



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Százmillió forintot kaptak a hegyvidéki társasházak

Minden eddiginél több, összesen 100 millió forint vissza nem térítendő támogatást osztott szét a Hegyvidéki Önkormányzat az idei társasházi pályázaton. A korábban bejelentett és már elhárított vis maior helyzetek esetében is segítséget kaphattak a lakóközösségek.

Ezúttal is három kategóriában lehetett indulni a Hegyvidéki Önkormányzat által kiírt társasházi pályázaton. Külön elbírálási folyamaton estek át a 4–49 lakásos társasházak (lakóközösségek, társasházra nem alakult épületek), az ennél nagyobb lakóközösségek,

valamint a vis maior pályázatok. Előbbi kettőre 60 és 30 millió, az előre nem látható események kivédésére mintegy 10 millió forintot biztosított az önkormányzat. Az odaírt támogatás 4–8 lakásig legfeljebb 55 ezer, 9–12 lakásig 50 ezer, 13–20 lakásig 45



ezer forint, 20–49 lakásig 40 ezer forint lakásonként, és nem haladja meg a felújítás összköltségének 30 százalékát, illetve a 1,5 millió forintot. Húsz százalékkal növelhető az összeg a graffitit eltávolítását és a graffitivédelem elvégzését is magában foglaló homlokzatfelújításkor. Ez utóbbi esetben kötelezettség, hogy két évig az újabb falfrakákat 168 órán belül eltávolítja a ház.

Feltételként határozta meg az önkormányzat, hogy a társasházaknak nincs a kerület felé fennálló tartozása és peres ügye, a munkák ellenőrzéséhez szakirányú végzettséggel rendelkező műszaki ellenőrt alkalmaz, valamint a lakások legalább 85 százalékában megtörtént az esedékes kéményellenőrzés, ami nem talált életveszélyes hibát. Míg a kisebb házak egyszeri összeget kaptak, a legalább 50 albetétes társasházakkal kétéves támogatási szerződést köt az önkormányzat. A szakiroda segítségének is köszönhető, hogy ezúttal a szabályoknak megfelelően beadott összes pályázat támogatásban részesült.

Miként a korábbi éveken, úgy ezúttal is előnyt élveztek elbíráláskor a városképi szempontból fontos homlokzatfelújítások. Amennyiben az utcai homlokzat zárt, előkert nélküli, a rekonstrukció részeként kötelezően vállalnia kellett a háznak, hogy legalább háromméteres magasságig anti-graffiti-bevonatot létesít. Közel húsz ilyen igény érkezett, a felújí-



Maros utca 22., Németvölgyi út 54. (lent): pályázati pénzből újultak meg korábban

tás részeként többen a homlokzat szigetelését is elvégzik.

Az idén az elektromos vezetékek cseréje és a hálózat fejlesztése volt a „sláger”, erre – különböző megvalósítási formákban – több mint harmincan kért támogatást. Mintegy húsz kérelemmel a képzeltbeli népszerűségi dobogó második helyére kerültek a tetőkkel kapcsolatos felújítási munkák. Ezek közé tartozik a héjazat cseréje, valamint a lapos tetők vízszigetelése.

Támogatást lehetett kérni a gyűjtőkémények átépítésére és kéményjavításra is, amivel sokan éltek. Számos esetben a kéményseprőjárá kiépítése vagy felújítása szerepelt a pályázatban.

Visszatérő probléma a közmű-csővezetékek, különösen az alapevezetékek előregedése a társasházakban. Ezek cseréje sokmillió költséget jelent, aminek a kifizetése főleg a kis lakásszámú épületekben jelent gondot. Nem véletlen, hogy ezúttal is jó néhányan pályáztak a gázalapevezeték, valamint a víz- és csatornastrangok cseréjére.

Szintén több ház készül liftfelújításra, ami általában az elektronika modernizációját jelenti. A lépcsőházfestés számos épületben kiegészül a nyílászárók cseréjével, amivel komoly fűtésszámla-megtakarítás érhető el. Igény mutatkozott még utólagos vízszigetelésre, statikai megerősítések elvégzésére,

falfirka-eltávolításra, függőfolyosó- és járdarekonstrukcióra, továbbá bádognak munkákra is.

Az elnyert támogatás a kéményseprői szakvéleményre, a műszaki ellenőr költségeire és más járulékos kiadásra is felhasználható, utólag viszont nem emelhető. A műszaki tartalmat sem lehet módosítani később.

A vis maior pályázatot a rendkívüli káresemények utólagos rendezésére írta ki az önkormányzat. A beadási határidő ezekben az esetekben az eseményt követő 60. nap. Jelentős könnyítés volt, hogy a járványra való tekintettel az a társasház is igényelhetette a támogatást, amely 2019. november 30-át követően az önkormányzatnál bejelentette a káreseményt.

Bár az eredményhirdetés megtörtént, a természetéből adódóan a vis maior pályázat nem zárult le, 2022. november 30-ig folyamatosan kérhető az önkormányzati hozzájárulás. További segítség lehet, hogy az eredményes társasházi pályázat egy alkalommal módosítható vis maior helyzet kezeletére.

sm.

Ingyenes étkeztetéssel segít az önkormányzat

Fonti Krisztina alpolgármester vezetésével folyamatosan dolgozik a Hegyvidéki Menekültsegítő Csoport. Az önkormányzat azzal a céllal hozta létre a csoportot, hogy segítse a XII. kerületben menedéket kereső ukrán menekültek, valamint lehetőség szerint támogassa a Kárpátalján maradó magyarokat.

Korábban a Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület közreműködésével már eljuttattak adományokkal megrakott két teherautót Lónyára, a gyűjtés azonban még nem ért véget. Továbbra is várják a felajánlásokat, változás ugyanakkor, hogy most elsősorban tartós élelmiszerekre van szükség.

„Nagydobronyba vinnék egy szállítmányt, a kárpátaljai település kifejezetten hosszán eltartható élelmiszereket, konzerveket és hasonlókat kért. Ezekből egyelőre nem rendelkezünk elegendő mennyiséggel, emiatt még nem tudtuk elindítani a teherautót” – mondta el lapunknak Fonti Krisztina. Az alpolgármester arról is beszélt, hogy kizárólag a polgármesteri hivatal főportáján és munkaidőben lehet leadni az adományokat, amiket a Böszörményi út 19. szám alatti helyiségben válogatnak és dobozolnak a segítők.

Működik a Hegyvidéki Önkormányzat 12001008-00155297-01000002 számú segélyszámlája, az oda érkező pénzeszközök a XII. kerületben élő menekültek ellátását segítik. Az emberek egy része

magánlakásokban, házakban talált átmeneti otthonra, mások a Mátyás király úti zarándokszálláson, valamint az önkormányzat balatonai üdülőjében kaptak elhelyezést.

Új támogatási forma, hogy ingyenesen vehetik igénybe az étkeztetést a Hegyvidéken tartózkodó és itt valamelyik önkormányzati vagy a Közép-Budai Tankerületi Központhoz tartozó oktatási-nevelési intézménybe járó menekült

mos nemzet óvodásai is jöttek hozzánk. Az óvodapedagógusainknak van tehát gyakorlatuk ezen a téren, aminek most jó hasznát vesszük. Sokat segít a követség magyar nyelvű kapcsolattartója, és az oroszstudásunkat is megpróbáljuk feleleveníteni.”

Az óvoda vezetője hozzátette, hogy az internetről töltötték le a ukrán nyelvű, óvodásoknak szóló feladatokat, míg az egyik kolléga a telefonjára telepített hangos for-

akik erre rászorulnak. Ez a mostani helyzetben különösen fontos, és nagy segítséget jelent abban, hogy a vendégeink jól érezzék magukat nálunk.”

Hasonló a helyzet a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban, ahová hat ukrán kiskisnőket vettek fel. Miként Patkó Lajos igazgató fogalmazott, az intézmény mindig is büszke volt a sokszínűségére, az új tanulókkal pedig mindenki gazdagodott.

„Magyar nemzetiségű diákokról van szó, akik jól beszélnek magyarul, nálunk pedig otthon érezhetik magukat. Természetesen azt mondják, hogy minél hamarabb szeretnének hazamenni; a mi dolgunk most segíteni őket hasznosan eltölteni az időt, hogy kellemes élményeket szerezzenek” – emelte ki az igazgató. Mint mondta, bár még csak rövid ideje vannak itt, az Ukrainából érkező gyerekek gyorsan beilleszkedtek, befogadták őket az osztálytársaik, hamar megtalálták a közös hangot velük és a pedagógusokkal is.

Változatlanul lehet ideiglenes lakhatást felajánlani a karpataljaert@maltai.hu e-mailcímen, és ugyanide írhatnak azok is, akik szállást keresnek menekültek számára. Egyéb további információ: hms@hegyvidek.hu, 06-80/630-102 (ingyenesen hívható zöldszám), valamint mindennap 8–18 óráig a 06-30/644-6278, 06-30/630-9749, 06-30/644-6628 telefonszámokon.

-os



Most elsősorban tartós élelmiszerekre van szükség

gyerekek. Két ukrán gyerek felvételt nyert a Normafa Óvodák egyes csoportjába, amelybe különböző korú óvodások járnak. Vanek közöttük, akik már elérték az iskolaköteles kort, ám még egy évet az óvodában maradnak, és vannak fiatalabbak is.

„Régi a kapcsolatunk az ukrán nagykövetséggel, már eddig is fogadtuk az ott dolgozó gyermekeiket – szövegezték a háttérrel Doba Csilla óvodavezető. – Az évek során japán, orosz, amerikai és még szá-

dítóval igyekeznek kommunikálni. Az ukrán gyerekeket gyorsan elfogadták a többiek, és ők is láthatóan jól érzik magukat. Előny, hogy egyiküknek vannak magyar gyökerei, és érti a nyelvet, ha egyelőre még nem is beszéli.

„Mindketten szabálykövetők és felelősek, ami egyébként igaz az összes óvodásunkra – folytatta Doba Csilla. – A gyerekeinket toleranciára, elfogadásra neveljük, hogy ne féljenek a máságtól, hanem támogassák azokat,

Új mozgássérült-parkoló a Zugligeti úton

A megnövekedett igényekre való tekintettel a Hegyvidéki Önkormányzat új mozgássérült-parkolóhelyet létesített a Zugligeti úton, a fővárossal egyeztetve, a 8-as számnál (képvülkőn). A gondos tervezésnek köszönhetően mindezt úgy sikerült megoldani, hogy nem kellett helyet elvenni a meglévő parkolókból.



A jó időt kihasználva zajlik a tél nyomainak eltüntetése, a kisebb járda-, út- és lépcsőhibákat folyamatosan javítják a szakemberek. Hamarosan megkezdik az Ördögkötő Lidérc lépcső botlámenetítését, valamint a Zugligeti út járdájának javítását, míg a Székács utcában már elkészültek a járdakorrekcióval.

A következő napokban a XII. kerület több pontján kell számítani közműmunkák miatti útszűkítések és parkolási korlátozásokra. A Hunyad lejtőn, a Kútölggyi út és Hunyad lejtő 36. közötti szakaszon az ELMŰ Hálózati Kft. megbízásából elektromos ká-

belt fektet az Észak-Budai Zrt. Folyamatban van egy csatornabekötés a Virányos út és a Fészek utca csomópontjában, míg a Galgóczy utca 51/a előtt, a Regöczi István téren a Fővárosi Vízművek Zrt. és a Fővárosi Csatornázási Művek Zrt. üzemzavar-elhárítást végez. A munkálatok idején a Galgóczy utcának a Béla

király út és a Regöczi István tér közötti szakasza, továbbá a Kikelet utca gépkocsival csak a Béla király út felől közelíthető meg.

Útemeztetten folyik a kátyúmentesítés, az önkormányzat útellenőri napi rendszerességgel dokumentálják az úthibákat, emellett várják a lakossági bejelentéseket. A főutak és a tömegközlekedéssel érintett utcák a főváros-hoz tartoznak, ezek esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni. Minden más úthiba elhárítását a www.hegyvidek.hu honlapon keresztül lehet kérni. A balesetveszélyes kátyúk javítása soron kívül megtörténik.

M.

Családbarát Hegyvidéki Önkormányzat

Az önkormányzat nemcsak a XII. kerületi polgárokat érintő intézkedéseivel, hanem saját példájával is igyekszik családbarát helyre formálni a Hegyvidéket: a polgármesteri hivatal dolgozóit támogatni akarja abban, hogy a munkahelyük mellett otthon is meg tudják állni a helyüket. Ezt a törekvést igazolja a Családbarát Hely védjegy, aminek az odaítéléséről a napokban döntött a Csa-

ládbarát Magyarország Központ.

„Két évvel ezelőtt már elnyertük a Családbarát Munkahely címet, ennek megerősítése a most kapott tanúsítvány. A korábban bevezetett családbarát intézkedéseinken túl az otthoni munkavégzés kiterjesztése volt az, ami további jelentős, pozitív változást



hozott a családok munkavállalók életében” – mondta el lapunknak dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző.

A hivatal vezetője arról is beszélt, hogy a járvány idején sok munkahelyen alkalmazták a home office-t, a Hegyvidéki Önkormányzat azonban a korlátozóak megszűntetését követően is

széles körben fenntartotta, a kollegák teljesítménye ugyanis ebben a munkavégzési formában is elérte az elvárt szintet. Az elmúlt két évben – a járvány kitörése óta – a munkatársak és az ügyfelek egészségének védelme került a középontba, és az önkormányzat a továbbiakban is számít a helyi polgárok megértő együttműködésére a hivatali ügyintézéskor.

k.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. április 19. napjától 2022. május 3. 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 12. pszt. alatti, 27 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Greguss utca 12. szám alatti, 21 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
6. Bp. XII., Greguss utca 4. pszt. alatti, 77 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m² és 30 m² alapterületű helyiségek,
9. Bp. XII., Csörsz utca 9. pszt. alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
10. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt. alatti, 115 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 3. szám alatti, 20 m² alapterületű helyiség,
13. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
14. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. ajtó és 3. ajtó alatti, 36 m² és 32 m² alapterületű helyiségek,
15. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 26. 5. ajtó alatti, 44 m² alapterületű helyiség,
16. Bp. XII., Németszőlgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 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. május 3. 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

Lomtalanítás a Hegyvidéken

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! Tájékoztatjuk Önöket, hogy az FKF Nonprofit Zrt. Budapest XII. kerületében az idén **május 18–22. között végzi** a szokásos évi lakossági lomtalanítást.

A kerületen belül az egyes körzetekben különböző időpontokban kerül sor a lomok elszállítására. **A kihelyezésre vonatkozó időpontokról és a lebonyolítás módjáról, feltételeiről az FKF Nonprofit Zrt. tájékoztató szórólapot küld a kerületi lakosoknak.**

Fontos tudni, hogy az FKF Nonprofit Zrt. kizárólag a kikészítésre biztosított időpontot követő napon szállítja el a háztartásokban keletkező nagy darabos hulladékokat (bútorok, háztartási gépek, ládák stb.).

