videókat, ahogyan mi hívjuk, a „pandeókat”, és tulajdonképpen ezekkel a felvételekkel három nap alatt elértük azt, amiért a megelőző tizenhét évben tettünk. Ha valaki emiatt meghallgat tőlünk másfajta zenéket is, amiket eddig nem, akkor már megérte.

– Azért a korábbi években is kikacsintottak más műfajok felé.

– Igen, egy ideje már elmozdultunk a bizánci zenéktől, és feldolgoztuk Bartók, Liszt, Kodály és más magyar zeneszerzők férfikari munkásságát is. Ezt azért is tettük, mert nem nagyon teszi senki más, a Honvéd Férfikar kivétel. Megtaláltuk bennünket kortárs zeneszerzők munkái, sőt a világzene és a könnyűzene felé szintúgy tettünk lépést. Igazából mindenevők vagyunk, és szeretnénk is azok maradni. Mindezek mellett számunkra mindig elsődleges cél volt, hogy kihozzuk a játékosabb zenéből. Az említett Bartók In Motion, avagy Bartók mozgásban című előadásunkon – amely

eddig még csak online valósult meg – valóban leképezzük a saját testünkkel is a zenében lévő mozgásokat. Jó kérdés, hogy ez most koreográfia-e, vagy sem, hiszen nem vagyunk táncosok, és nem is akarunk úgy tenni, mintha tudnánk táncolni, de amit az eszköztárunk megengedett, azt „hoztuk”. Bartókról sokan hiszik azt, hogy nehezen emészthető, komoly és komor zenét szerző zeneszerző volt. Ám mi azt láttuk, hogy rendkívül szellemes, játszik a formákkal, a színekkel, és ezt akarjuk megmutatni. Az együttesünk alapítója, édesapám, Bubnó Tamás mondja mindig, hogy „játsszom a zenét”. Nagyon sok nyelvben valóban így is van, például az



Szent János liturgiáját. Ezt a különlegeséget rögzíteni akarták, ezért kollégáival, tanítványaival a Hungarotonnál lemezzre vették, és akkor jött a kérdés, milyen név szerepeljen a lemezborítón, kik az előadók. Szent Efrém negyedik századi himnuszköltő volt, a keleti egyház a mai napig tiszteli, ő lett a névadó. A felvételek sikere lett, hívták őket koncertezni, és egyszer csak elindult minden a maga útján. Azt azért hozzátennem, nem véletlen, hogy pont a bizánci egyházzenevel foglalkozunk. A Bubnó család ugyanis görögkatolikus. Itt a liturgiában a lelkiség mellett nagyon fontos a vokális zene, ugyanis a keleti egyházban tilos hangszereket használni. Rendkívül gazdag repertoár alakult ki az elmúlt két évtizedben, az életünk végéig találkozzunk még újdonságokkal.

– Ezek szerint az édesapja nem is gondolta, hogy ebből ilyen sikeres, világhírű kar lesz?

– Mindig azt mondja, hogy nem hitte volna. Sőt, nem is gondolt rá, hogy egy férfikar vezetője legyen. Ugyan a Budapesti Énekes Iskolát és Gyermekkórust már Mezei Jánossal vezette húsz évvel ezelőtt, az volt a pedagógiai főműve. A Szent Efrémbe sokan kerültek be onnan, apu kollégái, tanítványai, az elején nagyon vegyes korosztály, állan-



videóik miatt ismerték meg igazán. A Pandémia, a Vakcina, valamint Mozart török indulóját és Tarkan híres cupp-cuppos dalát, a Şmarikot ötvöző nótáik nagy feltűnést keltenek. Nem fáj ez önöknek?

kan ismerik, szeretik, amit csinálunk, de azért nem jutottunk el a széles tömegekhez. Alapvetően egy nagyon specifikus, letisztult műsorral indultunk, és a bizánci pravoszláv egyházzene a mai na-

Hallottam önöket gospelt, vagy Bartók-népdalfeldolgozást is énekelni. Ez utóbbi videóon látható felvételébe is belevittek egy kis humort, játékos-ságot, sőt, némi koreográfiának nevezhető mozgást is.

CZIFFRA GYÖRGY FESZTIVÁL

A ZENE SZABADSÁGA

cziffra100.com

CZIFFRA 100






HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

2022. 03. 04. 19:00

TEHETSÉG-NAP

BALÁZS JÁNOS MENTORALTJAINAK KONCERTJE

KÖZREMŰKÖDIK:

SÁNDOR NORBERT (KLARINÉT),
BARBARICS CSANÁD (ZONGORA),
JANSZÓ ORSOLYA (ÉNEK),
DANKÓ RICHÁRD (ZENESZERZŐ, ZONGORA)

MŰSORVEZETŐ: **BALÁZS JÁNOS**

Jegyinfo// 1 000 Ft
 czf.jegy.hu
 Helyszín:
 HEGYVIDÉKI
 KULTURÁLIS
 SZALON
 INFORMÁCIÓS PULT



A Galéria 12 Egyesület szeretettel meghívja Önt és barátait
 2022. március 7-én, hétfőn 19 óra


MAKKAI MÁRTA

Ferenczy Noémi díjas textilművész kiállítására

TEXTIL VONZÁSABAN

A kiállítást megnyitja:
Feledy Balázs művészeti író
 Fuvolán közreműködik:
Szikora Borbála

Helyszín: Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbár
 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 21.
 A kiállítás megtekinthető:
 2022. április 10-ig minden nap 16-22 óráig. Vasárnap zárva
<http://galeria12.hu/>



dó tagság nélkül. Aztán amikor egyre több meghívásnak kellett eleget tenni, és felmerült, hogyan folytatódjon a Szent Efrém, nagy ugrás következett. 2016-ban lett nyolc tagúvá az együttes, a jelenlegi felállásban. Ráadásul gyakorlatilag ez már mindenkinek a munkahelye; ennek feltételeit és anyagi körülményeit megteremteni óriási kihívás volt, és az a mai napig.

– Van még itthon olyan együttes, ami keleti egyházi zenét ad elő?

– Vannak egészen kiváló kórusok Magyarországon is, és nagyon jó kántorok, akik vezetik a keleti liturgiákat. Profesionális szinten azonban, tehát képzett zenészként, főállásban senki sem foglalkozik azzal, hogy feltárja és a közönségnek megmutassa ezt a zenei kincset.

– A hagyományra visszatérve: eddig csak a hangjukkal zenéltek, az utóbbi időben viszont előkerültek hangszerek is.

– Szinte mindannyian felsőfokú zenei végzettséggel rendelkezünk, és majdnem mindenkinek van hangszeres tudása. Az egyik kollégánk trombitaművész, apunak a karvezetési diplomája mellett van ütőhangszeres művész végzettsége is, a bátyám tíz évig

dobolt az Anna and the Barbies-ban, én pedig – bár végzettségem szerint egyházzenei karvezető vagyok – játszok zongorán, gitáron, furulyán. Ahogy egyre többet dolgoztunk fel, vagy írtunk át műveket, úgy gondoltuk, ha valami nem liturgikus zene, miért ne tehetnénk bele hangszereket, amikor megkívánja ezt egy feldolgozás. Izgalmas dolog ez egy ének-együttestől.

– Ha egy családban ennyi a zenész, mindig jön a megszokott újságírói kérdés: vannak otthon családi örömmzenelek? Vagy az már csak lenne a jóból?

– Nem tudom, a válasz mennyire lesz szokványos, de nem igazán, az már tényleg sok lenne a jóból. Heti háromszor-négyszer próbálunk négy órán át együtt, plusz átlagban hetente két koncertet adunk. Átlagban, mert van, hogy három hétig nem lépünk fel, de utána hatszor egymás után. Egy évben vagy százhusz koncertünk van, itthon is, külföldön is. Amikor tehát együtt vagyunk, inkább egymással foglalkozunk. Nehéz, mert nekem „nullahuszonnyolcban” azon kattog az agyam, hogy mit vagy hogyan kellene másképpen csinálni a Szent Efrém-ben. Álmodozni sze-



retünk közösen apuval, mind a mai napig. A munkát meghagyjuk a munkaidőre.

– Azok között, akik ennyi időt töltenek együtt, és el bírják viselni egymást, több kell legyen pusztán kollegiális viszonyból, nem?

– Abszolút! És kihívás, hogy ez meg is maradjon. Egy zenei formáció hosszú távú működése, sőt

sikere nem attól függ, ki mennyire jó zenész, hanem hogy ismerje, elismerje a másikat, elfogadja olyannak, amilyen. Nekünk emberileg is jóban kell lenni, hiszen sok időt töltünk együtt. Ezt nem lehet úgy kibírni, hogy például ne foglalkozunk egymás lelkivilágával. Úgyhogy mi rendszeresen szoktunk kibeszélni, megbeszélő

alkalmakat tartani, ami független a zenéléstől, a próbálástól. Ráadásul most, a járvány idején – ahogyan sok más szakmában – a zeneiparban dolgozók mentális egészsége is megcsúszott. A csoportdinamika sérülékenyebb nálunk, mindenki másképpen kezeli a nehézségeket. Csoportban kell tudni együttmű-

ködnünk, tehát muszáj foglalkozni egymással.

– Abogy a közönséggel is – amelynek melyik arcát mutatja meg a Szent Efrém a március 12-i koncerten a MOMkult-ban?

– Tulajdonképpen mindegyiket! A Kings And Queens (Királyok és királynők) lemezünkől adunk ízelítőt, és olyan anyagot állítottunk össze, aminek minden tétele utal a címre. Például a King a Bölcs Alfonz király által írt egyik cantigára, vagy VIII. Henrik egy középkori társasági énekére. Megjelenhet mint Krisztus király, vagy épp a görögkatolikusok Mennyei király című kezdőénekében is. A Queen pedig utalhat Szűz Máriára mint a mennyek királynőjére, de azon se lepődjön meg senki, ha a Queen zenekartól hall majd egy feldolgozást. Bízunk abban, hogy nem csak zeneileg lesz különleges ez a koncert. Most először dolgozunk együtt egy kiváló médiaművésszel, Sztojjanovits Andreával, aki olyan látványelemeket varázsol a színpadra, amik követik a zene mozgását. Mivel számunkra mindig nagyon fontos volt, hogyan néz ki, amit a színpadon csinálunk, reméljük, ez most új szintre emeli a Szent Efrém előadását.

K. A.

Varrott vásznak üzenetei

Jézus a nagyon régóta szenvedő, minden reményét elvesztett beteg embertől kérdezi a Bethesda fürdőnél, mielőtt meggyógyítja: „Akarsz-e meggyógyulni?” Ez a Szentírásból vett idézet a címe Richter Sára textilművész kiállításának, ami a Hegyvidék Galériában nyílik meg március 3-án. Az alkotó műveivel a gyógyulás lehetőségét keresi, tágabban értelmezve, szélesebb kontextusban vizsgálva, nem csak a testi, fizikai betegségeket figyelembe véve. Interjúnk a megnyitó előtti napokban készült.

– Alkotásaiban megragadott, mennyire női minőség a textillel való munka, a szövés, varrás, hímzés. Miért éppen a textil érdekelt?

munka tulajdonképpen egy kicsit terápiás is: ami foglalkoztat, azt varrom meg. Azzal, hogy elmélyülten varrok, és áztatam, vagy



– Valóban, a textil nagyon női és természetes; nálam a családi élet és a munka nem különül el. Azért is érdekel, mert átéltem élményeket, személyes témákat viszek a hímzésekbe, attól tudnak hitelesek is lenni. Nagycsaládos életet élünk, a háztartási dolgokkal voltam elfoglalva. Most már egy kicsit több az időm, a gyerekeim felnőttek, hat unokám van. Szóval ez a kiállítási anyag nagyon illik az általam élt élethez, így a magam részéről nem is választanám szét a művészetet és a háztartáshoz tartozó foglalatosságot.

– Szabadon bánik a technikákkal. Nehezen kategorizálható, semmivel össze nem hasonlítható textilmunkákat, varrott vásznakat láthatunk a Hegyvidék Galériában. Hogyan születnek a művei?

– A kiállításon a gyógyítás témája dominál, ehhez is kapcsolódik, de ettől függetlenül is mindig textilben gondolkodtam. Az összes munkafolyamat – varrás, szövés, áztatás – nagyon lassú, és azért szeretek textillal dolgozni, mert nem kell gyorsan megcsinálni, hagyhatom érlelődni. A



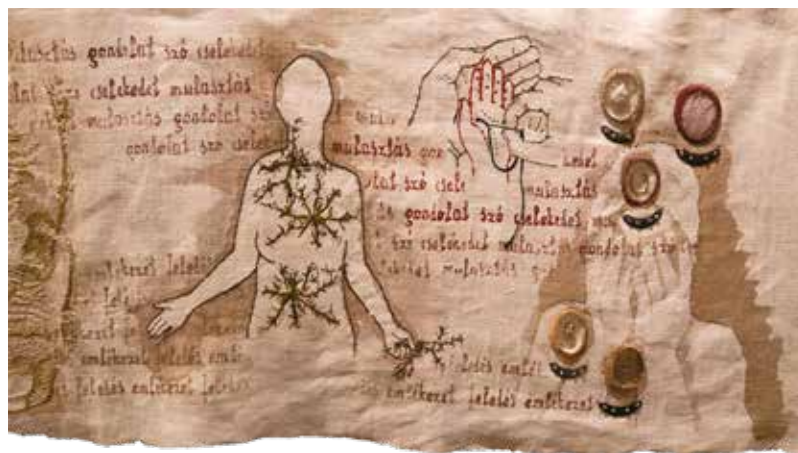
újraáztatam a vásznakat, s nézem a folyamatot, feldolgozom magamban is azt a kérdést, amit felvet a munka.

– A gyógyítás kapcsán a spirituális dimenzió kap főszerepet önnél, a gyógyítást kiterjeszti a jézusi csodákig. Az elmúlt másfél évben, a járvány idején készültek a művek, nyilván ennek is van jelentősége.

– Mindenkit megérintett a betegségtől való szorongás és a bezártság, biztos, hogy ez is benne van. Én áttettebben gondolok a betegségre, és leginkább a lelki szorongás fajtáit sorolom fel a képeken, merthogy olyan sokirányú a szorongatás; a betegségtől is félünk, az anyagi nehézségtől is, a környezet tönkretétele miatt is aggódunk – de nem lehet így élni! Ezekre a szorongásokra kerestem üzeneteket, és az egyik sorozatnál az evangéliumból emeltem ki mondatokat, amiket ráírtam a textilekre. Nagyon érdekes, hogy ezek a kétezzer éves üzenetek – „Ne aggodalmaskodjatok!”, „Ne féljete!” – mennyire aktuálisak ma is. Ezt mondja Jézus, amikor megszánja az elgyötört és elesett tömeget, amely várja, hogy tanítson, gyógyítson. Úgy gondolom, éppen a bajok és a betegség által irányul rá az emberek figyelmére az Istenrel való kapcsolatra. Előtérbe kerülnek a fontosabb dolgok, a lényeglátás, le tudjuk vetkőzni a kicsinyességet, és ha nyitottak vagyunk erre a kapcsolatra, a bajok, a betegség akár jó irányba is fordíthatják az életünket. A kiállítás címében feltett kérdés – „Akarsz-e meggyógyulni?” – a bethesdai gyógyításnál hangzik el, amikor is ez

– A Lerakódás sorozat például a letisztulás folyamatát, az érlelődést ábrázolja. Varrásokat csinálunk a vászonra, bádoggá ázta-

lon mindenféle sérülések, műtétek, betegségek nyomaival, a másik oldalon pedig az látható, ahogyan ezek begyógyulnak;



tóedénybe teszem, leöntöm vízzel vagy sós vízzel. Rozsdásodik, újabb rétegek kerülnek rá, majd az egész összeáll egy letisztultabb, nagyvonalúbb anyaggá, csillogó kristályos felületre lesz a képeknek a sötét. A keretes munkák és a térbe lógatott vásznak szintén egy-egy sorozat, az utóbbi felületre varrott és növényekkel nyomtatott. A kicsi, kerek képeken kézmozdulatokat ábrázoltam: tördeli az ember a kezét, aztán eljut egy megnyugvó mozdulathoz.

– A kéz fontos motívum önnél. Miért?

– Nagyon jól kifejezi az érzelmeiket, a lelkiállapotokat. Ezért állandóan visszatérő elem a munkáimban.

– Nagyon különös a Jel című vászon...

– Ez a kép a betegség és gyógyulás témájára készült, háromméteres, térbe lógatott, körbejárható vászon. Az egyik olda-

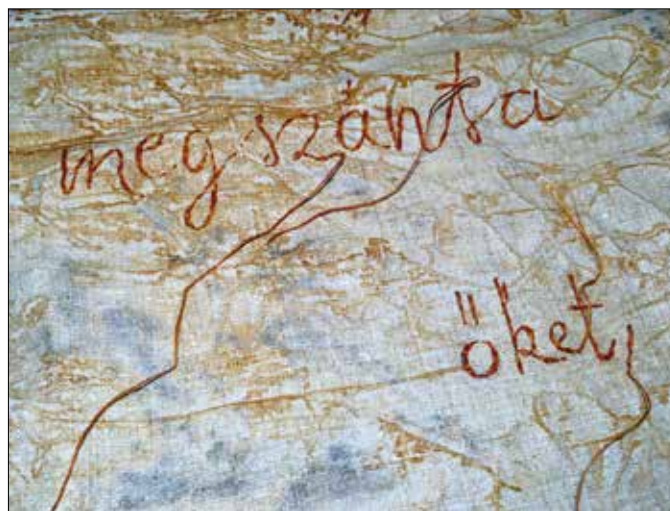
van, hogy visszazsedem, és akkor csak rozsdából lesz az írás. Azon a képen, amin gombostűk fejével írtam ki a szöveget, a másik oldalról csak egy túhalmaz felülete látszik. „Ha akarod, megtisztíthatok engem” – áll a túfolt alatt, rozsdával írva, a másik oldalon tükörről, csillogó, ezüstszínűben ez látható: „Akarom,



Lerakódás (részlet)

fentről lefogó aranszálak lepik el az emberalakokat, a gondoskodó és együttérző figyelem jelenléteként.

– Figyelemre méltó, ahogy tüket is beépít a képekbe.



Üzenet (részlet)

tisztulj meg!” Más a hangulata a két oldalnak. Az üzenet alig észrevehető, mégis megkapjuk, de nem biztos, hogy jól értelmezzük, mert nem olyan egyértelmű segítség ezek. Tehát nem elég csak a gondviselő segítség, rá is kell hangolódni, oda is kell fordulni, mert a tisztulás lehetősége csak akkor jut el hozzánk, ha mi is nyitottak vagyunk rá.

Szepesi Dóra

■ A kiállítás március 4–30-ig, keddtől péntekig 10–18, szombaton 10–14 óráig látogatható a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.). Richter Sára tárlatvezetést tart március 17-én 18 órától. Ezen részt venni, valamint a kiállítást megtekinteni 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehet. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Maszk viselése kötelező!


MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

Csörsz utca 18.
momkult.hu
06-1/319-9854/222-es mellék
06-70/908-4105
jegy@momkult.hu
Jegyvásárlás:
momkult.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

PR Evolution Dance Company:

Biborka – táncelőadás az óvodás korosztály számára március 5-én 11.00. A mese a környezettudatos életre hívja fel a gyerekek figyelmét, játékos formában.

GETCLOSER JAZZ FEST 2022

Révész Richárd Latin Quartet március 5-én 19.00. A dallamos, friss latin jazzt játszó Révész négyes a hazai jazzélet ismert művészeinek – Révész Richárd, Fonay Tibor, Molnár Máttyás, Tar Gergely – formációja. Repertoárjuk saját szerzeményekre és az Afro-Cuban zene egy-egy darabjának feldolgozására épül, amelyet a zongorista, egyben a zenekar névadója, Révész Richárd jegyez.

Omar Sosa Quarteto AfroCubano

március 5-én 20.30. Omar Sosa napjaink egyik legsokoldalúbb jazzművésze: zeneszerző, producer, zongorista, ütőjátékos és zenekarvezető. Különböző népek zenéjét és elektronikus elemeit olvasztja egybe afro-kubai gyökereiből táplálkozó játékában, friss és eredeti, városi hangot szolgált meg – mindezt a latin jazz szívével.