A lomokat csak az FKF Nonprofit Zrt. által hivatalosan közölt napon szabad kihelyezni, 18 óráig!

A lomtalanítás során **tilos kihelyezni mindennapos háztartási hulladékot, szelektíven gyűjthető hulladékot, építési törmeléket, szénport, földet, autóroncst, gumiabroncsot, veszélyes hulladékot, elektronikai és elektromos hulladékot, zöldhulladékot.**

FIGYELEM! Veszélyes hulladékot az FKF nem szállít el, ideiglenes gyűjtőpontokon sem gyűjt, ezért azokat csak és kizárólag az FKF értesítőjében megadott módon, a lakossági hulladékdudvarokban lehet leadni! A hulladékdudvarokba a veszélyes hulladékok nyitvatartási időben egész évben beszállíthatók (részleteket itt olvashat: <https://www.fkf.hu/hulladegzaldalkodas-lomtalanitas>). A Hegyvidéki Önkormányzat a probléma enyhítése érdekében saját hatáskörben szervez – várhatóan júniusban – veszélyeshulladékgyűjtést, amelyről a helyi sajtóban és az önkormányzat honlapján lehet majd tájékozódni.

További tudnivaló, hogy a lom az utcára történő kihelyezéssel a Nemzeti Hulladékgazdálkodási Koordinációs és Vagyonkezelő Zrt. (NHKV Zrt.) tulajdonába kerül, így vagyon elleni szabálysértést, illetve bűncselekményt követ el az, aki elvisz belőle. A lomkihelyezés időpontjának és helyszínének betartását, valamint a kihelyezett anyagféleségeket a hatóság ellenőrizheti, a szabálytalan kihelyezést szankcionálhatja, amely közterület-

szennyezési szabálysértésnek minősül, büntetése 150 000 Ft-ig terjedhet. Az elkövetőkkel szemben a hatóságok (közterület-felügyelet, kerületi jegyző) jogosultak eljárni.

Felhívjuk figyelmüket, hogy a lomtalanítás időszakában a bűncselekmények (lopások, betörések, besurranótolvajlások stb.) száma esetlegesen megnövekedhet, ezért kérjük polgárainkat, hogy fokozottan ügyeljenek értékeikre, lakásaik, házaik biztonságára. **Így különösen fontos, hogy a lomok kihelyezése valóban csak az elszállítást megelőző napon, 18 óra után történjen meg,** hogy minél kevesebb ideig legyenek azok a közterületen. Bűncselekmény észlelése esetén hívja a 112-es segélyhívószámot, illegális közterület-foglalás esetén pedig a Hegyvidéki Rendészet munkatársait a 06-1/225-0147-es vezetékes telefonszámon vagy az éjjel-nappal hívható mobiltelefonszámon: +36-30/623-9973.

Amennyiben a lomtalanítást érintő szakaszon útfelújítás, egyéb forgalomakadályozó kivitelezési munka zajlik, a lomokat a legközelebbi, közúti közleke-

desre alkalmas, a lomtalanító gépjármű által megközelíthető helyre kell kihelyezni.

Tájékoztatjuk, hogy a lomok elszállítását követően a lomtalanítást igénybe vevő köteles a kikészítésre használt területet ösztetakarítani.

Óvjuk környezetünket, biztonságunkat, csak a kijelölt napon helyezték ki a lomokat!

Köszönjük együttműködésüket!



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

1126 Budapest,

Böszörményi út 23–25.

06-1/224-5900

www.hegyvidek.hu

www.facebook.com/Hegyvidek

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

News from Hegyvidék

Dog day, not just for dog owners. In order to form an attitude, in order to ensure the peaceful coexistence of dog keepers and those without a dog, the local government will organize a dog day in the Gesztenyes kert (Chestnut Garden) on 8th May from 10 am. The programs include a dog show, a dog-owner test, and those interested can also get acquainted with agility, mantrailing and dogathlon is as well.

Demolition on Böszörményi út. Simultaneously with the publication of our newspaper, the structural demolition of three obsolete office buildings in the area bounded by Beethoven utca, Böszörményi út and Szoboszlai utca will begin. The demolition is expected to be completed by the contractors in early to mid-summer. The municipality plans to build a modern residential complex in the area, with an underground car park for those living in the area, as well as shops and new GP surgeries located on the ground floor.

The Money Museum has opened. Visitors can learn about the history of money and economic development at the recently opened Money Museum in Széll Kálmán tér with the help of English and Chinese subtitles, in addition to the Hungarians. In addition to the numerous old coins and other memorabilia, a number of interactive games and special experiences await those interested in the exhibition. For example, we can design our own banknote, press a coin, and hold in our hands a piece of the country's gold reserves, a gold block weighing 12 kilograms, which worths a quarter of a billion forints. The new museum can be visited free of charge, but an appointment must be made on the penzmuzeum.hu website.

Overtake the cogwheel! Organized by Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., on the 23rd April we can race and try to overtake the cogwheel (upwards!), either by running individually or in a shift team or by bike. Starting from the Diós ditch, a distance difference of 325 meters has to be overcome over a distance of about 4.5 kilometers. Hiking competitions also start from the Zugliger Primary School (distance about 7 km) and from the upper cogwheel ter-

minal (distance about 2 km). The latter tour is open to kindergarteners from District XII. You can register for the competitions at the start locations (not later than 30 minutes before the start).

Programs for the elderly. A variety of programs in the organization of the municipality and its institutions await the senior citizens in the coming weeks. For example, there will be a péntekes session in the Gesztenyes kert (Chestnut Garden) on 4th May and 18th May, and those who join a guided walk on Sas-hegy (Sas Hill) (meeting at 2 pm on the corner of Hegyalja út and Dayka Gábor utca). Participation in the programs is free of charge, but it is necessary to indicate the intention to participate by sending an email to Kocsis.Judit@hegyvidek.hu or by calling +36 70 938 9626.

Movies in English. In CinemaMOM (53 Alkotás St.), the superhero film Batman and a fantasy adventure film, the Fantastic Beasts: The Secrets of Dumbledore, can also be viewed in English (with Hungarian subtitles). On 20th and 23rd April a K-pop band called Seventeen, on 26th April Mick Fleetwood and friends, and on 27th October the Hungarian alternative rock band Carson Coma's concert film will be on the show.

Major works on utilities. In the second half of April 2022, the following major works on utilities are expected in the district:

– on the section between Kútvolgyi út and Hunyad lejtő 36 of Hunyad lejtő, the Észak-Budai Zrt will carry out electrical cable laying on behalf of ELMŰ Hálózati Kft.,

– at the junction of Virányos út–Fészek utca, a sewer connection is in progress,

– in front of Galgóczi utca 51/a, at Regőczy István tér the Fővárosi Vízművek Zrt and Fővárosi Csatornázási Művek Zrt are performing a remediation of a service interruption. During the works, the section of Galgóczi utca between Béla király út and Regőczy István tér and also Kikelet utca can only be reached by car from Béla király út. Road congestion and parking restrictions are to be expected during the works.

FOLYTATÓDIK A GARÁZSVÁSÁR A HEGYVIDÉKEN!



Időpontok:

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](https://www.facebook.com/Hegyvidek) • www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

A mozgás a COVID utáni felépülést is segíti

Miért okozhat rendkívül sokféle panaszt a COVID- és a poszt-COVID-szindróma? Hogyan érdemes elkezdni a mozgást a betegség után? Ezekről a témákról beszélt előadásában dr. Czibók Csilla kardiológus, belgyógyász és rehabilitációs szakorvos a Normafa Park Látogatóközpontban, a Budapesti Szent Ferenc Kórház közreműködésével elindított programsorozat keretében.

„Önök közül ki volt COVID-os?” – kérdezte dr. Czibók Csilla főorvos az előadásán megjelentektől. A vendégek közel kétharmada tette fel a kezét, és többen is arról beszéltek, hogy a betegségük nem múlt el nyomtalanul. Van, akinek a korábbi kardiológiai problémái erősödtek fel, míg más a fájó ízületeit említette.



A rendszeres mozgás oldja a szorongást, elűzi a stresszt, javítja a hangulatunkat

ellátásban dolgozott, jelenleg pedig a Budapesti Szent Ferenc Kórház poszt-COVID rehabilitációs ellátásait vezeti, így sok tapasztalatot szerzett a betegség lefolyásával kap-

COVID-szindróma minden szervrendszerünket érintheti.

Még az első hullám idején a leggyakoribb tünet a légszomj volt, amit kiválthatott a tüdőgyulladás,

a szívburok vagy a szívizom gyulladása, továbbá az izomgyengeség, mivel nemcsak a mozgásszervi, hanem a légzőizmokra is kihathatott a fertőzés. A betegség nagyfokú étvágytalansággal, fogyással, izomtömegvesztéssel, vagy akár hónapokig tartó, hasmenéssel kísért bélyulladásal is járhatott.

A testtömegcsökkenést gyomor- és bélrendszeri elváltozás, májfunkciós eltérés, valamint a pajzsmirigy megbetegedése okozhatta. Az idegrendszerhez is kapcsolódhatott a vírus: a legközismertebb az ízézés és a szaglás zavara, de fejfájást, álmatlanságot, szibbadásérzést szintén előidézhettek.

Pszichiátriai vonalon a depressziót, a hangulatzavarokat és a fokozott betegségudat emelte ki az előadó. Fiatal nőknél a menstruációs ciklus megzavarodását, férfiaknál pedig a spermiumszám csökkenését is megfigyelték a COVID-fertőzés után. Férfiak és nők egyaránt beszámoltak továbbá hajhullásról, ami a többségnél nagyjából három hónap után állt meg.

„Sajnos ez a vírus egy olyan receptorhoz csatlakozik, ami gyakorlatilag minden szervünkben benne van. Az, hogy kinek melyik szerve érzékenyebb, egyéni függő; a fiataloknak és idősebbeknek,

vagy a cukorbetegséggel, szívbetegséggel élőknek különböző tünetei vannak” – magyarázta a panaszok sokféleségét a szakember, aki ezután arról beszélt, hogy a mozgás számtalanféle jótékony hatást fejt ki a különböző szervrendszerre. Elősegíti agyunkban a hangulatjavító szerotonin és a fájdalomcsillapító, általában jó érzést előidéző endorfinok, azaz az „örömhormonok” felszabadulását. Ezáltal oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt, és a depresszió ellen is hatásos.

A légzőizmok erősödésével, a helyes légzéstechnika kialakításával nő a tüdő kapacitása, javul az oxigénfelvétel és az összes többi szerv oxigénellátása. Az izomösszehúzódnak hatására fokozódik a vérátáramlás, megerősödik a szívizomzat, emellett az aktív életet élőknek az alsó végtagi keringése is javul. A rendszeres testmozgás eredményeképpen csökken a vérnyomás és a káros LDL-koleszterin szintje is, ami által kisebb lesz a szívinfarktus és a stroke kockázata.

A kardiológus, belgyógyász szakorvos szerint – aki a járvány kitörését követően nyolc hónapig „szkafanderben”, az aktív COVID-



A pulzusértéket szakorvosok értékelik, és visszajelzést adnak a szív állapotáról

ház szakemberei. Az előadások 14.00 órakor kezdődnek.

Áprilisban és májusban minden csütörtökön és szombaton 9.00 órától egy hosszabb (5 km-es), 11.30-tól pedig egy rövidebb (3,5 vagy 4 km-es) kardiosétán lehet részt venni a kórház gyógytornászai vezetésével. A túrán mért pulzusértékeket szakorvosok kielemezik, és visszajelzést adnak a résztvevő szívének állapotáról.

A programokon a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezés és információ: kommunikacio@szentferencorkozasz.hu

EGÉSZSÉGPROGRAMOK A NORMAFÁNÁL

A Normafa Park Látogatóközpont a következő hetekben is várja az érdeklődőket a Budapesti Szent Ferenc Kórház egészségprogramjaira. Április 27-én a „Cukorbetegséggel okosan”, május 4-én a „Mozgással a stressz ellen”, május 11-én a „Mozgás, gyógyszerek és vitaminok”, május 18-án a „Dohányzás, ártalomcsökkentés, leszokás”, május 25-én pedig az „Elsősegélynyújtás, újraélesztés otthon és a szabadban” címmel tartanak előadást a kór-

hát szakemberei. Az előadások 14.00 órakor kezdődnek. Áprilisban és májusban minden csütörtökön és szombaton 9.00 órától egy hosszabb (5 km-es), 11.30-tól pedig egy rövidebb (3,5 vagy 4 km-es) kardiosétán lehet részt venni a kórház gyógytornászai vezetésével. A túrán mért pulzusértékeket szakorvosok kielemezik, és visszajelzést adnak a résztvevő szívének állapotáról.

A programokon a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezés és információ: kommunikacio@szentferencorkozasz.hu

Átvette mandátumát Hajnal Miklós



Hajnal Miklós, a DK, a Jobbik, a Momentum, az MSZP, az LMP és a Párbeszéd közös jelöltje lett a XII. kerületet is magában foglaló 03. számú egyéni választókerület országgyűlési képviselője. A szavazatok 100%-ának feldolgozását követően – a végeredmény szerint az egyesült ellenzék jelöltjére 48,42% voksolt – dr. Völgyesi Miklós, a helyi választási bizottság elnöke adta át a következő ciklusra szóló megbízólevelét az újonnan megválasztott parlamenti képviselőnek.

A szabadtéri sportok az immunrendszert erősítik, sokkal kevesebb a megfázás a kint sportolók körében. A rendszeres testmozgás nemcsak az izomzatot, hanem a csontozatot is erősebbé teszi, továbbá „beolajozza” az izü-

eredmények alapján döntik el, kik azok, akik gyengén, közepesen vagy jól terhelhetőek, ez alapján állítják be a tréningprogramjukat.

A szakember szerint a fizikai aktivitást egy hét tünetmentesség után lehet megkezdeni. Az első héten légzőgyakorlatok, nyújtás, a rugalmasság fokozása, az egyensúlyzavarok korrekciója és könnyű séták javasoltak. A terhelés során a nyugalmi pulzusszámhoz 20-at lehet biztonsággal hozzáadni ebben a kezdeti időszakban. Csak a második héttől ajánlott az intenzívebb gyaloglás, a könnyebb házi- és kerti munka.

A harmadik héten már aerob tréning, például könnyű kocogás, kerékpározás végezhető. Fokozatosan kell emelni a terhelést, mert a megerőltetéstől visszatérhetnek a COVID-tünetek – figyelmeztetett a kardiológus, arra is kitérve, hogy akinél korábban előfordult szívprobléma, azoknál a hirtelen edzések után komoly szívritmuszavarok, szívleértelenségek is kialakulhatnak.