GetCloser Session No. 1

március 6-án 20.30. A GetCloser Jazz Fest során közreműködő kubai, mozambiki, szardíniai, alföldi és cigány zenészek a fesztivál egy hete alatt több alkalommal próbálnak együtt, hogy a zárókoncerten egy egészen egyedülálló és megismételhetetlen jam sessiont tartsanak. Fellépő művészek: Lukács Miklós (cimbalom), Mogyoró Kornél (ritmushangszerek), Gavino Murgia (fúvós hangszerek, ének és mindenféle csörgő, zörgő eszközök), Omar Sosa

(billentyűs hangszerek, ének), Childo Tomas (basszusgitár, ének).

Hello, WMN! március 8-án 19.00. Méregtelenítés felsőfokon: kiégés, túlértékelés, önismeret, határhúzás, avagy: a hetedik te magad vagy! A születésnap Hello, WMN! végre újra élőben, a színpadon zajlik, csupa olyan vendéggel, aki élen jár a testi-lelki méregtelenítésben. Közreműködők: Gyárfás Dorka (moderátor), D. Tóth Kriszta (special guest), dr. Gyurkó Szilvi (aktivista, gyerekjogi szakember), dr. Füre-di Júlia (pszichológus, kiégésszakértő), Oroszlán Szonja (színművész), Zacher Gábor (orvos, toxikológus).

Csányi Sándor színházi estje március 9-én, 13-án, 31-én 19.00. Hogyan értsük félre a nőket? Nyolc különböző karakter – nyolcvan percben.

Szent Efrém Férfikar XX. március 12-én 19.30. Húszéves a Szent Efrém Férfikar. A jubileumi év tiszteletére új programmal készül Magyarország egyik legnépszerűbb vokális együttese. A nagykoncerten az elmúlt húsz év legnépszerűbb darabjai mellett új műveket is bemutat a kórus. Az előadás-hoz Sztójánovits Andrea médiaművész készít különleges vetítést és látványt. *(Bubnó Lőrincsel, a férfikar menedzserével készült interjúkat a 8-9. oldalon olvashatják – a szerk.)*

Leander Szimfonik március 15-én 20.00. Köteles Leander legismertebb szerzeményeinek Pejtsik Péter által készített klasszikus zenei átiratai. Közreműködik a Farkas Pál által vezényelt Dunakeszi Szimfonikus Zenekar.

Az Illúzió Mesterei 2022. Világhírű bűvészek és az ország legjobb illuzionistái együtt egy vadonatúj műsorban! Az előző években rendezett nagy sikerű előadás-sorozatok után az Illúzió Mesterei új fellépőkkel, sosem látott műsorszámokkal térnek vissza március 17-27. között.

Offenbach-Heine március 17-én 19.00. Páratlan párok. Bösze Ádám és László Ferenc közöse. Párhuzamos életrajzok, meghökkenítő és szokatlan párosítások.

Zurgó táncház felnőtteknek március 18-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncitanítás, daltanítás.

Növendéktől a művészig március 27-én 17.00. A Solti György Zeneiskola jelenlegi és egykori kiemelkedő tehetségű növendékeinek és művésztanárainak bemutató előadása a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával működő Divertimento Kamarazenekar közreműködésével. Fellépők: Bodor Emma (fuvola), Perczel Jakab (zongora), Bohus Emese (hegedű), Fosztó Kamilla (oboa), Staszyn Zsófia (szoprán).

A legnagyobb dolog világot teremteni – könyvbemutató március 31-én 19.00. Eddig soha nem látott archív felvételekkel, dokumentumokkal és naplőbejegyzésekkel mutatja be az egyik legszeretettebb magyar író, Tamási Áron életét és műveit a Magyar Művészeti Akadémia Kiadó gondozásában megjelenő album. Közreműködők: A. Szabó Magda, Cs. Nagy Ibolya, Pécsi Györgyi.

Mozdulatművészet – az Óbudai Mozgásművészeti Iskola foglalkozásai hétfőn és csütörtökön 15.45. A mozgásművészet a művészi torna legorganikusabb folytatása. Mozgásanyaga kiegészül a klasszikus balett és a modern tánc elemeivel. Az órák egyik legfontosabb része a koreográfiakészítés, ami műhelymunka keretei között zajlik, vagyis a csapat minden tagja rész vesz benne. Jelentkezés tanév közben: 06-20/946-0848, 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu.hu.

Művészi torna – az Óbudai Mozgásművészeti Iskola tanfolyama hétfőn és csütörtökön. A tanfolyam alapja Berczik Sára esztétikus testképző és mozgásfejlesztő módszere. A tananyag a gyermek ösztönös mozgásából indul ki, és alakítja azt tudatos mozgássá. Jelentkezés tanév közben: 06-20/946-0848, 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu.hu.

Tücsökgene hétfőn 10.00 és kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok, játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzéklet, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos és 4 év közöttiek. In-

formáció: tucsoktanc@gmail.com, 06-30/989-6040 (László-Pergel Tamara). Facebook-oldal: Tücsök-zene.

Grace balett – tanfolyam gyerekeknek kedden és szerdán 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. Vezető: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06-30/994-3118, kapcsolat@mmistudio.hu, mmistudio.hu.

Ritmikus gimnasztika hétfőn és csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órák elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, továbbá a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézszerivel is megismerkednek a gyerekek. Célcsoport: 4-7 éves kislányok.

Nia kedden 19.00. A Nia technique (Neuromuscular Integrative Action) holisztikus fitnessirányzat, ami hozzásegít a test-szellem-lelek egészségének megteremtéséhez. Lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, ami saját egyéniségünkön át a végtelen kreativitás területére vezet.

Icipiciri tücsöktánc csütörtökön 10.30. Játékos néptáncitanítás, folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőkkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításában, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Célcsoport: 1-4 évesek. Információ: tucsoktanc@gmail.com, 06-30/989-6040 (László-Pergel Tamara). Facebook-oldal: Tücsök-zene.



Hollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.com

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Télfűző illusztrációk Takács Viktória Hagyományaink könyvsorozatából. A

helyszínen dedikálásra is van lehetőség. A kiállítás megtekinthető: április 18-ig. A belépés díjtalan.

„...csak a szíve legyen fiatal!” – Straub Dezső vidám, zenés műsora március 3-án 14.30. Örökzöld slágerek és régi, kedves történetek a népszerű komikus-színművész tolmácsolásában. Az előadás a „Köszönjük, Magyarország!” program támogatásával valósul meg. A belépés ingyenes.

A Harmónia Táncklub farsangi ifjúsági rendezvénye március 4-én 19.00. Belépődíj: 2000 Ft/fő + sütemény vagy üdítő. Csak társastáncmuzika és tánc! Batyus bál! Információ: Székely Attila, +36-30/952-9477.

Budapest Musical Iskola. Művészeti vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Időpontok: hétfőn, csütörtökön 16.00–18.30, kedden, szerdán 16.00–17.00, pénteken 16.00–17.30. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: +36-20/549-0893.

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozgásművészet, fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefonszám: +36-20/549-0893.

Szivárvány Táncszínház. Formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól hétfőn 18.30–20.00, kedden 17.00–20.00, csütörtökön 16.30–20.00. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Telefonszám: +36-30/409-2400.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–15.00, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és

holland anyanyelvű családok részére. Vezető: Bori Martina. Telefonszám: +36-30/241-2546. E-mail-cím: lesbories@t-online.hu.

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész. Telefonszám: +36-20/269-2314.

Művészi torna szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: +36-30/483-1897. E-mail-cím: patakiri@gmail.com.

Csiri-biri torna pénteken 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányított foglalkozás, amin a gyerekek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhetnek meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és

GYORS **KÉNYELMES**

E-ÜGYINTÉZÉS

a Hegyvidéken

RUGALMAS

KÖRNYEZETBARÁT

Intézzé ügyeit online! Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

- Parkolási engedély
- Helyi adóval kapcsolatos ügyek
- Óvodai, bölcsődei jelentkezés
- Ingatlanbérleti díj befizetése
- Cégeképviselő
- Eseményre jelentkezés (ágapítás, Barkácsműhely időpontfoglalás, előadások stb.)

- Időpontfoglalás a Böszörményi úti orvosi rendelőbe
- Ebösszeírás
- Hivatalos megkeresés, tájékoztatás kérése, időpontfoglalás hivatali ügyintézéshez

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie. Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

3 LÉPÉS

NEM NAGY DOLOG

1. BECSOMAGOLNI

2. BECSÚSZTATNI

3. BEDOBNI

Néhány éve több mint 12 000 hegyvidéki polgár támogatta kampányunkat a kutyapiszokmentes kerületért. **Ha Ön még nem cselekedett, kérjük, tegye meg! Lépjünk együtt, hogy ne lépjünk bele!**

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT AZ ELMÚLT ÉVEKBE MÉR TÖBB MINT 250 SPECIÁLIS KUTYAPISZOKGYŰJTŐ SZEMETESEDÉNYT HELYEZETT KI A LEGINKÁBB PROBLÉMÁS TERÜLETEKRE, A LAKOSSÁGI IGÉNYEKET FIGYELEMBE VÉVE.

Kérünk minden gazdit, hogy – bár rendszeresen feltöltjük a zacskóadagolókat – minden sétáltatáshoz vigyenek magukkal zacskót otthonról is, hiszen a felelős kutyatartáshoz ez is hozzá tartozik.

LEGYEN TISZTÁBB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!

A kutyapiszokgyűjtők helyéről a www.lepjunk12.hu weboldalon tájékozódhat.

Támogatók:

Zumba Basic, Zumba Gold-instruktor. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Jiu-jitsu hétfőn 17.30–20.30, szerdán 16.30–20.00. A jiu-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezet: Derkényi László. Telefonszám: +36-20/323-8160.

Kagami-ryu szerdán 18.30–20.30. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség. Vezet: Horváth Attila 2. danos mester. Telefonszám: +36-20/945-3901. www.jokaiklubdojo.hu

Etka jóga erőgyújtó módszer kedden és csütörtökön 9.00–10.30. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezet: Nyerges Margit, az Etka jóga erőgyújtó módszer oktatója. Telefonszám: +36-30/354-4399.

Harmónia Táncklub. Társastánc-tanfolyamok vasárnap 13.30–19.00. Kezdő verseny tánc, felnőtt-tánciskola. Vezet: Székely Attila táncinár. Telefonszám: +36-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadterti és beltéri programok, kultu-

rális programok, egészségmegőrzés. Vidám társaság, családias közösség! A programokról és a csatlakozási szándékról Kovács Edina művelődés-szervezőt kell értesíteni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen. A részvétel maszkviseléssel és védettségi igazolvánnyal lehetséges.

Bridzsklub minden szerdán 13.30–18.00. Klubvezető: Kiss Géza (06-1/395-8907).



Törpe utca 2.
06-1/202-2509

info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A Hegyvidéki Kulturális Szalon épületében elsősorban a programhelyszíneken, valamint azoknál a szolgáltatási pontoknál, ahol a szociális védőtávolság nem tartható (Tamási Áron-terem, előadóterem, Milió Cafe&Bistro, mosdóhelyiségek stb.) kötelező a maszk viselése!

Kerekítő – Hívd apát! március 4-én 11.00. Családi Kerekítő-foglalkozás gyerekek (4 éves korig) és családjaik részére. Bejelentkezés szükséges: dori.bogdan@gmail.com. Alkalmi belépőjegy ára: 2500 Ft/család.

Cziffra György Fesztivál: Tehetség-nap március 4-én 19.00. Balázs János mentoráltainak koncertje. Közreműködik: Sándor Norbert (klarinét), Barbarics Csanád (zongora), Janszó Orsolya (ének), Dankó Richárd (zeneszerző, zongora). Műsorvezető: Balázs János. www.cziffrafesztival.hu

Biblioterápia március 8-án 17.30. Tavaszai öninidító – irodalomterápiás csoport minden második kedden, hét alkalommal. Az irodalomterápia (más néven biblioterápia) a művészetterápiák egyik ága, olyan személyiségfejlesztő módszer, ami egy irodalmi műből kiindulva, arról beszélgetve segít, hogy jobban rálássunk saját működésünkre, elakadásainkra, lehetőségeinkre. A foglalkozások 90 percesek, és azt a célt szolgálják, hogy egy-egy vers segítségével beszéljünk magunkról, önmagunkhoz fűződő viszonyunkról, emberi kapcsolatainkról – ezáltal közelebb kerülhessünk önmagunkhoz, a minket foglalkoztató kérdésekhez. A tavaszi sorozat alkalmi életterületünk köré épülnek: családi és baráti kapcsolatokról, szerelemről, munkáról. Vezet: Ladányi Ágnes fejlesztő irodalomterapeuta. A jelentkezés folyamatos: ladanyiagi@gmail.com, +36-20/518-2079. A csoport minimum 3 fő jelentkezése esetén indul, és összesen 8 főt tud fogadni. Jegyár: 500 Ft.

Vad horgolók klubja március 9-én 10.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobbi a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömeit, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

Segítő kéz a családban. Március 10. 18.00. Velem van a baj? Kiút a szegényből. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta. Jegyár: 500 Ft.
Apá és lánya – Pintér Sándor és Albertné Pintér Gizella válogatott festményekből és grafikákból rendezett kiállításának megnyitója március 11-én 17.00. A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött. A tárlat megtekinthető a szalon nyitvatartási idejében, a programok függvényében, április 5-ig.

Mozgásos foglalkozások
Gerinctorna hétfőn és szerdán 9.30. Vezet: Glatz Zsuzsa. Információ: +36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Szeniorörömtánc hétfőn 12.00. Vezet: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/7758-625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Székes jóga kedden 9.00. Vezet: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Hatha-jóga kedden 10.15. Vezet: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Szivarvány showtánc – modern jazztánc gyerekeknek kedden és csütörtökön 15.30. Művészeti vezető: Balázs Márta. Információ: +36-30/409-2400, szivarvanytancszinhaz@gmail.com.

Grace balett. Balett-előkészítő 3-4 éveseknek kedden és csütörtökön 17.00. Vezet: Stubna Enikő. Információ: +36-30/994-3118, kapcsolat@mmistudio.hu.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezet: FritzMónika. Információ: +36-70/621-3794, 8.parvatisiva@gmail.com. Részvételi díj: 8000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Próbaóra ára: 1000 Ft.

Meridiántorna szerdán 9.30. Vezet: dr. Szamosi Katalin. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Szeniorörömtánc szerdán 11.00 és 12.15. Vezet: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Nia szerdán 9.30. Vezet: Balázs Mari. Információ: +36-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Nia csütörtökön 19.00. Vezet: Bodor Virág. Információ: +36-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezet: Latin Anikó. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft/alkalom. Havi bérletet lehet váltani a hónap első alkalmával. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezet: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Kerekítő Mondókás Móka (3 éves korig) pénteken 9.30, 10.00 és 10.45. Vezet: dr. Bogdán Dóra. Információ: +36-30/205-5703, www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom/család, 8500 Ft/5 alkalom/család.

Kerekítő Manó Torna (1–4 éveseknek) pénteken 10.45. Vezet: dr. Bogdán Dóra. Információ: +36-30/205-5703, www.kerekito.hu. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom/család, 9500 Ft/5 alkalom/család.

Zumba Gold pénteken 11.30. Vezet: Veronika Berger. Információ: +36-30/609-9369, berger@veronikaberger.com. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható.

Hastánc szombaton 9.00. Vezet: Rezes Molnár Eszter. Információ: +36-20/944-9799, erezesmolnar@gmail.com. Részvételi díj: 7500 Ft/4 alkalom.

Szabadterti mozgásformák
Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások: kedden 9.00-kor a Normafánál (március 29.) és a Margitszigeten (március 8. és 22.). Klubvezető: Korik Vera. A nordic walking-csoport minden kedden 9.00-kor találkozik a Normafánál. Vezet: Szász-Kerek Judit. További információk: Normafa–Margitszigei Gyaloglóklub Facebook-csoport.

Nordic klub kedden és csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyes kert. Vezet: Mészáros Lászlóné Vali. Információ: +36-30/306-0760, meszaroslaszlon@online.hu. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

Egészségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, +36-70/576-7253.

Egyéb állandó program

Bright Sparks – interaktív, angol nyelvű, zenés foglalkozás gyerekeknek (3 éves korig) és szüleiknek csütörtökön 10.00 és 10.45. Rengeteg népszerű és nem annyira ismert dal, mondóka és ritmus hangzik el fél órában. Ehhez segítséget nyújt egy kedves csőrös barát! Jelentkezés e-mailben vagy telefonon: kemptonanna.brightsparksbudapest@gmail.com, 06-30/097-1538. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom.



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Akarsz-e meggógyulni? – Richter Sára textilművész kiállításának megnyitója: március 3. 18.00. Megnyitja: Nagy T. Katalin művészettörténész. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Tárlatvezetés a textilművész-szel: március 17. 18.00. A tárlatvezetésen való részvétel, valamint a kiállítás megtekintése regisztrációs jegy (200 Ft) megvásárlásával lehetséges. Nyitva: március 4–30-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. Regisztrálni a hegyvidekgaleria.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában lehet. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Maszk viselése kötelező! (Interjúnk a 9. oldalon olvasható – a szerk.)

Családi alkotószarok március 5-én 10.00. Művészeti korszakok, stílusok gyerekenyelven. IV. Pop art. A kézműves foglalkozássorozat keretében a gyerekek kreatív alkotóprogramon (Folytatás a 12. oldalon)

THAI MASSZÁZS

- Bevezető akció: két masszázst egy áráért
- Ajándék Himalaya sóterápiával
- Diplomás, angolul beszélő masszázsterapeuta

FIZIKOTERÁPIÁS ESZTÉTIKA

- HIFU és lézeres fiatalító arckezelések
- Medi-Belly: szétnyílt hasizom kezelése
- Hollywoodi sztárok kedvenc fogyasztó, alakformáló kezelése



2, 3, 4 Metró közelben, 1085 Budapest, Csepregy utca 2.
Tel: +36 20 50 70 002 www.medi-thai.com

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

Lakossági ágapritási program

2022. március 1. 8.00 órától lehet jelentkezni a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodájának lakossági akciójára, az ingyenes ágapritási programra. Az akció keretében az iroda által megbízott vállalkozó a helyszínen felapritja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apriték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy az ágapritási munka személyes kontaktus nélkül is elvégezhető, akár kerten belüli apritás esetén is.



A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes, az alábbi feltételekkel:

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen, egy időszakban, csak egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m³ zöld hulladék apritása biztosított.

Nagyobb mennyiség esetén a darálást a vállalkozó visszautasíthatja!

Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze,
- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,
- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az apritógépre behelyezni),
- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötöni,

- az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),
- amennyiben az apritás nem az ingatlan területén történik, az apritékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

A helytelenül előkészített kupacok darálását a vállalkozó visszautasíthatja!

Az apriték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

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

A jelentkezés módja:

- kizárólag online, a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> honlapon, a regisztrációt/bejelentkezést követően, a Zöld Iroda fül alatt,
- legkésőbb 2022. április 22. 13.00 óráig lehet jelentkezni, a szabad időpont függvényében.

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

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

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



„TUDATOS GYÓGYSZERHASZNÁLAT”

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

Átlagosan 1,4 cipősdoboznyi gyógyszert tartunk otthon

- hogy lehet a házipatikát biztonságosabbá és környezetbarátabbá tenni?

A lejárt gyógyszerek helye nem a kukában van!

- mindenki számára könnyen elérhető a megoldás.

Évente itthon 6 millió doboz injekciós gyógyszert veszünk

- hogy kell helyesen és biztonságosan gyűjteni használat után a tüket, fecskendőket?