A terheléses intervallumok szintjét napról napra lehet emelni, és két-három hét alatt elérhetjük azt a szintet, hogy egy közepes erősségű gyakorlatsort végre tudunk hajtani. A rendszeresen sportolók esetében öt hét után javasolt visszatérni az eredeti edzéstervhez.

n.



Dr. Toldy-Schedel Emil, a Budapesti Szent Ferenc Kórház igazgatója

A rendszeres mozgással a vércukorszint is mérsékelhető, így megelőzhetjük a cukorbetegség szövődményeit. A szakorvos arra is felhívta a figyelmet, hogy egy 30 perces testmozgás csak a májban lévő cukrot égeti el, a zsírégetés azután kezdődik – aki tehát fogyni akar, annak minimum egy órát kell mozognia. Az edzések a „luxuskalóriák”, a nassolás iránti igényt is mérsékelik.

leteket, csökkenti a fájdalmat, a merevséget.

A COVID utáni rehabilitáció állóképesség-felméréssel kezdődik. Dr. Czibók Csilla elmondta, hogy a felmérés során elvégzik egy 6 perces járástesztet, majd azt nézik meg, 30 másodperc alatt hányszor tud egy székről felállni és leülni a páciens. Ezenkívül oxigéntelítettséget, pulzust, vérnyomást, légzésszámot mérnek. Az

Demensellátással bővült a Normafa Gondozási Központ

A járványhullámok, valamint a felújítások miatti szünet után újranyitott a Normafa Gondozási Központ. Az épületen belüli átalakítások a funkcióbővítés miatt történtek: az intézmény immár demens időseket is ellát.

„A Normafa Gondozási Központot is be kellett zárni a koronavírus-járvány kezdetekor. Az idősek nagyon várták már az újranyitást, hiszen fontos számukra, hogy kö-

zösségben, otthonos és biztonságos körülmények között tudják eltölteni hétköznapjaikat” – mondta el Fonti Krisztina alpolgármester, aki Pokorni Zoltán polgármesterrel



Az idős emberek nagyon várták már, hogy újból találkozhatnak

közösen látogatta meg a néhány napja ismét működő szociális intézményt.

A központ demens ellátásával bővítette a profilját, a polgármesteri hivatal szerves részévé váló Demencia Iroda munkája során ugyanis számos olyan család került látótérbe, aminek a tagjai ezzel a betegséggel élő idős rokonokat gondoznak. Az alpolgármester arról is beszélt, hogy a profilbővítés miatt szükségessé vált az épület kismértékű átforgatása, mivel az új funkciókhoz új helyiségeket kellett kialakítani. Akadálymentes mellékhelyiség és zuhanyzó, továbbá pihenőszoba, valamint egy olyan helyiség is épült, ahol külön is lehet kis csoportos foglalkozásokat tartani demens időseknek.

Két fontos beruházás még hátravan a Normafa Gondozási Központban. A következő hónapokban a kert szépül meg és válik biztonságosabbá, továbbá egy lift készül a bejáratnál, hogy a moz-

gásukban korlátozottak akadálymentesen közelíthessék meg az intézményt.

Fojtíková Katalin, a Hegyvidéki Szociális Központ vezetője elmondta, hogy a gondozónők nagy része részt vett egy pályázat keretében biztosított demensgondozói képzésen. Ez a szakképesítés a házi segítségnyújtásban is hasznos tudást jelent, hiszen egyre több az olyan ágyhoz kötött demens ember, akit már nem lehet integrálni a nappali ellátásba.

A központ munkatársai az intézmény zárva tartásának idején is kapcsolatban maradtak az idősekkel. Igény szerint bevásároltak, gyógyszert váltottak ki nekik, és



Kisebbségi átalakítások történtek a Normafa Gondozási Központ épületében

biztosították részükre az ebédki szállítást.

A Hegyvidéki Önkormányzat 2020 júniusában döntött úgy, hogy átalakítja az idősek nappali ellátását, és vegyes nappali ellátást biztosít demens és nem demens időseknek a Normafa Gondozási Köz-

pontban. Az integrált ellátás előnye, hogy a jobb egészségi állapotú idősök pozitív hatással vannak súlyosabb állapotban lévő társaikra, és a kölcsönös elfogadás elősegíti az emberi értékek megőrzését, csökkenti a kirekesztettség érzését.

k.

A játék, ami összehozza az embereket

Aki mostanában a Gesztenyés kertben jár, a csillogó fémgolyókkal játszó csoportokat látva egy pillanatra Franciaországban érezheti magát. Sombor Andrással, a Budapest Pétanque Club vezetőjével beszélgettünk, aki kéthetente várja mindazokat, akik szeretnék megismerkedni a pétanque-kal, ezzel a kellemes és egyre népszerűbb játékkal.

– Mit érdemes tudni a pétanque-ról?

– Egyike a francia vendéglők mellett zajló játékoknak, a napóleoni idők óta nyúlik vissza a kezdete. Akár baráti beszélgetések, vagy egy jó pohár bor is a kísérője lehet. Mára akkora lett a népszerűsége, hogy kinőtte a kocsmák melletti placcokat, és leggyakrabban a települések parkjaiban játszák.

– Mi a játék lényege?

– Mondhatnám, hogy az állás megvitatása és a beszélgetés legálább olyan fontos, mint a dobások kivitelezése... A sok gyakorlásból növekedő tudás mellett a szerencse is fontos szerepet játszik, ezért a kezdők is borsot törhetnek a profik orra alá – miközben mindenki élvezzi a játékot. Azt tapasztaljuk, hogy a pétanque összehozza az embereket. Játék közben idegenek is feszitelenül elbeszélgetnek.

– Sok szabályt kell észben tartani?

– Szerencsére nem, a főbb szabályok egyszerűek. A kicsi célgolyót, ami fából készül, a franciák malackának („cochonnet”) hívják, nálunk öcsi a becsületes neve. Először ezt dobjuk ki hat-tíz méter közötti távolságra. Aztán a három nagy fémgolyóval mindenki megpróbál az öcsihez legközelebb kerülni. Mindig az következik, akinek a golyója távolabb helyezkedik el az öcsitől. Ha már minden golyó a pályára került, akkor az nyer, akinek a golyója közelebb van az öcsihez, és annyi pontot kap, ahány golyója közelebb van az ellenfél legközelebbi golyójánál – azaz legfeljebb három pontot lehet szerezni.



Labdaszedés francia eleganciával

– Meddig tart egy meccs?

– Tizenhárom pontot kell elérni, tehát minimum öt kört kell lejátszani, ami körülbelül tizenöt-húsz percet jelent. A leggyakoribb az egyéni játék, de lehet pétanque-ozni párosban is. Ilyenkor kétfős csapatok, duplettek küzdenek meg egymással, az eredeti szabályok szerint. Gyakran háromfős csapatok játszanak, de ebben az esetben mindenki csak két golyót dobhat ki, így itt is tizenkét golyó lesz a játékban.

– Mi az, ami nélkül nem lehet elkezdni ezt a játékot?

– Ezekre az alkalmakra minden eszközt biztosítunk! Kell egy öcsi és fejenként három fémgolyó, ez az alapszerelés. A kezdőkört meghatározó műanyag karika már kényelmi extra. Akik gyakran játszanak, egy mágneses madzagot is használnak a golyók felemelésére – és a derekuk kímélésére. Aztán vannak okostelefonos alkalmazások is, amik segítenek a viták eldöntésében, és megméri, hogy melyik golyó van közelebb az öcsi-



hez. De a jóleső, valóban játéknak megélt pétanque-ozáshoz nincs szükség ezekre.

– Mitől függ, milyen minta van a fémgolyókon?

– A lényeg, hogy a golyókat meg lehessen különböztetni egymástól. A legegyszerűbb hobbi-golyókkal is tökéletesen jól lehet játszani, mert ezek a szabályok adta mérettartományba esnek. Az igazolt versenyzők a játéktípusukhoz, alkattukhoz igazított, egyedi, bevizsgált, akár saját névre gravírozott golyókkal játszanak.

– A kezdők mivel kísérletezhetnek a siker reményében?

– A dobásnál a tenyerünk felé néz, ahogy a golyót egy laza lendítéssel eldobjuk. Állva jobb a pálya áttekintése, guggolva viszont könnyebb észrevenni a terep egyenetlenségeit. Mivel a pálya mindkét félnek azonos, ezért bármilyen felületen lehet pétanque-ozni, a legjobb mégis az egészen sík felszín. A Gesztenyés kert apró murvás sétatényai tökéletesen megfelelnek, még ha kicsit lejtnek is.

– Akinek megy, versenyezhet is?

– Baráti társaságokban a versenyek ott kezdődnek, hogy mindenki bedob egy tábla csokit vagy más apróságot, és aki nyer, az megkapja, vagy elsőnek választhat az ajándékok közül. Ennél szervezettebbek az amatőr versenyek, ahol mindenki bátran kipróbálhatja magát. A profik Franciaországban valóságos pétanque-arenákban játszanak.

– Kinek ajánlaná ezt a játékot?

– Bár eleinte főleg a férfiak sportja volt, nem igaz, hogy csak ők rajonganak érte! Kortól és nemtől függetlenül mindenkit szeretettel várunk, mert nem kell különösebb tudás, erőnlét ahhoz, hogy élvezetes meccseket lehessen vívni. Mivel szabadban játszunk, a jó levegő és a játék öröme garantált. Szeretnék, ha a Gesztenyés kertben kéthetente meghirdetett alkalmak során a hegyvidékiekből kialakulna egy olyan kis „golyós” közösség, amelyik máskor is szívesen lejár majd pétanque-ozni.

(Barta)

■ A következő szervezett pétanque-ozások időpontjai a Gesztenyés kertben: május 4. és május 18. 10 óra.

Klíma barát totó – megvannak a nyertesek

A Hegyvidéki Zöld Iroda közreműködésével tavaly ősszel nyolcszemes tematikus játékot indítottunk lapunkban. Április közepére a sikeres megfejtők között kisorsolt díjak mindegyike gazdára talált.

A KEHOP-1.2.1-18-2019-00242 „Helyi klímastratégia elkészítése, valamint klímatudatosságot erősítő szemléletformálás a Hegyvidéken” című program keretében megvalósított játék révén az egyre hűsbbá váló kérdésekkel kapcsolatos ismeretek terjesztése volt a legfőbb cél. Az első totó 11 kérdése, az őszi időszakhoz kapcsolódva, a komposztálás volt. Utána a klímavédelem ügyei kerültek górcső alá. A résztvevők megtrépsztésére a többi közt azt is, hogy heti egy húsmentes nap mennyi üvegházhatású gáz megspórolását jelent.

A karácsonyi játék az ünnep környezeti vonatkozásaival foglalkozott, ötleteket adva, hogy ne csak a fenyő legyen „zöld”. Az új év a levegőtisztaság és az energiaszűkösség kérdéseiről indult, amit a közlekedés környezetterhelésének jelentőségét és csökkentésének lehetőségeit feltáró kvíz követett. A nyolc alkalomba belefért az éghajlat és a víz védelmének problémái is.

A 2021. december 12-i és a 2022. február 28-i sorsolás után az utolsó szakasz megfejtéseit április 12-ig lehetett elküldeni a

Hegyvidéki Zöld Iroda e-mail-címére (zoldpont@hegyvidek.hu), vagy bedobni a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán elhelyezett gyűjtőládába. Az egyes totók megfejtéseit összeolvasva a Hegyvidéki Zöld Iroda legfőbb üzenete alakult ki: „Klíma barát Hegyvidék Veled kezdődik. Kapcsolódj be a Zöld iroda programjaiba. Szerettel várjuk önt is!” Az ősz-



szes 109 helyes megfejtő közül az első sorsolás nyertese Imrefi Ágnes, a másodiké Királyné Dán Sarolta, a harmadiké pedig Balázs-Fülöp Margit lett.

A jelentős érdeklődés valószínűleg nemcsak a húsz ezer forint értékű ajándékcsomagnak szólt, hanem a játék szeretetének és a felvetett témák aktualitásának is. A kérdések továbbra is megtalálhatók a zold.hegyvidek.hu/nyeremenyjatek/eddig-megjelent-totoink-oldalon, így bárki bármikor lemérheti klímaügyi jártasságát.

B.

Természetközeli angolkert patakkal és aranyhalakkal

A természetet áprilisi ébredésének idején látogattuk meg a tavalyi „Kertemben a természet” pályázat egyik díjazottját. A kissvábhegyi kerítés mögött nemcsak virágzó hagymásokat, hanem a kerthez kapcsolódó témérdek élményt és történetet is találtunk.

Ha időrendben szeretnénk írni az általunk meglátogatott díjnyertes kissvábhegyi kertről, akkor mindenképpen a tekintélyes hárszalaggal kezdni, amely már majdnem száz éve áll itt. Terebélyes lombja jótékony árnyékba burkolja a ház és a kert egy részét is. Alatta, a félfényekben lágyszárú talajtakarók és cserjék zöldellnek a hűvös atmoszférát erősítő faragott kő díszlámpák körül. A japán juhar leendő, elegáns lombja már épp kezd kihajtani, a kecskerágókon viszont még a tavalyi bogycsapatok piroslanak.

Itt ered a patak is, amely a fa őles törzsét megkerülve kanyarog a természet adta domboldalon. Útja során nagy kövekből rakott rézsűn bukdácsol lefelé, a tóba érkezve, apró vízesésként, egy mélyebb medencébe hullik vize.



A tó körül tavasszal csodálatosan virítanak a napsárga szirmok

A néhány négyzetméteres vízfelület a madarakat is vonzza. Az ivás és fürdés lehetőségével sok környékbeli szárnycsapat él. A békétűrő, zsemleszínű retriever kint fejejtett labdjával éjszaka a róka



Mindennap a patakból isznak

játszik, a mókus diókat rejt a mulccsal takart ágyásokba, és sünök járőröznek a bokrok alatt. Egyszer egy egész erdei gacsalád vendégeskedett a kertben, de őket azért a spájz felfedezése előtt a közeli erdőbe száműzték a tulajdonosok. Vad-disznócsalád szerezcsére még nem járt erre, bár a közeli kiserdőben már látták őket.

A tó körül tavasszal gyönyörűen virítanak a boglárka-félék. A mocsári golyóhír kerti rokonainak tündöklő, napsárga szirmjai a vízben tükröződve még szebbek. A legtöbb vízi növény később kezd kihajtani, de a part mellett

néhány telt virágú nácisz, jácint és szívirág már ilyenkor is virágzik.

A magnólia bim-bói is duzzadnak, az ereszcatornán futó lilaakác pedig már virágfürtjeit neveli. Korábban nagy tu-ják is nőttek a kertben, de kiöregedtek, megbetegedtek, ezért ki kellett vágni őket. Most egy páfrányfenyő áll a legnagyobb jövő előtt, amely akár a hársfát is túlélni, bár ma még csak karvastagságú a törzse, és alig három méter a magassága.