Komposztálás, szelektív hulladékgyűjtés - ezek ma már hozzátartoznak a tudatos szemlélethez, viszont arról még sokat kell beszélünk, hogy a gyógyszerhasználatban mire kell figyelni, hogyan tegyünk a környezetünkért, családunk és saját egészségünkért. A Tudatos Gyógyszerhasználat Egyesület csapatának küldetése, hogy minél többekhez eljusson, hogy milyen lépéseket tehetünk azért, hogy a mindennapokban ezen a területen is klíma- és környezetbarátak lehessünk.

Előadó: **Dr. Kocsis Janka gyógyszerész,**
a Tudatos Gyógyszerhasználat Egyesület elnöke

Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon**

(1124 Budapest, Törpe u. 2.) – Tamási Áron terem

Időpont: **2022. március 29. 18:00**

REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT, INGYENES PROGRAM

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Regisztrálni a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> oldalon a regisztrációt/bejelentkezést követően, a Zöld Iroda menüpont alatt lehet.

- www.zold.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek
- www.klimabarat.hu • www.facebook.com/klimabarat



A program a KEHOP-1.2.1-18-2019-00242 számú projekt keretében valósul meg.

A program az aktuális járványügyi helyzet szerint kerül megrendezésre.

SZÉCHENYI 2020



(Folytatás a 11. oldalról)

tudhatnak meg többet a különböző művészeti korszakokról, az óskori barlangrajzoktól egészen a kortárs művészetekig. Ez alkalommal Andy Warhol, Richard Hamilton és Roy Lichtenstein ikonikus alkotásain keresztül a pop art világával ismerkednek meg. Hogyan lett Mickey egér, a leveskonzerv, vagy épp a kólásüveg Warhol vázsnainak főszereplője? A játékos foglalkozáson kedvenc filmsztrájból, mesebőből, hétköznapi tárgyából, vagy akár saját arcképből varázsolnak pop art alkotást a résztvevők – a merész, színes, vicces kollázsoknak csak a fantázia szabhat határt! Ajánlott korosztály: 3–10 évesek. A programon való részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot március 4-én 14.00 óráig kell jelezni az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail címen vagy a +36-1/225-7160-as telefonszámon. A jelenlegi szabályozások értelmében a rendezvény idején a 6 év felettieknek maszkot kell viselniük!

ARTmozi.galéria – Senki többet (The Price of Everything) március 10-én 18.00. A kortárs művészeti világ útvesztőit körüljárva a dokumentumfilm feltérképezi, hogy ma milyen szerepe lehet a művészetnek a materialista, fogyasztásközpontú társadalomban. A film megszólaltat öntörvényű műgyűjtőket, hírhedt műkereskedőket, hétrőbás galeristákat, tapasztalt árverésvezetőket, valamint olyan kortárs képzőművészeket, mint Jeff Koons, Gerhard Richter és Njideka Akunyili Crosby, vagy az egykori legendát, Larry Poonst. 12 éven aluliaknak nem ajánlott! Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező! Maszk viselése szintén kötelező!

Nézz az arcomra! – a Testbeszéd című interaktív művészeti-pszichológiai előadás-sorozat második része március 24-én 18.00. A programsorozatban a nonverbális kommunikációt, a testnyelvi gesztusokat a művészet és a pszichológia szempontjából veszik

szorra a résztvevők (szemek, arc, kezek, lábak, test). Ebben a részben az arcon tükröződő érzelmeket, a különböző arckifejezéseket nézik meg. Mit árul el az arcunk, és melyik a legerőteljesebb gesztusunk? Hogyan ábrázolták a festészetben és a szobrászatban az arcon kifejeződő érzelmeket? Mi hogyan látjuk és hogyan olvassuk azokat? Miért nem mosolyognak a portrék modelljei? ...és ha mosolyognak, az minden esetben a boldogság, az öröm kifejezése-e? Az előadásokon a közönség interaktív alkalmazások használatával szavazhat, illetve nyilváníthat véleményt. A teljes élményhez a hallgatóság tagjai részéről okostelefon használata szükséges. Előadó: Katona Júlia Magdolna művészettörténész. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező! Maszk viselése szintén kötelező!

barabás.villa

VÁROSMAJOR

Városmajor utca 44.

barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Gipsz Jakab: <h1>Völundar – a MOME fotószakos diákjainak csoportos installációja. A kiállításához kapcsolódó múzeumpedagógiai program március 4-én 18.00–19.00: Finisszázs. Installációbontás – a kiállító művészek happeningje. A belépés díjtalan.

Az univerzum mintázatai – Porkoláb Sándor festőművész kiállításának megnyitója március 7-én 18.00. Megnyitja: Nagy T. Katalin Lajos-díjas művészettörténész. Közreműködik: Kertész Endre (cselló). Porkoláb Sándor nagy utat járt be művészi pályáján. Festészetében a kezdeti természetelvű ábrázolást a hatvanas években felváltotta a jelképekben való gondolkodás. Érdeklődése a magyar népművészet motívumai, a szentendrei festészet hagyományai, a kassáki képarművészet, majd egyre inkább a keleti filozófia

vizuális formakincse, a mandalák, a geometrikus világképek felé fordult. A pöttyökből, később négyzetekből felépített struktúráiból virtuális teret épített, amelyek kapcsolatba hozhatók az op art, vagy Vasarely művészetével, de Porkolábot leginkább a szindinamika és a színek pszichológiai hatása és ereje foglalkoztatta. Képein rend és harmónia uralkodik, amit a matematika, a geometria és a szindinamika törvényei irányítanak, de rendszereit mindig átjárja a játékoság is. Illuzionisztikus mintázatai és téralkotásai valójában filozofikus, elvont világmagyarázatok. A kiállítás megtekinthető: március 31-ig. A 6 éven felülieknek maszkot kell viselniük!

A kiállításához kapcsolódó múzeumpedagógiai programok:

Március 17. 17.00–20.00: Op art festőworkshop – geometrikus absztrakt képszerkesztés Porkoláb Sándor munkássága nyomán. Díja: 3500 Ft/fő, Hegyvidék kártyával 3000 Ft/fő, diákigazolvánnyal 2500 Ft/fő. A jegyeket előre kell megváltani a honlapon található jegyvételi linken keresztül vagy személyesen a MOMkult jegypénztárban.

Március 23. 18.00–19.00: Kerekasztal-beszélgetés. Résztvevők: Nagy T. Katalin Lajos-díjas művészettörténész, Szemadám György Munkácsy Mihály-díjas festőművész. A belépés díjtalan.

Barabás bál április 10-én 17.00–20.00. Történelmi társastáncok bemutatója és táncoktatás a Mare Temporis Alapítvány vezetésével. A reformkori bál világá elveneredik meg, a karakterek a korabeli viselkedés és öltözködés rejtelmeibe is bevezetik a látogatót. A tanított táncok a 19. századi báltermek népszerű társastáncjai közül kerülnek ki, korabeli tánckönyvek leírásait alapul véve. Az egyszerűbb, változatos térformákkal járt, vidám, csoportos kontratáncok mellett térítékre kerül a 19. század elején népszerűvé váló waltz, a polka, valamint a quadrille is, azaz a négy pár által táncolt francia négyes. Belépődíj: 2000 Ft/fő, Hegyvidék kártyával 1500 Ft/fő. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon. A belépéshez oltási kártya szükséges!



GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21.
galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Vida Zsuzsa: Szín és forma a fény vetületében. A Ferenczy Noémi-díjas üvegművész, okleveles festő, üvegképzőművész kiállítása megtekinthető: március 4-ig, mindennap 16.00–22.00 (vasárnap zárva).

Makkai Márta: A textil vonzásában. A Ferenczy Noémi-díjas textilművész kiállításának megnyitója: március 7. 19.00. Megnyitja: Feledy Balázs művészeti író. Közreműködik: Szikora Borbála (fuvola). A kiállítás megtekinthető: március 4-ig, mindennap 16.00–22.00 (vasárnap zárva).



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fényből szőtt mesék: A három mag március 5-én 10.00. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt, amikor a mesék és a muzika világában barangolhatnak. Közreműködik: Kecskés Karina színész-drámapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 500 Ft (3 év alattiaknak ingyenes).

Érintőképernyő – digitális dokumentumok a Latinovits Zoltán-emlékkiállításban március 9-én 18.00. Közreműködők: Bogdándy Gábor, a kiállítás grafikus, Léner Péter rendező,

Tverdota György irodalomtörténész, Gajdó Tamás kurátor, Kovács Emőke főmunkatárs. Belépődíj: 1000 Ft.

Bartis Attila: Amikor... március 10-én 18.00. „Mi volt a kommunizmus? Mi volt a román kommunizmus? Mit jelentett a díszmagyar Romániában a kommunizmus alatt? Mi volt az, hogy besúgó, és mi köze volt a díszmagyarhoz, meg »ehhez a nyomorúságos román időhöz«? Mi volt az, hogy vendégbarát? Miféle morál tette természetessé, hogy egy család öt és fél évre befogadjon egy vadidegent? És így tovább. Az egy más világ lesz...” Közreműködik: Bogdán Zsolt színművész (Spectrum Színház, Marosvásárhely). Belépődíj: 500 Ft.

„Pincétől a padlásig” – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában március 11-én 19.00. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépődíj: 2000 Ft.

„Embernek röpülni boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). A történet a Latinovits-legendán áttörve megidézi az alkotás minden győzelmével, örömeivel, bánatával küzdő, teremtő ember alakját. Bemutatja azt a társadalmi környezetet, amiben a meg nem értett művész létezett. Hangsúlyosan megjelenik Latinovits előadóművészi tevékenysége is, amit nemzetépítésnek tartott: a múlt költőinek hangján kortársaihoz szólt. A belépés ingyenes. A kiállítás megtekinthető: augusztus 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

„Nemes nyomokon...” – Színház a kolozsvári Farkas utcában. Az 1821. március 12-én megnyíló Nemzeti Játékszín közzéadás kivételes intézmény volt, mivel korábban a hivatásos magyar vándortársulatok alkalmi játszóhelyeken, lehetetlen körülmények között léptek fel. A kamarakiállítás a kolozsvári színjátszás és történetének kivételes eseményeit és szereplőit mutatja be, gazdag képek, írásos és tárgyi anyaggal illusztrálva. A lárlathoz kapcsolódó színház-történeti társasjáték a múzeumpedagógia eszközeivel nyújt betekintést a vándorszínház és az állandósulás színházi korszakába. A kiállítás megtekinthető: május 29-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



Zugligeti út 64.
info@hegytortenet.hu
helytorteneti.gyujtemeny.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Libegő 50 – helytörténeti kiállítás. Megtekinthető: március 31-ig.

Az eltűnt idő nyomában – a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportjának vándorkiállítása. Műemlékek, helyi védtettségű épületek és más kevésbé ismert, de művészettörténetileg vagy építészetiileg jelentős villák és lakóházak történetét ismerhetik meg a látogatók. Megtekinthető: március 31-ig.

A gyűjtemény a megszokott nyitvatartás szerint, szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható. Egyszerre maximum 8 fő tartózkodhat a kiállítóterben.



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (XII. Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőnként 17.00 órától díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételeket szervez a kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni lehet a helyszínen személyesen, vagy írásban a Szent László-plébánián (Diana utca 15/a), vagy a +36-20/985-5137-es telefonszámon, vagy az info@napkozijplusz.hu e-mail-címen.

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujzag.hu

MindentMent Fogászat - II. kerület, Retek utcai rendelő megnyitója, Györfi Pállal

10.000 FT ÉRTÉKŰ FOGÁSZATI AJÁNDÉKUTALVÁNY!

NYUGDÍJASOK RÉSZÉRE!

2022 a gondoskodás éve a MindentMent® fogászatnál, ezért most, ha Ön nyugdíjas vagy 65 év feletti, akkor megajándékozunk egy 10.000 Ft értékű ajándékutalvánnyal. Az ajándékutalványt az alábbi kezelések alkalmával használhatja fel:

- Kivehető fogsor
- Rugalmas Valplast fogsor
- Fogsor javítás
- Koronák
- Fix, rögzített fogsor
- Hidak

Az utalvány 2022. március 31-ig történő bejelentkezés esetén használható fel!

HV25445577

10.000 Ft ÉRTÉKŰ AJÁNDÉKUTALVÁNY

Ez a MindentMent® Fogászat 10.000 Ft értékű ajándékutalványa, melyet 65 év feletti vagy nyugdíjas pácienseink, a következő szolgáltatások egyikére használhatnak fel: kivehető fogsor; fogsor javítás; fix, rugalmas fogsor; rugalmas Valplast fogsor; részleges fogsor; koronák; hidak. Az utalvány 2022. március 31-ig történő bejelentkezés esetén érvényes. Az utalvány más kedvezménnyel vagy akcióval nem vonható össze, és készpénzre nem váltható át. Az utalvány átruházható. Előzetes bejelentkezés szükséges. Telefon: +36 (1) 225-3488, Weboldal: www.mindentment.hu/kapcsolat

JELENTKEZZEN BE MOST TELEFONON VAGY WEBOLDALUNKON ÉS HOZZA MAGÁVAL A KIVÁGOTT UTALVÁNYT!

Telefon: +36 (1) 225-3488 Weboldal: www.mindentment.hu/kapcsolat

2022

Úszótanfolyam
a Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszodában
1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Tanfolyamok:

Gyermek oktatás (45 perces órák):	8 alkalom
Hétfő - szerda (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	8 alkalom
Kedd - csütörtök (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	4 alkalom
Péntek (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	
Felnőtt úszás:	4 - 8 alkalom
Hétfőn - szerdán - pénteken (19.00-20.00)	

Turnusok:

2022. január 31. – február 25.
2022. február 28. – március 25.
2022. március 28. – április 22.
2022. április 25. – május 20.
2022. május 23. – május 26. (4 napos intenzív tanfolyam)
2022. május 30. – június 02. (4 napos intenzív tanfolyam)
2022. június 06. – június 09. (4 napos intenzív tanfolyam)
2022. június 13. – június 16. (4 napos intenzív tanfolyam)

Bérelt árak:

Gyermek bérelt:	4 alk./turnus
7.700 Ft (péntek)	8 alk./turnus
13.500 Ft	4 - 8 alk./turnus
Testvéredvezmény - 500 Ft/gyermek/turnus	
Felnőtt bérelt:	4 - 8 alk./turnus
7.700 Ft - 13.500 Ft	

Pótolni csak érvényes béreltet lehet!

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

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



MAGYARORSZÁG

VELÜNK ÉLŐ ÖRÖKSÉG

Fedezd fel a hazai kastélyokat,
és barangolj ezerszínű parkjaikban!



GÖDÖLLŐ

csodasmagyarorszag.hu

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

REDŐNY-, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szünyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 06-1/251-9483.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanszerelést, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpínást, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

IKEA típusú konyhaszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például konyhaszekrény: 22x80x28 cm, 15 800 Ft. Ingyenes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

BÜTORKÁRPITÓZÁS. Márkó István. Tel.: 06-1/201-8780, 06-70/782-3422.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

FIATAL ÜRIEMBER könté életjárdékot. Teljes anyagi háttérrel rendelkezem. Idős hölgyvel vagy úrral. Egyenlő és fél rész is érdekel. Tulajdonjog és aranyfelvásárlás. Tel.: 06-30/083-2665.

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE megbízható személy idős részére ingatlanért (lakás, ház, telek). Tel.: 06-20/629-0916.

KÖZÉPKORÚ FÉRFI, magyar, becsületes, eltartható, életjárdékot szerződést kötne örökös nélküli idős személlyel. Koszím van. A lakást, házat is felújítom, ha akarja. Zobolyák György. Tel.: 06-30/474-3789.

ŐSZTÉ, MEGBÍZHATÓ, elvált asszony eltartható, örököségi vagy életjárdékot szerződést kötne. Örökös nélküli idős személlyel, házaspárral. Becsülettel mindent megteszek önmagáért! Üstökös Piroska. Tel.: 06-30/420-2238.

ÉLETJÁRADÉKI vagy örökösödési szerződést kötne idős személlyel lakásért ügyvéd család. Életkörülményeinek javítása érdekében hatékony segítséget nyújtok. Készpénz vagy havi járadék. 06-30/822-8050.

APRÓHIRDETÉS

ÉLETJÁRADÉK. Németországban élő, háromgyerekes család életjárdékot szerződést kötne idős hölgyvel/úrral. Egerszegi nagyobb és havi fix járadékot fizetnek, megegyezés alapján, eleve végéig. Hívjon bizalommal. 06-30/960-5395.

BUDAPESTI, KÖZÉPKORÚ, özvegy hölgy életjárdékot, eltartható, gondozást vállal. Jogosítvány, autó van: 06-70/209-2945.

IDŐSGONDOZÁS. Családokhoz ajánlunk és keressünk házi idősgondozókat, bejárásal és bentlakással. Empátia. 06-70/380-5649.

MEGBÍZHATÓ, ÉRTELMI SÉGI CSALÁDFŐ (HBOT terapeuta) keres Budapest, Buda környékén havi életjárdékért cserébe ingatlan. További részletekért, kérem, hívjon: 06-1/300-9298.

FIATAL HÖLGY eltartható szerződést kötne, akár ott lakással, ápolással is. 06-70/584-8917.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS, távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrosütő és háztartási kisgépek javítása. Telefonszám: 06-1/249-3678, 06-20/961-4400.

HÜTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállítás 3 órán belül! Hétfőig van! Nyugdíjaskezdésem! 06-1/215-6287, 06-30/224-0968.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzás-mérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenehyi út 27/b. 06-1/355-6377, 06-30/260-9955.

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

APRÓHIRDETÉS

MOSÓGÉP JAVÍTÁSA több évtizedes tapasztalattal, garanciával. Bíró István, telefonszám: 06-20/937-8110.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsonna-tisztítás hegymászó technikával. 06-30/942-6500, 06-1/426-5000. a@prodiver.hu

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

KERTRENDEZÉS, fakivágás, szállítás, metszés, permetezés, fűnyírás. Tel.: 06-20/348-8753. Szécsi Dénes.

KERT-, TELEKRENDEZÉS! Térkövezés, kertépítés, favágás, bozótirtás, gépnyésítés, kerítésépítés. Réalis áron, ingyenes árajánlat. Tel.: 06-20/259-6319. www.telekrendezes.hu

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMŰZŐ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonna-tisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. a@prodiver.hu

KŐMŰVESMUNKÁK, térkövezés, kerítések, járdák, vizóraaknak készítése, javítása. Tel.: 06-30/341-3423.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozók (kisebber is), anyagbeszereléssel, szállással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

LAKÁSSZERVIZ

ZÁRCERE, KERÍTÉS, korlát, rácsos ajtó, fémmajtók és fémkapuk javítása. Aknafedések, ajtó-behúzó cseréje. Tel.: 06-20/380-8988.

ANTENNASZERELÉS, -javítás leosztráshoz, beállítások. Oltással. Tel.: 06-20/537-6281.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatkiegészítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998.) Csapó György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. www.festemasz.hu

LAKÁSFELJÁRÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parketázás, csempézés, vízszigetelés, villanszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádagos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelyterők javítása és készítése. 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzathelyreállítás, lefolyó és ereszcsonnák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyókák felújítása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÜLETTELJÁRÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonszerelés, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misidany567@gmail.com

LAKÁSFELJÁRÁS, -ÁTALAKÍTÁS. Összezerrel, budapesti kivitelező csapatunkkal vállaljuk valamennyi szakipari munkát elvégzését. Kőműves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanszerelő munkálatok. Telefonszám: 06-70/245-8334.

APRÓHIRDETÉS

SZOBAFESTŐ SZAKEMBER vállal szobafestést, tisztasági festést, diszinfekciót, mázolás, tapétázást, lépcsőház- és homlokzathelyreállítás, számlával, garanciával. 06-30/609-4294.

CSÖPÖG? KILAZULT? LETÖRÖTT? Nem záródik? Fűrni kell? Kertületi vállalkozó lakáskarbantartási munkákat vállal garanciával. 06-30/515-2019. www.ezeremsterhazhoz.hu

TETŐDOKTOR! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beazáselhárítás, bádagosítás, Lindab tető, új tető cseréje, kisebb javítások, SOS munkák. 06-30/622-5805, 06-20/492-4619.