Az előkert védett völgyet képez, ahová ritkán süt be a nap – ez az árnyékliliomok és páfrányok birodalma. Mindkét növényből kisebb gyűjteményt lehetne összeállítani, annyiféle bújik meg a kövekkel rakott támfal réseiben és kis tisztásein. A bejárat melletti kőházában az idén is hunyrok nyílnak, amelyek elvirágzás után a kert árnyas részébe költöznek, más látványosságoknak adva át a helyüket.

A kőpadjaival, védett és árnyékos fekvésével és halkan csobogó patakjával elcsendesülésre csábító kert nyújtotta élményt három különböző stílusú terasz egészíti ki. Az egyik kicsit a kert



Zöld talajtakaró veszi körbe a kő díszlámpákat

meghosszabbítása is lehetne, hiszen itt leülve csak a környék fáinak lombja látszik. A második a mediterrán növények otthona, ahol a szabadban áttelelő leanderek,



Hunyrok nyílnak a kőházában

meghosszabbítása is lehetne, hiszen itt leülve csak a környék fáinak lombja látszik. A második a mediterrán növények otthona, ahol a szabadban áttelelő leanderek,

citrusfélék, olajfa, hibiszkuszok és társaik érzik jól magukat. A harmadik pedig a – főleg nyáron – akár trópusinak is nevezhető tetőkert, ahol csak az öntözérendszer segítségével köszönhető a bőséges napfényben fürdő kas-pókba ültetett bokrok burjánzása. Tíz év munkája van a kert és a teraszok kialakításában, de ahogy a legtöbb esetben lenni szokott, a tulajdonosok szerint még most sincs kész. A párás környezetben gombás megbetegedésre hajlamos tujákat permetezni kellene a megelőzés érdekében, a magnólia rügyei most kisebbek, tehát meg kell trágyázni, a fűvet pedig fel kellene újítani. A kert mindig ad munkát, ami egyeseknek talán nyugt, másoknak viszont megnyugvást biztosító, kedves időtöltés.

Egy kertet nem elég egyszer megnézni, mivel minden évszaban más arcát mutatja. Ide is érdemes lesz visszatérni nyár elején vagy ősszel, és újra kinyitni a kertkaput, amely mellett ott virít büszkén a „Kertemben a természet” pályázat színes táblája.

B. I.

Néptánc a kertben

Énekes-zenes programra várta az időseket a Hegyvidéki Önkormányzat népjóvét irodája a MOM Kulturális Központ kertjében. Csonka Boglárka énekes, zenész hamisítatlan táncházhangulatot teremtett dalaival és tánc-táncításával. A beénekléssel is felérő népdaléneklés és néhány

„Felkel a lány jókor reggel...” és a hozzá tartozó mókás koreográfia bizonyította, hogy a népzene mélyen jelen van a zsigereinkben.

Az énekes-zenesz lapunknak elmondta, hogy nagy élmény volt számára ez a húsvét előtti szabadterei tánc. Most is, mint már annyiszor, megtapasztalta, hogy a



Gömöri veszekedős-mutogatós három generáció előadásában

egyszerű tánc után, a „Mikor kicsi lányka voltam...” kezdetű ének hangjaira, moldvai körtáncot járt a tucatnyi résztvevő.

Ekkorra, a népdalfoslányok csábításának engedve, már többen bekapcsolódtak a játszótérre hintázó gyerekek és szülei közül is. Az így lezajló háromgenerációsra duzzadó közönség megismerkedhetett a citerával, amelyen ma már gitárhúrok is feszülnek, és Csonka Boglárka műanyag pengetővel szólaltatja meg ezt. Az eredeti tollszár pengetőt még be lehetne szerezni, de a bőből készült húrokat körülményes lenne pótolni.

A hangszerbemutató idejére megpihenő lábak egy gömöri veszekedős-mutogatós népdal hangjaira elevenedtek meg. A

napsütésben, a természetben töltött idő mindenkit elvarázsol. Különösen ha archaikus dallamok éneklésével és körtáncok lejtésével párosul. Ilyenkor nincsenek gyerekek és idős, mindenki ifjú szívvél sodródik a hangok hullámain. Mindehhez tökéletes hátteret ad a Hegyvidék zöld környezete és a fűcsomók között nyíló ezernyi sárga pitypang, fehér százszorszép.

Az idősbárát programsorozat április 27-én folytatódik, ekkor Kremnicsán János tart beszélgetős pikniket a gyógynövényekről. A részvétel ingyenes, de előzetesen jelentkezni kell a Kocsis.Juditlona@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a +36-70/938-9626-os telefonszámon.

-bi-

Szelektív hulladékgyűjtés és újrahasználat

A hulladékokkal kapcsolatos lakossági kérdések, panaszok jellemzően a Hegyvidéki Zöld Irodához futnak be, pedig a szelektív szigetekkel, a házhoz menő szelektív gyűjtéssel, a lomtanításával és a veszélyes hulladékokkal kapcsolatos begyűjtéssel az egykori közterület-fenntartó cég utóda végzi. Kézenfekvő volt, hogy a Klímabarát Esték áprilisi alkalmára a legszakavatottabb kapjon meghívást Hegyvidéki Kulturális Szalonba.

Körös Gábor, a BKM Nonprofit Zrt. KFK Hulladékgazdálkodási Divíziójának munkatársa előadásából kiderült, hogy a virágkorában – 2010 körül – majdnem ezer szigetet számláló hálózat gyors felújítás után hatalmas mennyiségű anyagot nyel el. Ráadásul még a nyugat-európai összehasonlításban is párját ritkító, 93% fölötti tisztaságban.

A szigetek jelentősége akkor kezdett csökkenni, amikor átvette szerepüket a házhöz menő rendszer. Az emberek gyorsan átszoktak erre, és a közterületi szigetek száma – főleg a nem rendeltetészerű használat és az ebből adódó lakossági panaszok miatt – apadásnak indult. Ma csak 350 zömében üveggyűjtő konténerekből álló sziget található a fővárosban.

A gyűjtőedényekbe dobható szeméttel kapcsolatban elhangzott, hogy a szakemberek kiválógatják az anyagában újrahasznosítható műanyagokat, és ezek őrlés után, mosva válnak ismét alapanyaggá. A zsinittal szennyezett műanyagokkal az a baj, hogy aránytalan mennyiségű mosóvizet igényel a tisztításuk, így a környezetvédelmi előny akár a visszajárási fordulat. Fontos tehát, hogy zsíros, ételmaradékkal szennyezett műanyag ne kerüljön a szelektív kukákba.

A másik sok félreértésre okot adó csoport a tönkrement használati tárgyaké. Az anyagukban ugyan műanyag, de nem csomagolási eredetű hulladékok újrahasznosítására többnyire nem áll rendelkezésre bejáratott technológiai út Magyarországon, így ezek



Körös Gábor szerint a hulladékudvar-rendszer a legjobb szelektív gyűjtési mód

energetikailag hasznosulnak. Magyarárn elégtelenül őket, ezzel távhő és elektromos áramot termelve.

Az üveghulladék egyike a legjobban hasznosítható anyagoknak, de itt is van kivétel. Például a síkűveg a magasabb olvadáspontja miatt vidéken üszik az üvegpalackok olvadékán, ezért nem szabad bedobni az üveggyűjtő konténerbe. A január óta a fémhulladékokkal együtt gyűjtött italosdobozokkal kapcsolatban a szakértő elmondta, hogy a sok vidéki városban már kipróbált rendszert a budapestiek is gyorsan megszokták.

Körös Gábor a hulladékudvar-rendszert nevezte a legjobb szelektív gyűjtési módnak. Kár, hogy a XII. kerületben nincs

ilyen hely, és a legközelebbiek is viszonylag messze (a XI. kerületi Bánk bán utcában és a III. kerületi Testvérhegyi úton) találhatók. A hulladékudvarban – fővárosi lakcímkártyával és a hulladékszállítási szolgáltatás igénybevételét igazoló bizonylattal –

részt illegális, másrészt így pont a kihelyező közvetlen környezetében keletkezik szennyezés – osztotta meg negatív tapasztalatait az előadó.

A kibocsárára érett műanyag háztartási eszközöket és tulajdonképpen minden egyéb nem veszélyes, méretét tekintve a kukában elférő szemetet érdemes a lomtanítási kupac helyett a kommunális hulladékos kukába dobni. Így ugyanis a hulladék az égetőbe kerül és hasznosul, míg a lomtanításból ugyanezek a tárgyak kényszerűségből a lerakókra jutnak.

A legjobb hulladékkézelés a megelőzés, az újrahasználat. A XV. kerületi Károlyi Sándor úton és a XVIII. kerületi Besence utcában lévő Szemlé-

letformáló és Újrahasználati Központban az oktatásokra kialakított termek és az általános hulladékudvari szolgáltatások mellett olyan raktárak vannak, amikbe a lakosság leadhatja a feleslegessé váló, de még használható tárgyait. Ugyaninnen ezek, a könyvektől a játékokon át a szekrényesorokig, jelképes, száz és tízezer forint közötti összegért hazavihetők. Kis színes információkért megadtuk, hogy az elmúlt években nagyjából húsz versenyzőgóra is megfordult a telepeken...

A Klímabarát Esték sorozat következő rendezvénye április 28-án lesz, újból a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A téma a klímaváltozás.

(Barta)

KLÍMAVÁLTOZÁS: AGGODALOM VAGY REALITÁS? MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

Az éghajlatváltozás nem kerüli ki Magyarországot sem.



- Mi lesz a mezőgazdasággal, elviseljük-e a hőhullámokat, hogyan alakulnak az árvizek?
- Mire számíthatunk a természetben, mi vár az erdeinkre, kiszáradnak-e a nagy tavaink?
- Esélyesek-e a nemzetközi erőfeszítések, megelőzhetők-e még a visszafordíthatatlan következmények?
- Mit tudunk tenni?
- Érdemes-e változtatni életmódunkon, étkezési, szabadidős vagy közlekedési szokásainkon?
- Hogyan lehetünk egyszerre "klíma- és pénztárca-barátok"?
- Mi a szerepe a klímaváltozás megelőzésében az állami intézménynek, önkormányzatoknak, vállalatoknak, civil és szakmai szervezeteknek?

Előadó: **Dr. Pálvölgyi Tamás** klímakutató,
a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem docense

Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon**

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

Időpont: **2022. április 28. 18.00 óra**

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.

SZÉCHENYI 2020



Pályázat

A vadgesztenye-, platán- és tölgyfa rovarkártevői elleni védelem (fainjektálással vagy permetezéssel)

Már lehet jelentkezni a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája által indított lakossági akcióra, amely a vadgesztenyefák, valamint a platán- és tölgyfák fő kártevőinek (vadgesztenye-aknázómoly és csipkésposloka) visszaszorítására irányul.

A kertekben található faállomány kártevő-mentesítése nélkül a levél károsodása miatt a faegyed legyengül, és akár el is pusztulhat. A kártevők elleni védekezés időpontja a rovarok kirajzásához igazodik.

Fainjektálás: a fainjektálás azoknál a fáknál is biztos megoldást jelent a növényvédelemre, amelyek nehezen megközelíthető helyen állnak, vagy nagyon magasak, így például a permetezés nem éri a teljes lombot. Az eljárás előnye, hogy annak során nem kell számolni a vegyszer elsodródásával, és a vadgesztenyefák 2 év, a platán- és tölgyfák 1 + 1 év védettséget kapnak, az első évben legalább 90%-os, a második évben legalább 70%-os eredményességgel.

Permetezés: az első rajzásra általában áprilisban kerül sor, míg a második nyár közepén várható, ezért a megfelelő hatékonyság érdekében legalább e két alkalommal célszerű elvégezni a fák permetezését, kártevő-mentesítést. A legfontosabb az első permetezés (április-május) elvégzése. A permetezés során az aknázómoly kártevők mellett egyéb betegségek (gombabetegségek, eseti atkafertőzés) ellen is kezelést kapnak a fák, minden esetben kiegészítő lombtrágyázással. A permetezést a vállalkozó maximum 20 méteres magasságig tudja kijuttatni a fára. Az első és a második permetezést ugyanaz a vállalkozó végzi. A fák egyéves védettséget kapnak.

A támogatás a rendelkezésre álló keret kimerüléséig, a jelentkezés sorrendje alapján adható.

A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS RÉSZLETEI

A támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-át (a második rajzasi időszakban esedékes permetezést vagy az egyszeri injektálást költségének felét) az önkormányzat átvállalja.

1. Az egykalkulus injektálás teljes költsége bruttó 33 020 Ft/gesztenyefa. A támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-át az önkormányzat átvállalja, így **a támogatást igénybe vevő félnek 16 510 Ft-ot kell megfizetnie faegy-**

denként a vállalkozónak a munka elvégzését követően.

2. A kétalkalmas permetezés teljes költsége bruttó 14 000 Ft/fa. A támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-át az önkormányzat átvállalja, így **a támogatást igénybe vevő félnek 7000 Ft-ot kell megfizetnie faegyedenként a vállalkozónak az első permetezés elvégzését követően.** Az első permetezés elvégzése feltétele a második permetezésre vonatkozó támogatás elnyerésének.

A tulajdonos/közös képviselő a vállalkozónál található címlista aláírásával igazolja a munka elvégzését a második permetezés alkalmával, és ugyanígy az egyszeri fainjektálás esetében is.

A pályázaton csak Budapest XII. kerületi, magántulajdonú vagy gazdasági társaság kezelésében lévő társas- vagy családi lakóházak lakói vehetnek részt.

A JELENTKEZÉS MÓDJÁ

Kizárólag online lehet jelentkezni 2022. május 5. 16.00 óráig a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> honlapon, a „Hegyvidék Fiók Létrehozását/Bejelentkezést” követően, **csak azonosított ügyfélként**, a bal oldali sávban, a „Zöld Iroda” fül alatt, a „fák kártevőmentesítésének támogatása” almenüben.

Az azonosítás folyamata történhet interneten, a Hegyvidék Fiókból való átirányítással, a www.magyarorszag.hu oldalon keresztül, ügyfélkapus regisztráció használatával vagy személyesen, a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán (Böszörményi út 23–25.) ügyfélfogadási időben, a személyi igazolvány és lakcímkártya okmányok bemutatásával.

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a fenti növényvédelmi munkák **személyes kontaktus nélkül is elvégezhetőek.** A kialakult járványügyi helyzet miatt, **kérjük, kerüljék a személyes kontaktust, illetve tartassék be a biztonságos távolságot (minimum 1,5 méter) mind munkatársaink, mind az Önök érdekében.**

További tájékoztatást a 06-70/938-8474-es telefonszámon és a hegyvidekzoldpont@hegyvidek.hu elérhetőségen nyújtunk.

*Hegyvidéki Önkormányzat
Hegyvidéki Zöld Iroda*

Eljárt az idő a 3G-internetet használó mobilkészülékek felett

Korábban csak telefonálásra és sms-ezésre használtuk a mobilkészülékeinket, mára azonban a felhasználók többségénél a mobilinterneté lett a főszerep. Ez viszont hamarosan működésképtelenné válik azokon az eszközökön, amelyek 3G-mobilinternetet használnak. A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) támogatási programmal segíti az elavult készülékek korszerűbbre cserélését.

A legnagyobb szolgáltatók bejelentették: az idén fokozatosan megszüntetik a 3G-hálózataikat, hogy kapacitásukat teljes egészében a gyorsabb és jobb minőségű internetelérést biztosító 4G- és 5G-hálózatok építésére fordítsák. A Magyar Telekom az év második felére az egész országban megszünteti a 3G-t, a Yettel pedig 2022 júniusában szintén elindítja az első nagyobb lekapcsolási hullámot.

A szolgáltatók célja, hogy a lakosság mindebből semmit ne érzékeljen. Ugyanakkor fontos változás, hogy ezután a régi típusú készülékek nem tudnak majd csatlakozni a mobilinternet-hálózathoz. Aki csak telefonálásra és sms-ezésre használja 3G-képes mobilját, annak nem szükséges készüléket cserélnie, hiszen ezek a funkciók továbbra is elérhetők lesznek. Akik viszont a 3G-készülékeken mobilinternetes adatforgalmat is használnak, azoknak érdemes váltaniuk egy sokkal nagyobb adatátvitelt nyújtó 4G- és 5G-képes mobiltelefonra. Enélkül ugyanis – otthoni wifi hiányában, vagy az utcára kilépve – elérhetlenné válnak az internetes böngészők, az üzenetküldő appok vagy például a GPS-alapú navigáció is.

Kik jogosultak a támogatásra?

Minden magyarországi lakóhellyel rendelkező természetes személy, aki olyan 3G-s vagy 2G-s mobilkészüléket szeretne korszerű, 4G- vagy 5G-képes okostelefonra cserélni, amin 2021. július 1. és december 31. között legalább egyszer sikeres hanghívást indított, adatforgalmat bonyolított, vagy sms-t küldött.



Honnan tudhatjuk, hogy készülékünk milyen hálózaton működik?

Kérhetjük a hazai szolgáltatók és kereskedők segítségét is a programban résztvevő valamennyi szaküzletben, az üzletek mindegyikében egyúttal igénybe is vehető a támogatás az új készülék megvásárlásához. Ha azonban előzetesen szeretnénk megbizonyosodni készülékünk képességeiről, mi magunk is megtehetjük telefonunk beállításai között. Ehhez részletes segítség és pontról pontra követhető

útmutató található a www.netrefel.hu weboldalon.

Ha készülékünk 3G-hálózaton működik, akkor érdemes készüléket váltanunk, amihez most bruttó 20 000 forintos támogatást nyújt az NMHH készülékcseré-támogatási programja. Ráadásul előfordulhat, hogy a szolgáltató vagy kereskedő további kedvezményt is ad az árból, vagy kedvező részletfizetési konstrukciót kínál, így erre is érdemes rákérdezni vásárláskor.

A támogatást a hazai szolgáltatók és kereskedők üzleteiben veheti igénybe. A program részleteiről bővebben a www.netrefel.hu weboldalon olvashat.

(x)



Vigyázz, KRESZ, rajt!

A közúti közlekedésben fontos, hogy mindenki körültekintően, megfontolt módon, egymást partnerként tekintve vegyen részt. A szabályokkal a legfiatalabbaknak érdemes minél korábban megismerkedniük, az idősebbeknek pedig sosem árt azokat újra és újra átismételniük.

Ez a gondolat hívta életre tizenegy esztendővel ezelőtt a „Közlekedik a család” elnevezésű vetélkedősorozatot, amelyet azóta is az ORFK–Országos Balesetmegelőzési Bizottság szervez meg támogatók bevonásával. A múlt évben a koronavírus-járvány két hulláma között sikerült biztonságosan megrendezni a területi versenyeket, amiken több száz család vett részt.

A vetélkedősorozat területi versenyei az idén május 21. és

június 28. között zajlanak majd. Bármely magyarországi lakóhellyel rendelkező család nevezhet, ha legalább az egyik szülő rendelkezik érvényes „B” kategóriás vezetői engedéllyel, továbbá amennyiben 6 és 17 év közötti gyereket/gyerekeket nevelnek. A fődíj egy Škoda FABIA személygépkocsi.

A szervezők külön pályázatot hirdetnek meg az iskoláknak: azok, amelyek a legtöbb családdal vesznek részt a vetélkedősorozaton, díjazásban részesülnek. Az 1. helyezett iskola 500 000, a 2. helyezett 300 000, a 3. helyezett 100 000 forint értékű tan- és sportszert kap, az igények figyelembevételével.

A versenyről a www.kozlekedikacsalad.hu oldalon lehet részletesebben olvasni.

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujsag.hu

A kisgyermekeseknél is elkél a segítség

A nehéz élethelyzetbe kerülő kisgyermekes szülők életét igyekszik könnyebbé tenni immár húsz éve az Otthon Segítünk Alapítvány. Az országos szervezet helyi szolgálatát az idén ismét meghirdeti ingyenes önkéntes segítői képzését.

„Az önkéntes segítői képzését 2020 elején szerveztük meg utoljára a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A tanfolyamot még éppen be tudtuk fejezni; az utolsó alkalom másnapján bezárt a hely és vele együtt gyakorlatilag az egész ország a koronavírus-járvány miatt” – mondta el lapunknak Bodnár Klára, az Otthon Segítünk Alapítvány II. és XII. kerületi szolgálatának önkénteskoordinátora.

A civil szervezet munkatársa felidézte, hogy a pandémia kezdetén önkéntesek – különösen az idősebbek, a hozzátartozók

kérésére – otthon maradtak, de a fertőzéstől félve a kisgyermekes családok sem mertek személyes segítséget kérni. Annak érdekében, hogy az önkéntesek közössége



együtt maradjon, a korlátozások enyhítését követően szabadteri csapatépítő programokat szerveztek, például idegenvezetéses városi sétát, vagy épp nordic walking-foglalkozásokon vettek részt a Normafánál. A családokkal sokáig online és telefonon tartották a kapcsolatot, miután pedig országsszerte megkezdődtek az oltások, a kisgyermekes szülők közül ismét egyre többen kérték a segítségüket.

„A csapatépítő programok ellenére a járvány idején jelentősen megcsappant az önkéntesek száma, az idősebbek kö-

zül többen is felhagytak ezzel a foglalatossággal. A helyükre érkezett néhány új, fiatal tag, de szükségünk van még másokra is, minden korosztályból” – hívták fel a figyelmet a koordinátorok.

Az alapítvány elsősorban azoknak a jelentkezését várja, akiknek van szülői tapasztalata, és szívesen segítenének heti egy-két alkalommal kisgyermekes családoknak. Olyanoknak, akiknél ikrek születtek, vagy a gyerekek mellé újabb baba érkezett, vagy azoknak az anyukáknak, apukáknak, akik valamilyen más ok miatt egyedül maradtak gyermekeikkel.

„Önkénteseink a szülő jelenlétében foglalkoznak a gyerekekkel, nem bébiszitterkedést vállalunk” – hangsúlyozta

Bodnár Klára, hozzátéve, hogy alapvetően átmeneti segítséget szeretnének nyújtani. Többnyire három-hat hónapig vannak jelen egy-egy család életében.

Az önkéntesnek jelentkezők részt vesznek egy 50 órás, ingyenes felkészítésen. A tanfolyam, aminek a megszervezéséhez a Hegyvidéki Önkormányzat civil pályázatán nyert támogatást az alapítvány, hamarosan ismét elindul a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

■ *Jelentkezni lehet az Otthon Segítünk Alapítvány helyi önkénteseinél: Bodnár Klára koordinátornál (06-20/386-6958, bodnar.klara@gmail.com) vagy Eszes Réka társkoordinátornál (06-30/523-0104, eszes.reka@gmail.com). Bővebb információ a szervezet munkájáról: www.otthonsegitunk.hu*

Hirdetmény az óvodai felvétellel

A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendeletben meghatározottak alapján a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat fenntartásában működő óvodákban a beiratkozás eljárásrendje a 2022–2023. nevelési évben a következő.

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (a továbbiakban: Nkt.) 8. § (1) bekezdése szerint az óvoda a gyermek hároméves korától a tankötelezettség kezdetéig nevelő intézmény.

Az óvodai nevelés a gyermek neveléséhez szükséges, a teljes óvodai életet magában foglaló foglalkozások keretében folyik (20/2012. [VIII. 31.] EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról – a továbbiakban Rendelet – 12. §).

Az Nkt. 49. § (1) bekezdése szerint az óvodába a gyermek harmadik életévének betöltése után vehető fel. Az óvoda felveheti azt a gyermeket is, aki a harmadik életévét a felvételtől számított fél éven belül betölti, feltéve, hogy minden a kerületben lakóhellyel, ennek hiányában tartózkodási hellyel rendelkező hároméves és annál idősebb gyermek óvodai felvételi kérelme teljesíthető (Nkt. 8. § [1]). A szülő gyermeke óvodai felvételt, átvételt bármikor kérheti. A jelentkező gyermekek felvételére, fogadására az óvodai nevelési évben – amennyiben azt a férőhelyek száma lehetővé teszi – folyamatosan történik.

Az Nkt. 8. § (2) bekezdése kimondja, hogy a gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjára a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdőnapjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt. Az óvodai kötelezettség a törvényben előírt életkortól kötelelem, azzal a felhatalmazó rendelkezéssel együtt, hogy a gyermek külön eljárásban felmenthető.

A szülő – tárgyév április 15. napjáig benyújtott kérelme alapján, a gyermek jogos érdekét szem előtt tartva, annak az évnek az augusztus 31. napjára, amelyben a gyermek a negyedik életévét betölti, a gyermek lakóhelye, annak hiányában tartózkodási helye szerint illetékes járási kormányhivatal felmentheti az óvodai foglalkozáson való részvétel alól, ha a gyermek családi körülményei, sajátos helyzete indokolják.

A napi négy órában óvodai nevelésre kötelezett gyermek szülője, amennyiben gyermeke az óvodakötelezettségét külföldön teljesíti, köteles arról a beiratkozás idejének utolsó határnapját követő tizenöt napon belül írásban értesíteni az Oktatási Hivatalt (Rendelet 20. § [2]).

A beiratkozás időpontja: 2022. május 2–6.

Az óvodai jelentkezés elektronikus úton, az önkormányzat mint fenntartó által működtetett e-ügyintézési rendszeren keresztül történik. Az online beiratkozás lehetőségeinek részletei az önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu) olvashatók.

BEIRATKOZÁSKOR ELEKTRONIKUSAN CSATOLANDÓ DOKUMENTUMOK:

- a gyermek személyazonosítására alkalmas, a gyermek nevére kiállított személyi azonosítója, lakcímet igazoló hatósági igazolványa, tájkrtyája,
- nem magyar állampolgár kiskorú óvodai beiratása esetén tartózkodási engedély, regisztrációs igazolás, állandó tartózkodási kártya (a szülőnek igazolnia kell, hogy milyen jogcímen tartózkodik a gyermek Magyarország területén [Nkt. 92. §]),
- a szakértői és rehabilitációs bizottság javaslata, amennyiben a gyermek sajátos nevelési igényű.

MIT KELL TUDNI AZ ÓVODAI FELVÉTELEKRŐL?

- Az óvodai felvétel, átvétel jelentkezés alapján történik (Nkt. 49. § [1]).
- A szülő gyermeke adottságainak, képességeinek, érdeklődésének megfelelően, saját vallási, világnézeti meggyőződésére, nemzeti hovatartozására tekintettel, szabadon választhat óvodát (Nkt. 72. § [2]).
- A sajátos nevelési igényű gyermekeket nevelő óvodába való felvételhez a szakértői és rehabilitációs bizottság javaslata szükséges. A sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelése az e célra létrehozott gyógypedagógiai intézményben, konduktív pedagógiai intézményben, óvodai csoportban, vagy a többi gyermekkel részben vagy egészben együtt, azonos óvodai csoportban történhet (Nkt. 47. § [3]).
- SNI-jegyzék megtekinthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján: <https://www.hegyvidek.hu/let-a-hegyvideken/oktatases-neveles/ovodakostolgo-22>
- A meghirdetett időpontban a lakóhely szerinti körzetileg illetékes – vagy választott – önkormányzati óvodába adható be a jelentkezés az e-ügyintézési rendszeren keresztül.
- A jelenleg bölcsődében elhelyezett gyermekekre vonatkozó igényt is be kell jelenteni.
- A külön élő szülők a gyermek sorsát érintő lényeges kérdésekben közösen gyakorolják jogikat, akkor is, ha a szülői felügyeletet a szülők megállapodása vagy a bíróság döntése alapján az egyik szülő gyakorolja, kivéve, ha a gyermekétől külön élő szülő felügyeleti jogát a bíróság e tekintetben korlátozta vagy megvonta.
- Az óvodai nevelés nemzeti és magyar nyelven, vagy magyar nyelven részesülhet óvodai nevelésben.

Nemzetiségi nyelvű óvoda a XII. kerületben (német): Normafa Óvoda (1121 Budapest, Normafa út 30–32.).

• A gyermeket elsősorban abba az óvodába kell felvenni, amelynek körzetében lakik, illetve ahol szülője dolgozik.

Az óvodai közzethatárok a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján megtekinthetők: <https://www.hegyvidek.hu/let-a-hegyvideken/oktatases-neveles/ovodakostolgo-22>

• Az óvodai felvétellel, átvétellel az óvoda vezetője dönt. Ha az óvodába jelentkezők száma meghaladja a felvehető gyermekek számát, az óvodavezető, több óvoda esetén az óvoda fenntartója bizottságot szervez, amely javaslatot tesz a felvételre.

• Az óvoda köteles felvenni, átvenni azt a gyermeket, aki életvitelszerűen az óvoda körzetében lakik (a továbbiakban: kötelező felvételt biztosító óvoda – Nkt. 49. § [3]). Életvitelszerű otthónak minősül, ha a gyermek a kötelező felvételt biztosító óvoda körzetében található ingatlanon otthonául használja, és az ilyen ingatlan a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásában a gyermek lakóhelyeként vagy tartózkodási helyeként az óvodai beiratkozás első határnapját megelőző három hónapnál régebb óta szerepel.