CSALÁDI CSAPAT, ÁCS, tetőfedő, bádagos munkák vállal, 15 éves tapasztalattal. 10% év eleji kedvezményt adunk: 06-30/730-5030.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, áruszállítás, csomagolás, bűtorszerelés, fuvarvállalás. Tel.: 06-20/972-0347, 06-30/589-7542.

TETŐFEDŐ, BÁDAGOS és ács munkát vállalunk A-tól Z-ig. 06-30/760-5814.

TAKARÍTÁS

APRÓHIRDETÉS www.AprohirdetesGuru.hu

LAKÁSOK KIS- ÉS NAGYTAKARÍTÁSÁT vállalom, gyors, precíz munkavégzés. Oltással rendelkezem. Onodi Szilvia. 06-30/090-5448.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 06-1/274-6135, 06-70/561-1174. E-mail: florthometeam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

TŰZ- ÉS GOMBÁVÉDELEM fa tetőszerkezeteken. Lapostető-fényvédelem, szigetelés(javítás). 06-30/942-6500, 06-1/426-5000. a@prodiver.h

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

KÖZÖS KÉPVISELET, társasházkezelés Budán! Tapasztalat, referenciák! Dr. Bíró Anna és Lőrincz Péter. 06-70/383-5004.

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK könyvelését, bevallások, beszámoló elkészítését vállaljuk 400 Ft/hó/albérlet díjért. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARÍTÁSÁT, telen hólapátolást vállaljuk 15 000 Ft/hó díjért. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu

12 ÉVES MŰLTAL megbízható közös képviselet korrekt áron társasházkezelés válllak Budapest. Tel.: 06-20/522-5454. prominens.tarsashaz@gmail.com

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

HEGYVIDÉKI VILLANYSZTAG kiváló referenciákkal, garanciával vállalja családi házak, lakások, társasházak belteri és kültéri villanyszerelést. Ügyfélbarát hozzáállás, lelkiismeretes munkavégzés. Forduljon hozzánk bizalommal! Elérhetőségeink: 06-30/400-2718, henrik.kiss@villanosztag.hu. www.villanosztag.hu

GÁZKÉSZÜLEK-GYORSSZERVIZ. FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/294-9915.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központi-fűtési-szerelés, ázások, csőrőretek megszűntetése. 06-20/491-5089, 06-1/402-4330.

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI Fix 25 000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25 000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

GÁZSZERELŐ-IGAZOLVÁNYVAL rendelkező szerelő vállalja FÉG, Junkers és más típusú gázkészülék javítását, tisztítását, karbantartását. Rövid határidők, korrekt árak, ingyenes kiszállás! Tel.: 06-70/327-4445.

SZABÓ BALÁZS vállalja kényelmes bélelést, építést, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézéssel. 06-20/264-7752.

APRÓHIRDETÉS

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyszerelő mester. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664. ELMŰ-ügyintézés.

VÍZSZERELÉST VÁLLALOK. Felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

„BUDA VÁR ‘89” Ingatlanközvetítő Magánirodal 201-7719, Zwillingert.

FELBOLYDULT az ingatlanpiacon? Segíthetek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalattal. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

KOMJÁDI USZODÁNÁL, Frankel León 77 nm-es, napfürdő, polgári lakás, felújított házban, 73 000 000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

ELCSERELNEM BUDATÉNYI-RÓZSAKERTI LAKÁSOMAT (bölcsőde, óvoda, általános iskola, gimnázium 100 méteres körzetben) a XII. kerületben. Tel.: 06-70/782-3422, 06-1/201-8780.

HELYISÉG KIADÓ 1126 Bp., Böszörményi út 2/b-ben irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, alagsori, világos, játszótérre néző ablakkal, beléptetőkarttyás parkolóval. Tel.: 06-30/911-9576.

XII., THOMÁN I. utcában, téglapépület 3. emeletén komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. Ár: 54,9 M Ft. 06-30/441-7236.

BAKOSLAKINGATLAN készpénzes ügyfelei részére keres eladó ingatlanokat, fizetéssel. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAKINGATLAN keres hosszú távra kiadó, igényes házakat, ikerházat, sorházat és lakásokat külföldi és magyar ügyfelei és családjuk részére. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

XII. KERÜLET, Tartsay Vilmos utcában (a Tanítóképző felőli részén) kiadó egy hangulatos, belső kertre néző, 1 szobás, összkomfortos, erkélyes, IV. emeleti, liftes, bútorozatlan lakás. 130 E Ft/hó, közös költség fűtéssel együtt 26 E Ft/hó. Tel.: 06-30/939-6783, 06-20/968-9465.

KERESÜNK jó állapotú, 3 szobás, erkélyes, zöldövezeti, emeleti lakást, kulturált házában, jó közlekedéssel. 06-30/559-5064.

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalek 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó? Hívjon, Ön is jutaleket kap! 06-20/960-0600.

KERET GONDOZNI VÁGYÓ fiatal pár Nyaraló/Hévígi Házat venne a Balatonon vagy a Szentendrei/Dunakanyar térségében 28 M Ft-ig. 06-20/454-9152.

FIATAL PÁR legalább 2 szobás emeleti lakást vásárolna! Erkelőy elony. 06-30/373-7378.

ELADÓ-KIADÓ ingatlanokat keresünk érdeklődő ügyfeleinknek. Várjuk hívását, hogy segítsünk! Radius Kft. Mobil: 06-20/946-8383; 06-20/414-9344.

APRÓHIRDETÉS

AII. VAGY XII. KERÜLETBEN magánszemélytől 60-80 nm közötti, 2,5-3 szobás, emeleti, erkélyes lakást vásárolnék, lehetőleg gépkocsibeállóval vagy garázzal. Hosszú távú kikötés nem akadály. Elérhetőség: 06-70/578-9626.

II., PARÉRT, HERMAN O. utcában 152 nm-es, 4 hálószobás, luxus módon felújított, kert, panorámás, nagy teraszos villalakás 189,9 M Ft-ért eladó. 06-20/973-0711.

II., SZERÉNA ÚTI, 62 nm-es, magasföldszinti, felújított lakás 62 M Ft iránnyal magánszemélytől magánszemélynek eladó. Tel.: 06-20/482-7294.

GARÁZS

HOSSZU TÁVRA KIADÓ ÖNÁLLÓ GARÁZS, 18 NM-ES. Budapest XII. kerület, Bűrök u. 13. Havi 35 000 Ft-ért. Tel.: 06-30/952-5991.

15 NM-ES GARÁZS KIADÓ! XII. kerület, Orbánhegyi út 8. Tel.: 06-1/213-5816.

APRÓHIRDETÉS

NÁRCISZ UTCÁBAN GARÁZS kiadó, akár tárolónak. 35 000 Ft/hó. 06-30/742-9487.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

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

NÉMETNYELV-OKTATÁS és korrepetálás kezdő és haladó fokon. Tel.: 06-30/948-0955.

MATEKATANULÁS felelme nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlati pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételi. Franchizantitás középiskolások részére. 06-20/571-7554, 06-1/950-2285.

VEGYES

FEKETE PERZSABUNDA, 46-48 m, fehér percgallérral és fehér nercsapkával olcsón eladó. Valamint 38-as, vadonatúj, körömbarna és fekete gyöképítő, magas sarkú cipő méltányos áron eladó. 3 ajtós barokk székény jó állapotban eladó. Tel.: 06-1/356-5297.

APRÓHIRDETÉS

LOMTALANÍTÁSI Hagyaték, eladás előtti-utáni ingatlanok ürítése, lomtalanítása rövid határidővel. 06-30/398-1597.

ELADÓ 1 DB SZALONASZTAL (magyar, XIX. sz. második fele, diófa, topolyantartás, díszes lábazat), szép állapotú. Magánszemély: 06-30/4757-380.

ELADÓ 1 DB KAUKÁZSI, 1900 körüli (Karabagh) szőnyeg (135x295 mm) jó állapotban, magánszemélytől. Tel.: 06-30/4757-380.

FODOR GALÉRIA VÁSÁROL neve magyar és külföldi festőktől: Aba-Novák, Sheiber, Kádár, Schönberger, Patkó stb. Mechanikus karórákat: Rolex, Omega, Iwc, Doxa, Breitling. Cím: 1124 Bp., Fodor u. 31/b. (Tescóval szemben). Tel.: 06-20/229-7774.

RÉGISÉG

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI! Arany 14 900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszerek, borostyán-korall, bizsukar, mindenféle régiséget, herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érmeket, kitüntetéseket. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

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

RÉGISÉGHAGYATÉKOK felvásárlása. www.antikbudapest.hu. Tel.: 06-20/932-6495.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírregiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. V.I. Andrássy út 16. H-Sz.: 10.00-17.00, Cs.: 10.00-19.00, P.: zárva. Tel.: 06-1/317-4757.

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísz tárgyakat, ezüstműveket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniális is), csillár, szőnyegeket, kitüntetéseket, pénzérmét, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, varrógépet, írógépet, lemezeket, könyveket, csipkét, bizsukar, kitüntetéseket, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

AMERIKAI-MAGYAR, újonnan megnyílt üzletünkbe keressük: dekoratív régiségeket, arany ékszereket, ezüsttárgyakat, Zsolnay, herendi porcelánokat, festményeket, kitüntetéseket, régi pénzeket, fali-, karórákat, illetve bakelitlemezeket. Cím: 1124 Bp., Fodor u. 31/b. (Tescóval szemben). Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, írta-, szőrmebundákat, dísz tárgyakat, órákat, kitüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiirtéssel! Díjtalan kiszáll

AKTÍV HEGYVIDÉK

TAVASZI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30

Gyülekező: 18.15

MOM Sport, passzáz

AEROBIK

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Hétfőn:

18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Szerdán:

19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

Csütörtökön 18.30–19.30

Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

Pénteken 17.00–18.00

Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KIMÉLŐTORNA

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Hétfőn:

18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Szerdán:

18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Csütörtökön 17.30–18.30

Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

STRETCHING

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Hétfőn 19.00–20.00

Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

GERINCTRÉNING

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Pénteken 16.00–17.00

Arany János iskola (Meredek utca 1.)

ZUMBA

Hétfőn 18.30–19.30

Szerdán 18.00–19.00

Városmajor utca 29. (tornaterem)

ÚSZÁS

Vasárnap 11.00–15.00

Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. 4 év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

NIA MAMÁKNAK-BABÁKNAK

Minden páratlan hét csütörtökön 10.00–11.00

MOM Sport balett-terme (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ

Hétfőn 18.00–19.00

Szombaton 9.00–10.00

Városmajor utca 29. (tornaterem)

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 17.00–18.00

Szerdán 17.00–18.00

Városmajor utca 29. (tornaterem)

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Március 19.: Mátra-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.00

Stadionok autóbussz-állomáson. Indulás: 8.15-kor, előreváltott jeggyel, a Mátraszentimre (Fallóskút) járáttal (jegy Galyatetőig). Útvonal: Galyatető–Nagy Lipót–Kis agyagos-forrás–Vörösmarty-fogadó–Mátraháza–Sás-tó. Táv-szint: 14 km, + 150 m, – 450 m. Érkezés Budapestre: 18.00 órára. Költség: 3500 Ft.

Túravezetők: Sütő-Nagy István – 06-1/202-7849, 06-30/934-6968. Dr. Arday Lajosné – 06-1/356-0073.

MOZGÁS EGYETEME

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Kedden 19.00–20.00

Testnevelési Egyetem, „K” épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)

Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával!

MUDITAYOGA

Kedden 17.30–19.00

Csütörtökön 17.30–19.00

Győri út 2/b

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

INTEGRAL YOGA

Szerdán 19.45–20.45

Városmajor utca 29.

A Speciális Olimpián is remekelt a Fekete diákja

Úgy tűnik, Magyarország a jégen is egyre komolyabb sporteredményeket ér el, elég csak a nemrég véget érő pekingi téli olimpiára gondolni. Kőrösi-Fehér Nándor műkorcsolyázóval, a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola tanulójaival beszélgettünk, aki a 2017-es Speciális Olimpián dobogóra állhatott fel, nemrég pedig egy grazi versenyen győzött.

– A Regőczy Krisztina–Sally András páros az egyetlen magyar érmes jégtáncban a téli olimpiák történetében. Láttad őket versenyezni?

– Igen, még kisgyerekkoromban a tévében. Csárdást táncoltak a jégen, és a közönség felállva tapsolt. Nemrég vetítettek egy róluk szóló műsort. Mostanában a YouTube-on nézem a világ nagyobb műkorcsolyázóinak versenyeit.

– Esetleg befolyásolt a sikerük abban, hogy a műkorcsolyát választottad?

– Tudat alatt biztosan ez is közrejátszott abban, hogy tizenegy éve elkezdtem műkorcsolyázni. Mára már családi anekdota, hogy amikor betegeskedtem – ami a ködös idő beköszöntével gyakorta megessett velem –, a szüleim, hogy ágyynugalomban tartsanak, a tévé csatornáit váltogatva kerestek nekem való műsort, de egyik sem tetszett. Aztán az egyik adón épp balett ment. Néhány percig ott hagyták, majd sávot váltottak, mire én sírni kezdtem. Hamar rájöttem, miért. A negyedik karácsonyomon már a Diótörőt nézhettem az operaházban. Szerintem nincs nagy különbség a balett és a műkorcsolya, illetve a jégtánc között, csak rajtam, ahogy Regőczy

Krisztinán és Sally András, korcsolyapipó van, és jégen mutatjuk be, amit tudunk.

– Emlékszel, mi volt az első korcsolyás élményed?



Lábkimelés egy hazai versenyen bemutatott kűrben (2018)

– Igen! A befagyott gombai tó jégén tettem meg az első korcsolyapipó lépéseimet. Négy és fél évesen, 2008 telén már egy éve görkorcsolyáztam a Monor SE igazolt versenyzőjeként, Lugosi Annamária irányításával. Ilyen előzmények után nem igazán kellett tanítani engem. Felcsatolták a szüleim a korit, és úgy haladtam a jégen, mint görkorcsolyával az aszfalton. Annyi volt a különbség, hogy ha elestem, továbbcsúsztam,

és az nem fájt, inkább vicces helyzeteket teremtett.

– A legtöbb gyerek megtanul korcsolyázni, de hogyan találtál rá a sportágra? Vagy inkább fordítva történt?

– Igen, a sportág talált rám! Belovai Józsi bácsi, a JSE edzője javaslatára 2009-ben a szüleim felvették a kapcsolatot a Magyar Speciális Olimpia Szövetséggel, és sikerült rátalálni Miklósné Malek Erzsi néniére. Ő befogadott min-

– Valóban, a Fekete iskola végzőse vagyok. A korcsolyázás olyan területeket képes fejleszteni az agyban, amit csak nagyon kevés más mozgásforma vagy sportág. Az elért sikerek és az addig vezető út megtanítanak küzdeni, míg a sikerek önbizalmat adnak. Ez pedig a tanulásban is rengeteget számít.

– Gondolom, az iskola mindenben támogat.

– Bár otthonról az Orbánhegyi útig, ha zűrösebb a közlekedés, majdnem két óra az út, de nem bánom, hogy korán kell kelni. Tulajdonképpen már az első alkalom is emlékezetes volt számomra, amikor nyolcadikosként anyával elementünk személyesen is megismeri az iskolát, és beszélgetni a vezetőjével, Somogyiné Takács Andreával. Azonnal úgy éreztem, hogy jó lesz nekem, ha itt folytatom a tanulmányaimat. Örülök, hogy az iskola tanulója lehetek. Mindig éreztem az új osztályfőnököm, Apró Zoltán tanár úr segíteni akaratát és végtelen türelmét. Ő is, mint a többi pedagógus, emberséggel, szeretettel és nagy szaktudással igyekszik átadni mindazt a tudást, amire szükségünk van.

– A sportsikerek gyorsan jöttek, hiszen 2017-ben, tizenkét évesen bronzérmes lettél a Speciális Olimpián. Mire gondoltál a dobogón állva?

– Mérheterlen boldogságot és büszkeséget éreztem, és leírhatatlan örömet! El tudtak jönni a szüleim és testvéreim is a versenyre. A dobogón állva arra gondoltam, hihetetlen, hogy életem első kül-



Kőrösi-Fehér Nándor műkorcsolyázó

földi versenyén, sőt a világ legrangosabb versenyén itt állhatok bronzéremmel a nyakamban.

– Tavaly újabb nagy lépés következett: első lettél a Speciális Olimpiákon Nyílt Osztrák Műkorcsolya Bajnokságán Grazban, méghozzá az 5. szinten. Mit jelent a szintbesorolás?

– Műkorcsolyában szintekkel jelölik a tudásbeli különbséget. Az SO nemzetközi szabályrendszere a műkorcsolyaszakág versenyeit 1–6. szintig kategorizálja. Felfelé haladva minden szint egyre nehezebb kötelező elemeket tartalmaz, amiket be kell építeni a programba. Amikor először versenyeztem, a 2. szinten indultam. Aztán megtanultam egy lábom forogni, majd ugrani, később pedig bonyolultabb lépéskombinációkat bemutatni.

– Meddig szeretnél eljutni a korcsolyával, mi az álmod?

– Mindenképpen szeretnék a dobogó legfelső fokán állni a soron következő téli világbajnokságon, és jó lenne elérni a 6. szintet.

sm.

Közösséget épít a Nia

A Nia (Neuromuscular Integrative Action) módszer az idegrendszer, a légző- és keringési rendszer mozgással történő harmonizálása. Egy táncalapú örömfoglalkozás, ami beindítja a test öngyógyító folyamatait, miközben kikapcsolja a negatív gondolatokat. Több mozgásforma, köztük harcművészetek és gyógyítómozdulatok



Kismamák, babás anyukák és gyermektelenek együtt mozoghatnak

elegye, így jött létre ez a keleti filozófiával átitatott nyugatias stílusú tánc.

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. által szervezett Aktív Hegyvidék programban helyet kapó Nia még ennél is többet nyújt, hiszen nyitott a kisbabás anyukák előtt. Nem mindennapi lehetőség, hogy együtt mozoghatnak a kismamák, a babájukat hordozóban magukkal hozó édesanyuk és a gyermek nélkül érkezők.

Zsarnóczky Zsanett sportoktató, testtudatos mozgás- és életmódtanárnak elmondta, hogy a Nia-órák hatására feltöltődik a test, megnyugszik az elme, kiegyensúlyozottá válnak az érzelmeik, létrejön a lelki és fizikai jólét. Így van ez nemcsak a felnőt-

teknél, hanem a kicsik esetében is. A résztvevők meztáncolnak, a mozgás pedig teljesen egyénre szabható. Ez utóbbira az oktató kifejezetten figyel, mert másra van szüksége annak, aki egyedül, és másra, aki a gyermekével együtt táncol. Már a várandósság első trimesztere végétől lehet járni a foglalkozásokra, egészen a vá-



Kismamák, babás anyukák és gyermektelenek együtt mozoghatnak

randósság végéig, hacsak az orvos nem rendelkezik másként.

„A Nia ereje a közösségteremtésben is megmutatkozik, sokan rendszeresen járnak, míg mások időről időre visszatérnek. Van olyan, aki három évvel ezelőtt is velünk volt, egy német anyuka pedig már a negyedik gyermekével jön táncolni” – mesélte a sportoktató, aki mindenkit arra biztat, próbálja ki ezt a különleges táncos mozgást.

A páratlan csütörtökön 10 órakor kezdődő órákra bármikor lehet csatlakozni a MOM Sport balett-teremben. Ezenkívül a Nia Hegyvidéken Facebook-csoportban ugyanebben az időpontban, de a páros heteken online foglalkozás zajlik.

MM.

2022. 04. 23.

TÚRA - KERÉKPÁR - FUTÁS - VÁLTÓFUTÁS

2022.

Előzd meg a FOGASKERÉKŪT!



Nevezés hamarosan!

www.hegyvideksport.hu



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

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✦ Szerkesztősi titkár: BOUSSEBAA AICHA ✦ Fotók: SÁRKÓZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✦ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ✦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujzag.hu>. E-mail: szerveztoseg@hegyvidekujzag.hu. ✦ Eng. szám: 84-5965 ✦ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ✦ Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <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 örzünk meg és nem küldünk vissza!