Ha ez nem teljesül, vagy bármely körülmény alapján arra lehet következtetni, hogy a gyermek a nyilvántartásban szereplő lakóhelyén vagy tartózkodási helyén nem életvitelszerűen lakik, úgy az óvodavezető vagy a fenntartó által szervezett bizottság jogosult felszólítani az óvodába jelentkező gyermek szülőjét, hogy a felszólítás kézhezvételétől számított 15 napon belül az életvitelszerű körzetben lakás tényét igazolja a területileg illetékes védőnőktől származó, a védőnői ellátás igénybevitelét igazoló nyilatkozat bemutatásával (Rendelet 20. § [9]). Amennyiben az óvodavezető, illetve az általa vagy a fenntartó által szervezett bizottság felszólítása ellenére a szülő a védőnői nyilatkozatot nem mutatja be, úgy az óvodavezető, illetve az általa vagy a fenntartó által szervezett bizottság jogosult az életvitelszerűen körzetben lakást családlátogatással ellenőrizni. Ha az óvodavezető, illetve a fenntartó

által szervezett bizottság által javasolt legalább három időpont közül a gyermek szülője vagy törvényes képviselője egy alkalommal sem teszi lehetővé a családlátogatást, úgy vélelmezni kell, hogy a gyermek nem életvitelszerűen lakik a kötelező felvételt biztosító óvoda körzetében, és ennek alapján az óvodai felvétel megtagadható (Rendelet 20. § [10]).

Az óvoda vezetője a felvételi, átvételi kérelmekről 2022. június 6-ig döntést hoz, és erről – a döntést megalapozó indoklással, a fellebbezésre vonatkozó tájékoztatással – írásban értesíti a szülőket.

Az óvoda döntése ellen a szülő a közléstől, ennek hiányában a tudomására jutásától számított tizenöt napon belül jogorvoslati eljárást megindító kérelmet nyújthat be az óvodavezetőnél (Nkt. 37. §).

Az óvodavezető a jogorvoslati eljárást megindító kérelmet, az ügy összes iratával, nyolc napon belül – elbírálás céljából – önkormányzati óvoda esetében a fenntartó önkormányzat jegyzőjéhez, nem önkormányzati óvoda esetében a fenntartóhoz küldi meg.

Az ügyben a fenntartó jár el és hoz másodfokú döntést.

A szülő a fenntartó döntésének bírósági felülvizsgálatát kérheti, a közléstől számított harminc napon belül, jogszabálysértésre hivatkozással.

Az első óvodai nevelési nap: 2022. szeptember 1. (csütörtök).

A nevelési év utolsó napja: 2023. augusztus 31. (csütörtök).

A szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról szóló 2012. évi II. törvény 247. § (1) bekezdés a) pontja értelmében az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyeletet vagy gyámsága alatt álló gyermeket kellő időben az óvodába nem írta be, szabálysértést követ el.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

A bölcsődei felvétel eljárásrendje

Tisztelt Hegyvidéki Szülők!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a 2022–2023-as nevelési évre vonatkozó bölcsődei felvételi kérelmeket elektronikus úton április 19. és 26. között lehet benyújtani a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> oldalon keresztül. A bölcsődei jelentkezés felülete ebben az időszakban lesz elérhető a szülők számára.

Az elektronikus jelentkezés módjáról a www.hegyvidek.hu honlapon, az „Ügyintézés/Támogatás, gondoskodás/Bölcsődei felvétel” menüpontban nyújtunk tájékoztatást. Erről az oldalról letölthető a Védő-

női igazolás című formanyomtatvány is, amelyet – a védőnő által kitöltve és aláírva – az online jelentkezéskor kell majd feltölteni.

Amennyiben a bölcsődei felvételi eljárással, a benyújtandó dokumentumokkal kapcsolatban merül fel kérdésük, a népjóléti iroda munkatársai készséggel állnak rendelkezésükre a 06-1/224-5900-as telefonszám 5111-es, 5146-os, 5154-es mellékén, a 06-1/224-5932-es telefonszámon, valamint a 06-70/938-8475, a 06-70/938-8511, a 06-70/938-8478 és a 06-70/938-8476 mobilszámon.

„...úgy locsolódnak most, mintha ott örökös húsvét hétfő volna”

A víz alapvető létszükséglet, jelentősége kiemelten fontos minden korban. Lássuk, hogyan jutott el kezdetekben a Hegyvidékre, és hogy milyen értékes volt, amikor még nem folyt a csapból is!

A Hegyvidék mindig híres volt a forrásairól. Innen biztosították a budai vár vízellátását, a 15. századtól kezdve tehát a magyar királyok is a svábhegyi források vizét itták. A helybéli kutak viszont a 19. században már nem tudták teljes egészében kielégíteni a gyorsan fejlődő Buda és a Hegyvidék igényeit, így megjelentek a vízemberek, vízárusok, „dunavizesek”, akik pénzért árulták kincsüket.

A vízfordók többnyire tótok vagy svábok voltak, akik a német *Donauiwasser* – magyarul: Dunavíz – színt felismerhetlenségig eltorzított kiejtésével, „Tónavész” kiáltószóval járták az utcákat. Eleinte gyakorlatosan, puttonyokban, majd számárháton, később lovaskocsikkal szállították az értékes folyadékot. Az 1850-es évekből körülbelül 20-25 vízárusról tudunk, de az 1870-es évekre számunk már megközelítette a 100-at.

Nemcsak a Svábhegyen, hanem a Városmajorban is komoly források voltak, nem véletlen, hogy többen helyben kínálták és árulták a friss forrásvizet. Egy korabeli pesti divatlap így írt erről: „Alig pirkadt a hajnal, a városmajorba,



hegyről kis csacsik puttonyokban hordták a forrásvizet, és akinek télt miből, vehetett pénzért egészséges ivóvizet. A közüzemű vízvezeték kellett hozzá, hogy a szegény ember is, tiszta vízhez juthasson.” (Világ, 1911. május 6.)

A mai Németszőlő út 136. alatt egykor a Szürke Csacsi vendéglő állt, amely onnan kapta a nevét, hogy itt pihentek meg a Duna-vízért áruzó sváb fuvarosok, és tőlük vették a hegyi vízszállítók

retett időpontban külön kérésre is szállították vizet az árusok, de olyan is előfordult, hogy a szolgálóleányok hordták.

A vízvezeték-hálózat kiépüléséig nagy kincs volt a friss ivóvíz, beosztással és mértékkel lehetett belőle fogyasztani. A módosabbak a különleges ételekhez, italokhoz, teaóhoz mindig a hűvös pincében félrerakott kannában lévő friss forrásvizet használták fel.

Azt, hogy milyen értékes és fontos volt a víz, jól mutatja, hogy Ferenc József a budai várba is a 250 kilométerre lévő Schönbrunnból szállította azt: „Udvari élet a budai várbán. [...] A király igen korán szokott kelni és azonnal issza a teát, száraz süteménnyel. Az ivóvizet Schönbrunnból szállítják utána, naponkint hat kétliteres palackban, amiből a kíséret is iszik. (Budapesti Hírlap, 1893. november 11.)

Az ivóvíz a közlekedésben részt vevő állatok számára is nagyon fontos volt, mert a kereskedők, kirándulók, utazók, akár Budakesziről jöttek, akár a Svábhegy irányába tartottak, mind megálltak a



Hegyvidéken, hogy megittassák hátsajzait. Nem véletlen, hogy több lóitató is volt a XII. kerület egykori területén, amelynek egyik megmaradt szép emléke az Istenhegyi úton álló kút.

Ugyanakkor mind a hegyen, mind a városban egyre súlyosbodó



Ezután még mindig sokan inkább a forrásokat használták, Erzsébet királyné az 1890-es években is a Svábhegy vizét itta. A „dunavizesek” és a kutak szerepe akkor szorult a háttérbe, amikor a 19. század második felében sorra törték ki a tífusz- és kolerajárványok, amiket elsősorban a szennyvízcsatorna hiánya és a fűrt kutak vize okozott. „A királyné a Svábhegy vizét issza, az idén azonban – hogy kolera volt a fővárosban – a gödöllői kert vizét szállították a felséges asszony számára.” (Budapesti Hírlap, 1893. november 11.)

A vezetőkes ivóvíz megjelenése a Hegyvidék fejlődése, benépesede-

Azonkívül minden út végében, a kerítés mellett vízfogó gödrök vannak ásva, melyek a záporfolyást fölfogják. Az udvaromról lefolyó záporvíz pedig egyenesen leomlik a betemetett kőbánya völgyébe; ott néha akkora tó lesz belőle, hogy a

halljuk a szelet, de nem érezzük. Én annak az égből jött áldásnak, az esőnek, minden csöppjét megbecsülöm s nem engedem a telkem kerítésén kimenni. Ezt a tudományt nevezem a víz megfogásának. A ciszternák fenekén, a víz-



kacsák lubickolnak benne. Két nap múlva már elnyelte az öles porhanyított talaj az egész tavat. Körtefa, almafa, nagyon örül annak s háládatos a kapott vízért. (Ez azonban csak az esővíz tisztelőre legyen mondván, mert az alulról jövő talajvízben fűzfa legyen, égerfa legyen, aki örömet találja.) A kertem felső lapályán van olyan horpadás, ami fölfogja a sok esővizet, dísztelen és ronitja a pázsitot. Ezen akképpen segítettém, hogy csináltattam a számárá egy földalatti csatornát. Egy afféle parasztmunka alagsóvet. Négy téglát: egy alul, egy felül, két-tő oldalt: a vízállás helyén egy szin-

fogó gödrökben a zápor igen sok iszapot összehord. Ez a legjobb trágya. Ezt én, mikor kiszikkad, puttonyokban fölhortatom a szőlők tővére. Fáradtságos munka, de busásan kifizeti magát.” (Jókai Mór: Kertészgazdászati jegyzetek, 1896.)

A vízmű kezdeti kiépítésével közel sem oldódott meg a vízhiány a Hegyvidéken. Ehhez több komoly fejlesztésre, medencék kiépítésére, végül pedig a svábhegyi víztorony létrehozására volt szükség – de erről majd egyik következő lapszámunkban lesz szó.

Földvár Gergely



hol az út mellett álló gyermekek májusi vízzel és martiusi ibolyával kínálták a sétálókat, seregestől tödült a nép, és nagy lélekzetvételekkel szívta a tiszta levegőt. Lassanként mind forrongóbb lön a néptenger; kilencz óra tájban megjelenén a haute volée világ Ceccopieri nemes ezredének bandája is, még élénkebb s tarkább lön a hullámzó néptömeg. Délre többen Leopold mezejére s liget-zugba rándultak ebédre.” (Regélő, 1839. május 5.)

A víz árát a folyótól vagy kúttól megtett távolság, továbbá a villák vagy bérházak emeletszáma határozta meg. Az árusok felosztották a városrészeket, mindegyiküknek megvolt a saját területe, így nem keresztezték egymás útját. Természetesen nemcsak a Dunából hordták a vizet, hanem a jobb vízi forrásokból is. Mivel a Hegyvidék igen gazdag volt ezekben, így itt inkább a környékbeli kutakból



a vizet, megtöltve a szamaraik két oldalán lógó puttonyokat. A források friss ivóvizét a vízfordók a nyaralókba szállították, vagy kevesebb tehetős családoknál az aszszonyok puttonyokban, kannákban naponta vitték a házakhoz. A gazdagabbakhoz, ha kellett, a házvezetőnővel, cseléddel egyez-

problémává vált az egyre gyarapodó lakosság egészséges ivóvízzel történő ellátása, aminek sürgősségét fokozta az 1866-ban pusztító pestisjárvány. A fővárosi közgyűlés hosszas tárgyalások után, 1872-ben határozta el egy végleges vízmű megvalósítását. A közgyűlés Wein János vízügyi igazgató javaslatát fogadta el, aki 1880 és 1882 között megépítette a Duna jobbparti vízműrendszerét. Ezzel a Hegyvidéken létrejött az első komolyabb vízvezetékrendszer, ami hatalmas mértékben növelte a hely látogatottságát és beépülését. A Borszem Jankó viclap a vízvezeték építése idején megjegyezte: „A svábhegyi vízvezeték a négy lábú fiúrendszer szerint már teljesen elkészült és ha Egyiptomnak vízilovai vannak, úgy a svábhegy vízi szamarkkal dicsekedhetik.” (Borszem Jankó, 1881. június 26.)



Bemutatkozik a Budapesti Városvédő Egyesület

A Budapesti Városvédő Egyesület tíz éve létezik és működik a XII. kerületben. A Szoboszlai utca 2–4. címet törölnünk kellett, hiszen az irodaházat bontják nemsokára, és mi átköltöttünk a Bőszi örményi út másik oldalára, a 13–15.-be, a volt Életház-Biocentrum helyére.

Bár egyesületünk a múlt évben elvesztette örökös tiszteltbeli elnökét, Rádny Mihályt, de az egyesület megalapításának 40. évfordulóját még az ő életében kezdtük szervezni. Ez nem azt jelenti, hogy csupán a kerek számok büvöletében élünk, de igyekszünk az adódó jeles alkalmakat is a lokálpatriotizmus erősítésére, a gyakorlatias ismeretterjesztésre, a kultúrtörténelmi látókörtágításra és a környezettudatos magartartás fejlesztésére felhasználni.

Jelenleg aktívan működő csoportjaink sora foglalkozik épített és szellemi örökségünkkel. A legaktívabban talán a templomtörténeti és a fotócsoport. A csendrelelti és környezetvédelmi csoport

is szabályos időközönként találkozik új irodánkban. A templomtörténeti csoport kutató- és rendszerező munkájának eredménye az a könyvsorozat, amely a főváros államilag elismert összes egyháza templomait mutatja be, kerületenként. Ezeket a könyveket irodánkban kedvező áron meg is lehet vásárolni.

A hegyvidéki városvédő csoport vándorkiállítása – „A Bauhaus és a Római Iskola hatása a Hegyvidék építészetében” – az önkormányzat épülete és a Hegyvidék Galéria után a harmadik helyszínére érkezik nemsokára. A fotócsoport legközelebb a Magyar Fotográfiai Egyesület Belgrád rakparti kiállítótermében mutatkozik be.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket a Bőszi örményi út 13–15.-ben! Nyitvatartásunk áprilisban és májusban: kedden 13.00–17.00, szerdán 10.00–14.00, csütörtökön 12.00–14.00 óráig.

Surányi András
a Budapesti Városvédő Egyesület elnöke

Aranyvonat robogott be a Széll Kálmán térre

Tartott már egyszerre negyedmilliárd forintot a kezében? Ha nem, és szívesen megtapasztalná ezt a különös érzést, érdemes ellátogatnia a nemrég megnyílt Pénzmúzeumba, ahol bárki megemelhet egy 24 karátos, 12 kilós aranytömböt, amelynek az értéke jelenleg mintegy 250 millió forint. Persze nem csak emiatt izgalmas az egykori Postapalotában létrehozott kiállítás: a látogatók interaktív módon, élményeket szerezve ismerkedhetnek meg a pénz kialakulásának történetével és a gazdaságban betöltött szerepével.

Előző lapszámunkban olvashatták cikkünket a Postapalota történetéről, amelyben említést tettünk az ott berendezett Pénzmúzeumról is. A kiállítás egy részletével már azok is találkozhattak, akik még nem jártak a felújított épületben, de áthaladtak a Széll Kálmán teret a Csaba utcával összekötő új átjárón. Az aluljáróba lépve ugyanis Szőke Gábor Miklós Robogás című alkotása fogad minket: a

A képzeletbeli időutazás az időszámításunk előtti 3–4. évezredben megjelenő árupecsétek korszakával kezdődik, amikor még az értékesnek tartott áruk, termények, használati cikkek töltötték be a pénz szerepét. Például a nemesfémek, a sötéglák, az élő állatok, a dohány, vagy épp a nyestprémek – ahogy erre a kiállítási tárgyak is utalnak. Az árupecsétek helyébe az időszámításunk előtti 7. századtól

léptek az arany- és ezüstpecsétek, míg a banki váltók a 14. századtól, az egységes bankjegyek pedig a 17. századtól kerültek forgalomba. A Magyar Nemzeti Bank mintegy 60 ezres érme- és bankjeggyűjteményéből – amely a Magyar Nemzeti Múzeum gyűjteménye után a második legnagyobb hazánkban – számos ritka darab tekinthető meg a tárlaton, de a ma használatos papírpénzeinket is alaposan szemügyre vehetjük.

S hogy miért érdekesek a mindennapi forgalomban lévő bankjaink? Nos, amiatt, mert mi, a használói, általában nem is tudjuk, mennyi különleges részlet rejtezik bennük. A múzeum egy sötét helyiségében az UV-A és UV-C fényben látható rejtett képeket és mikroírásokat figyelhetjük meg, míg az egyik asztalnál az apró, szabad szemmel alig észrevehető grafikai elemeket fedezhetjük fel digitális nagyítóval. Megkereshetjük egy kertész alakját is, aki az 500 forintos hátoldalán a sárospataki Rákóczi-vár előtt szorgoskodik.

A játékos kedvűek érmét is preselhetnek egy dombornyomó bélyegzővel, valamint saját arcképes bankjegyet tervezhetnek, amelyet aztán kinyomtatva hazavihetnek emlékebe. Az egyik falon egy világterkép kapott helyet, ezt az egyes országok által használt pénzérmék borítják be. Kambodzsa érméjét azonban ne keressük: ott jelenleg csak papírpénz van forgalomban.

A bankrendszer és a jegybank kialakulásának történetét érdekes tárgyi emlékek illusztrálják. Eredeti tárgyakkal berendezve láthatunk egy száz évvel ezelőtti bankszolgálati szobát, a kihúzható fiókokban pedig régi részvényekre,

ra, kulcstartókra és egyéb apróságokra lehet beváltani.

A kiállítás utolsó állomása a „kincstár”, ahol a cikkünk bevezetőjében is említett aranytömböt, Magyarország aranytartálékának egy darabját vehetjük kézbe. In-

teraktív játékokra építő kiállítás és tudásközpont, ahol a mindennapokban használható pénzügyi ismereteket szerethetnek a látogatók” – mutatta be röviden az új Pénzmúzeumot Aros Lilla vezető kiállításszervező. Az intézmény munkatársa lapunknak arról is beszélt, hogy a Magyar Nemzeti Banknak korábban már volt egy kisebb látogatóközpontja a Szabadság téri épületben, amely 2014-ben bezárt. Az új Pénzmúzeum az előzőnél jóval nagyobb területen, sokkal interaktívabb formában jött létre, és a jegybank numizmatikai gyűjteménye is itt kapott helyet.

„A legkisebektől a legnagyobbakig mindenki megtalálhatja azt, ami számára érdekes és izgalmas lehet” – mondta a kiállításszervező. Hozzátette, hogy a múzeumpedagógiai foglalkozásokat több kor-



mintegy hétezer aranyrudat formázó elemből összeállított szobor az „aranyvonat” emlékéit idézi fel, amellyel a Magyar Nemzeti Bank alkalmazottai a második világháború végén az életüket kockáztatva menekítettek ki Ausztriába az ország több mint 30 tonnányi aranytartálékát. Ez a hiánytalanul visszajuttatott aranykészlet szolgált 1946-ban az akkor bevezetett magyar forint fedezetül.

A pénz történetének bemutatását természetesen nem a forint bevezetésével indítja a jegybank új múzeuma, hanem jóval korábbról.



kötvényekre bukkanhatunk. Mivel a 19–20. század fordulóján épülő grandiózus bankszékházakban – ahol az akkori modern technika szinte minden vívmányát felvonultatták – csöpposta is működött, ezért egy ilyen rendszert is kialakítottak a kiállítás szervezői. A speciális irattovábbítási módszert ki is lehet próbálni, a gyerekek nagy örömeire.

A mai világ pénzügyi rendszerét szintén interaktív eszközökkel mutatja be a múzeum. A tőzsde működését úgy magyarázza el, hogy egy játékban brókkerré válhatunk – ahogy a valóságban, itt is gyorsan kell reagálni a részvényárfolyamok változásaira. A tőzsdeszimulátorban, valamint a kiállítás többi játéknál is azzal a virtuális vagyonnal lehet gazdálkodni, amit a látogatás kezdetén, az alagsori „aranybányában”, egy bankkártyához hasonló plasztikkártyán kap meg minden vendég. Az induláskor „szerzett” vagyont a játékok során tovább lehet halmozni, és attól függően, ki hogyan teljesít, a látogatás végén az összegyűjtött „tallérokat” arany-, ezüst- vagy bronzfokozatú ajándékokra, például pendrive-okra, kulcsok-



nen láthatjuk Szőke Gábor Miklós szobrászművész „aranyvonatát” is, amivel kint, a Sándy Gyuláról, a Postapalota tervezőjéről elnevezett átjáróban már összefuthattunk.

Hazánk „kincstárát” azonban nemcsak az anyagi javaink jelenlét, hanem mindaz a szellemi tőke, tudás is, amit az elődeink felhalmoztak. Ezt szimbolizálják azok a kiállítási tárgyak, amik a legnagyobb tudásaink, feltalálói, vagy épp a legsikeresebb sportolói nevéhez fűződnek.

„Ez nem egy klasszikus múzeum, hanem egy minden érzék-

osztály számára szervezték, míg a játékközpont elsősorban a 12–18 évesekre fókuszál. A múzeum állandó anyagán túl egy időszakos kiállítás is látható, amely az épület múltjával és felújításával foglalkozik. A későbbiekben ebben a kiállítóterben a partnernemzetek és -jegybankok együttműködésével szeretnék újabb anyagokat bemutatni.

■ A Pénzmúzeum ingyenesen látogatható, de időpontot kell foglalni a penzmuseum.hu weboldalon.

Húsvéti családi nap énekekkel, tánccal, játékkal

Hogyan tud tojást tojni a húsvéti nyúl? – ez a kérdés is szóba került a hagyományos „Böjt és húsvét” családi programon. A vidám kvíz mellett gyermekmúzeum, bábelőadás és kézműves foglalkozás várta a látogatókat a Jókai Klubban.

„Mindig az egyházi ünnepekhez igazodnak a programjaink, olyanok, mint egyfajta megállók. Lehetőséget adnak arra, hogy egy picit megpihenjünk, elgondolkodjunk az életünkön, visszanezzünk, és előre is tekintsünk. Ilyen alkalom a böjti időszak vége és a húsvét, amit minden évben családi rendezvénnyel ünneplünk” – beszélt a Jókai Klub és a Budapest Hegyvidék XII. Kerület Német Nemzetiségi Önkormányzat által immár tizedik alkalommal meg-

rendezett családi nap előzményeiről Kövesdiné Martin Nóra, a német önkormányzat elnöke. Szerinte a jelképeinket minél fiatalabb korban meg kell ismerni ahhoz, hogy akkor és később is megértsük ünnepeink valós értékeit.

A hagyományos „Böjt és húsvét” programon ezúttal is mindenki számára közös szórakozást kínált a táncbázis, az interaktív bábelőadás, a kecskesimogató és a kézműves foglalkozás. Ez utóbbin kizárólag természetes anyagokból

készültek a húsvétfára való díszek, a csuhébabák, a zokninyuszik vagy az egyedi vessző-féjdszék.

A rendezvény nyitányaként a böjt és a húsvét örök érvényű üzenetére hívta fel a figyelmet Kocsis



István atya, az Istenhegyi Szent László Plébánia plébános. Ezután minden szem a gyerekekre szegeződött: a Svábhegyi Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola 4. c osztályának diákjai énekeltek, a Normafa Óvoda német nemzetiségi csoportjába járók pedig – a nagy sikerre való tekintettel – kétszer is bemutatották német táncukat, előbb zenei aláfestéssel, majd zene nélkül.

Rózsavölgyi Virág vezetésével játékos kvíz zajlott, ami után a Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium pedagógusa örömmel mesélte, hogy a hegyvidéki gyerekek még a legnehezebb kérdésekre is tudták a válaszokat. A többi között kiderült,

hogy a húsvét – németül: *ostern* – a kelta Ostara istennő nevéből ered, aki azért, hogy gyermekei kedvében járjon, az egyik kedvenc madarát nyúllá változtatta, az pedig színes tojásokat kezdett tojni.

Ismerték a kvízzjátékosok azt a régi frank hiedelmet is, hogy aki húsvétvasárnap megfürdik a feldíszített kútban, nemcsak egészséges lesz, hanem egyúttal megszabadul a szeplőitől. Ha pedig barkát teszünk a tetőre, a vihar megkíméli a házunkat. A jó válaszkért csokitójás járt, ám amúgy sem maradt éhes senki, mert a szervezők jóvoltából valamennyi vendégnek jutott házi lekvár és kalács.

MM.



Transzcendentális utazás a húsvét fényében

Húsvét fénye – ezt a címet kapta a Galéria 12 Egyesület képzőművészeinek idei ünnepi kiállítása. A megnyitó kezdetén, ráhangolódásként, Szikora Borbála fuvolaművész előadásában Bach Máté passiójából hallgattunk meg részleteket. Ezek közül az egyik, a korál a Megváltó fényes Isten-arcát idézte meg.

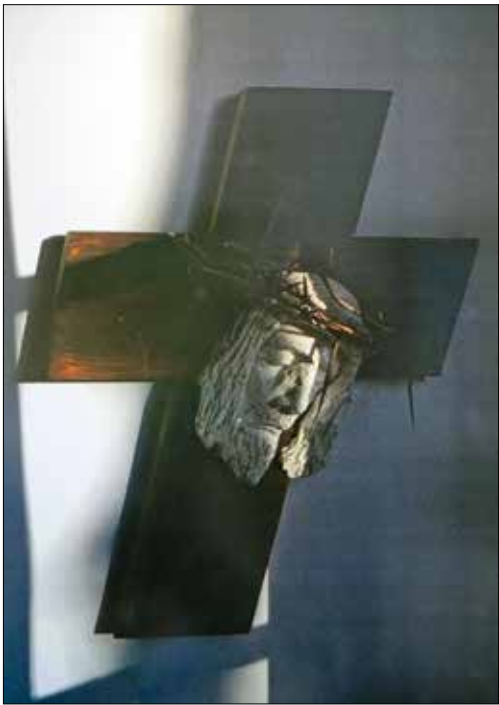
Amikor Krisztus szenvedésére emlékezünk, ez a dal mindent kifejez – kapcsolódott a zenéhez köszöntőjében Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke. Dvorszky Hedvig művészettörténész pedig azzal kezdte beszédét, hogy megemlégtette: Borza Teréz alkotása pontosan annak szellemében szerepel a tárlaton.

A kiállított munkák ezúttal is a sokszínűséget és az ünnephez kapcsolódás sokféleségét tükrözik, ezért a művészettörténész sorra megemlégtette az alkotók nevét és műveik címét: Kókay Krisztina – Feltámadás, Makkai Márta – Ikon, Rainer Péter



Aknay Tibor: Golgota

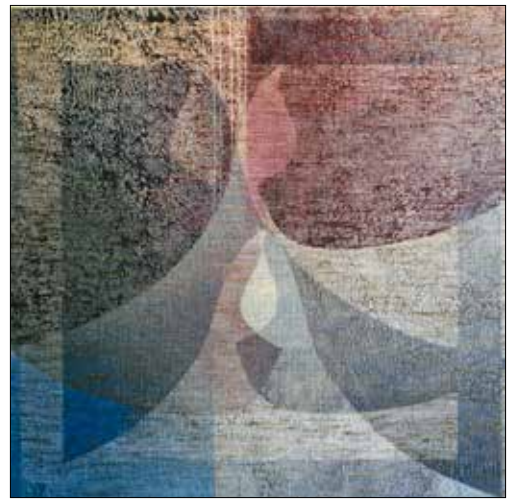
– Hajótemplom-modell, Maczkó Erzsébet – Fűz-korpusz, Láng-Miticzky Katalin – Megváltás (trip-tichon), Vörös Valéria – Lendület, Németh Andrea – Veletek vagyunk, Magyar Gábor – DCCLXX, Szamos Iván – Rügyezés, Míroľjuba Gendova – Bőség, Kádár Katalin – Húsvét, Donáth Lajos – Eső után, Vén Zoltán – Hitetlen Tamás, Borza Teréz – Nagypéntek fénye, Angyal Júlia – Ébredés, Károlyi András – Feltámadás előtt, Vida Zsuzsa – A fény tükröződése (üvegművészeti alkotás), Aknay Tibor Korpuszok-fotósorozata, Orient Enikő – Fohász (a kiállítás meghívón ez a mű szerepelt), Vízy László – Tavasz felhő Pannonhalma felett, Vörös Valéria – Lendület, Tóth József Füles humoros, húsvéti nyuszis fotómontázsa, Székács Zoltán – Kvantum-kör. Ez utóbbival kapcsolatban Dvorszky Hedvig a művész rövid jellemzését is felolvasta: „Fényjelenség Mátix-ábrázolásban, amiben lehetőségünk van egy transzcendentális, természetfölötti utazásra.”



Borza Teréz: Nagypéntek fénye

Több alkotó konkrétan reagált a húsvét témájára, a természet ébredésére. A művészettörténész érdekesnek találta Magyar Gábor alkotását, akinek papíralapú munkáján a kereszt a fő motívum, amelynek szárai végén a változásokra utaló gesztusok megfordulnak. A balról jobbra, felfelé áramló motívumok a feltámadás jelei, a két háttérben lévő háromszög isteni jelkép, akárcsak a kép alsó felében a kereszt előtti térképzetet idéző háromszög, amelynek felső felületét a húsvét fénye világítja meg. Ha a két háttérben lévő aranyszínű háromszöget egymásra tolnánk, ószövetségi jelképet, egy Dávid-csillagot kapnánk.

Dvorszky Hedvig néhány gondolatát is megosztotta a megnyitó vendégeivel: „Az ember fantáziájának eredménye a művészet. Ennek vannak gyakorlati eszközei, mint a beszéd, az írás, a kép, a hangok és azok leírásai, vagy a mozgás, és ha nagyon kitágítjuk, akkor minden olyan emberi ténykedés, mely a tökéletességre törekszik. A fényről – húsvét esetén – gondolatainknak mindenképpen a megfoghatatlan, megérthetetlen, ám nagyon vá-



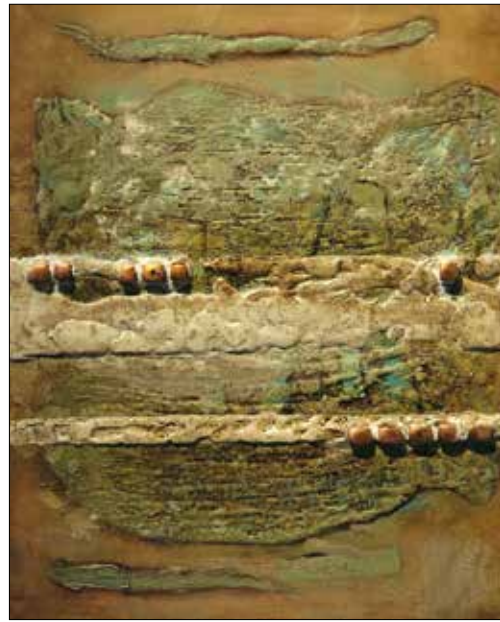
Orient Enikő: Fohász

gyott felülemelkedés érzéséből kell táplálkozni, hiszen ezért foglalkozunk vele a legváltozatosabb módon, mert szeretnénk megérteni, szeretnénk részesei lenni. Mindig föl akarunk emelkedni a hétköznapiól és az átlagból, és ez a művész legnagyobb feladata.”

Mit jelképez a hívó ember gondolatvilágában a fény? A megváltó reményt, a boldog jövőt. A nem hívó embert is megihleti a természet ismétlődő ritmusa, amelynek egyik máig biztos jelensége az idő, a napszakok változása, minden egyéb ennek a következménye – tette hozzá a művészettörténész. Zárásként, mivel a magyar költészet napját is épp a megnyitó idején, a nagyhét első napján ünnepeltük, József Attila Tavasz van, gyönyörű, valamint Szabó Lőrinc Tavasz című versének soraival azt kívánta, minél többen fedezhessék fel maguknak a keresztény misztérium örömhírét.

SzD

■ A Húsvét fénye című kiállítás április 30-ig látható, mindennap 16.00–22.00 óráig (vasárnap zárva). Cím: Galéria 12 Kávészó és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21.



Míroľjuba Gendova: Húsvét

Valóra vált álom – megnyílt a Szent László Községi Ház

Igazi családdá formálódott az elmúlt évtizedekben az Istenhegyi Szent László Plébánia közössége, amely mindig szívesen fogadja az új tagokat. Ezért is örömteli, hogy most teret és lehetőséget kaptak arra, hogy még több időt tölthessenek együtt: Kuklon Edit zongoraestjével ugyanis megnyitotta a Szent László Községi Ház a Cédrus utca 2. szám alatt. A közeljövő programjairól és a még megvalósításra váró tervekről Kocsis István atyát kérdeztük.

– Huszonkét évvel ezelőtt tartotta az első prédikációját a templomukban, és akkor elmondta, hogy azt szeretné, ha a plébánia a közösség közössége lenne – erről karácsony előtt beszélt lapunknak. Nemrég kaptuk a hírt, hogy a Cédrus utca 2. szám alatt megnyitott a

zösségi ház ötletét. Azt mondta, hogy az építési engedélyt csak akkor tudja aláírni, ha az épület rendelkezik majd egy legalább százötven fő befogadására alkalmas nagyteremmel. Nem sokkal később már el is készültek a látványterveink. A Városkúti úton volt

– Emlékezetes volt a Szent László Községi Ház megnyitóját! Az Istenhegyi zenei esték című koncertsorozat részeként a Liszt Ferenc-díjas Klukon Edit zongoraestjét hallhattuk.

– Korábban már hallottam Edittől Joseph Haydn Megváltónk hét utolsó szava a keresztben című átíratát – emlékszem, könnyözökött a szemembe. Akkor elhatároztam, hogy ezzel a gyönyörű előadással ünnepeljük majd az új közösségi házunkat. Nagyon örültem, amikor Edit ajándékként felajánlotta ezt a csodálatos zongoraestét, ráadásul még egy zongorát is kölcsönkaptunk. Később Klukon Edit ismét eljön hozzánk, április 28-án Ránki Fülöppel, május 25-én pedig Ránki Dezsővel közösen tart négykezes zongoraestet.

– Milyen programoknak ad még otthont a közösségi ház a közeljövőben?

– A plébánia közösség életében fontos szerepe van a karitatív tevékenységnek. Legutóbb a kárpátaljai rászorulóknak gyűjtöttünk három mázsányi adományt és hat-száz ezer forintot, amit a személyes kapcsolataink révén juttattunk el hozzájuk. Az épület tágas, és mivel igény is van

rá, helyet tudunk biztosítani különböző csoportos foglalkozásoknak. A húsvétot itt ünnepeltük – korábban rendszerint a plébánia udvarán jöttünk össze, most viszont a vasárnap reggeli mise után pezsgős köszöntést tartottunk a Szent László Községi Házban. Április végén és májusban is lesz

két olyan alkalom, amikor valakinek a születésnapját üli itt a családja, és esküvőre is bejelentkeztek már. Júniusban lesz a Szent László-nap, a plébánia ünnepe. A ter-

– Még nyitás előtt meg tudtuk mutatni belülről az épületet a közösségnek, farsang vasárnapján. Mindenkinek nagyon tetszett! Forrált borral, teával, fánkkal,

– Vannak még megvalósításra váró álmaik?

– Hetvenöt gyermekkel 2021 szeptemberében megkezdte működését az óvodánk, jelenleg any-



Kocsis István atya nyitotta meg Kuklon Edit zongoraestjét

Szent László Községi Ház. Régi álom vált tehát most valóra.

– Legutóbbi beszélgetésünkön is szóba került, hogy a plébánián csak egy kisebb terem van, ahol már nagyon szűkösnek éreztük el. 2013-ban, az érsekségi vizitáció alkalmával Erdő Péter bíboros úrnak is felvetettem a kö-

egy örökölt házunk, amit 150 millió forintért eladtunk, az állam pedig további 400 millió forinttal támogatott minket. Tavaly az Esztergom-Budapesti Főegyházmege megépítette a közösségi házat, amelyben egy százötven fő befogadására alkalmas nagyterem is helyett kapott.



Bár hivatalos megnyitó még nem volt, a közösség már használatba vehette az új épületet

veink szerint ösztöl újabb zenei estéket tartunk, mert hiszek abban, hogy a zene közelebb segíti az embert Istenhez. Szeptemberben terményhálaadás következik, majd készülünk az adventi programokra és az új évre. Az egyik kisebb teremben kávézót szeretnénk kialakítani, amely a fiatalok találkozására biztosítana teret. A technikai részletek még kialakulóban vannak, de sok lelkesítő elközelésünk van a házzal kapcsolatban, amelyet hivatalosan még nem is adtunk át, ám már megtöltöttük élettel, hiszen nagyon vártunk rá.

– Hogyan fogadták a hívek a Szent László Községi Házat?

pogácsával kínáltuk a testvéreket. Együtt örültünk, hogy tovább virágozhat a közösségi életünk; nagy reménységgel nézünk előre.

– Minek köszönhető, hogy egyre többen csatlakoznak a plébánia közösségéhez?

– Befogadó közösség vagyunk, folyamatosan igyekszünk megszólítani az embereket. Sok-sok programmal, nyitottsággal várunk mindenkit, hogy érezzük: Isten és egymás szeretetében jó együtt lenni. A járvány miatt egyhármadára csökkent a templomba járók száma, tavaly még a virágvasárnapot sem tarthattuk meg közösen, most már szerencsére ismét együtt lehetünk.

nyi a jelentkező, hogy két újabb csoportra lenne szükség. Gondolkodunk a bővítésen, ugyanakkor tudjuk, hogy ehhez igen komoly anyagi támogatás kellene. Májusban felújítjuk a viharban megsérült templomtornyot, a rajta lévő mechanikus órát éppen a beszélgetésünk napján indította újra a szerelő. Jó lenne bővíteni a gyönyörű kis templomunkat, hiszen egyre többen vagyunk. De van videorendszerünk és hangtechnikánk, így a parkban is eljuthatunk azokhoz, akik már nem férnek be a templomba. Vannak még terveink, haladunk előre, a gondviselő Isten segítségével.

Boussebaa Mimi

A visszavárgott gyerekkor narratív geometriája

Elhagyott gyártelepek és jövőbeli tájak között ver hidat Gáspár György geometrikus művészete. Az áttetsző közegben lebegő művekről is beszélgettünk az alkotóval, akinek a Hegyvidék Galériában rendezett Imprint City című önálló kiállítása május 7-ig tekinthető meg.

– *Hogyan keveredett a művészet közelébe?*

– Pécsen születtem, Kertvárosban, ami a város legnagyobb lakótelepe. Apukám uránbányász volt, emellett fafaragással is foglalkozott. A lakótelepen volt egy műhely, ott farigcsálta a szobrait, én pedig körülötte tettem-vettem. Nyaranta művésztelepekre járt, és sok művész barátja volt, de ő mindvégig amatőr maradt. Az alkotás tehát benne volt a levegőben, amit kiskoromtól kezdve magamba szívtam. Mindehhez az is sokat hozzáadott, hogy Pécs tele van geometrikus művészettel. Rengeteget jártam a Vasarely Múzeumba, de ott van a Martin-hagyaték, Csontváry művei, sőt, abban az időben nagyon menő volt a Pinczehelyi Sándor által vitt Pécsi Galéria is, amelynek a kiállításai országos eseménynek számítottak. A gimnázium elvégzése után ötvösnak jelentkeztem az Iparművészeti Egyetemre, mert akkoriban fémmel és tűzzománccal foglalkoztam. Az első kör nem sikerült, így arra az évre elmentem Kaposvárra, a Zichy Mihály Középiskolába, hogy a grafika szakon gyakoroljam a rajzot a következő felvételre. Ott viszont éppen abban az évben indult az üveg szak, és a felvételin rábeszéltek, hogy menjek inkább arra. Az üvegtől kezdve izgalmasnak tűnt, ráadásul egy nagyon nyitott szellemiségű mestert kaptunk 'Sigmond Géza személyében, így ráálltam. Nagy szabadságban alkothattunk a művésztelepen, minden adott volt, hogy amellyel, hogy elsajátítsuk az anyaggal való munkát, azt csináljuk, ami igazán izgat minket. Egy év után aztán újra jelentkeztem az Iparművészeti Egyetemre, akkor már üveg szakra. Fel is vettek. Az ottani tanulmányaim mellett külföldi tanulmányutak következtek, Dániába, Csehországba...

– *Tehát az anyaghoz való kapcsolat határozta meg az irányt, amerre indult?*

– A fúvott üveg nagyon izgalmas dolog, ami mindenkit elkap az első pillanatban, engem mégsem vonzott. Mivel ez a fajta alkotás csapatomunkában megy, sok véletlen teszi esetlegessé, én viszont az első pillanattól magányosan szerettem dolgozni. Szerettem a precizitást, a sok elemből való építkezést. A gyerekkoromra emlékeztem, amikor legóztam, vagy a sok kis ólomkatonát és a matricagyűjteményemet rendeztettem.

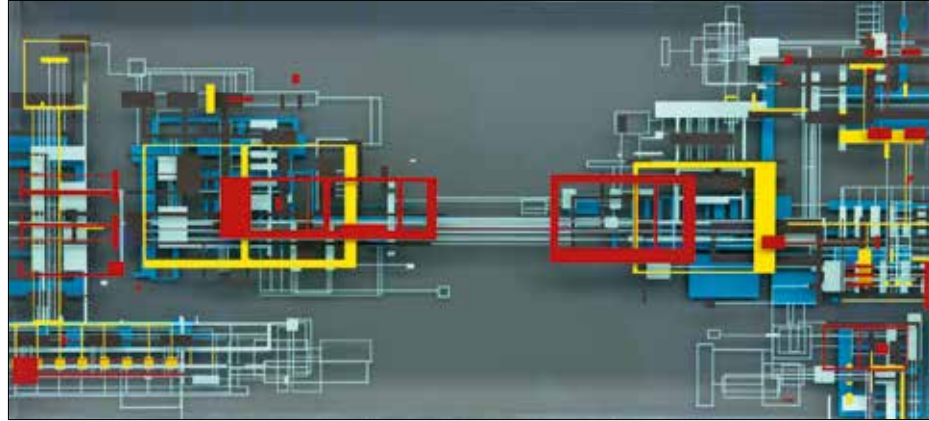
– *Unamuno hasonlatával élve nem „eleve született”, inkább a módszeresen, apránként építkező „tojásrakó” művészek közé tartozik?*

– Szeretek hosszabb időt eltölteni valamivel, valóban, nem a gyors akció híve vagyok. Az, hogy az üveg lett a fő anyag, amivel a munkáimat felépítem, részben annak köszönhető, hogy az egyik mesterem, a Munkácsy-díjas szobrász, Bohus Zoltán példája meghatározó volt számomra, ő pedig

meg tudja csinálni az illúziót a vásznon. Én valóságként teszem az üveg mögé a kompozíciókat, és a szemlélő azért érzi illúzióknak, mert a semmiben lebegnek a festett, rajzolt, kapart formák. Egy

kortárs gyűjteményekbe. Ma már az üvegyűjtők, akik egyre kevésbé értik ezeket.

– *Alkotás közben gondolt arra, hogy meg kell válnia attól, amit készítesz?*



Tug of war

láthatatlan közeg, ami kiemeli a mondanivalót. Az utóbbi években már igyekeztem az üveg természetes adottságait is tompítani, hogy az anyag csillogása és a hozzá tapadó asszociációk ne vigyék el a figyelmet magáról a műről.

– *El akarja terelni a figyelmet az anyagról, amivel dolgozik?*

– Igen. És ennek több oka is van. Az üveggel való képzőművészeti munka igen fiatal, a hatvanas, hetvenes évekből indul, ezért a szobrászaton belül még mindig külön kezelik. Nem beszélünk faszobrászokról meg kőszobrászokról, de aki üveggel dolgozik, azt mégis bezárják a „üvegművész” meghatározásba, ennél sokkal prózaibb. Míg az üveg képzőművészeti megmunkálásának kezdeti nagyon erősek voltak, komoly gyűjtemények, rangos múzeumok épültek fel belőlük, mára mindez felhígulni látszik. A gyűjtemények, amelyekbe korábban kihívás, rang volt bekerülni, ma már az alapítók lezárt munkáinak kezében vannak, akik kontrollálatlanul engedték be a giccsot. Ennek köszönhetően mára kínos bélyeggé vált az, hogy „üvegművész”.

– *Az ön munkái nagyon korán, szinte automatikusan kerültek a gyűjtők látókörébe. Meg kellett küzdeni a sikerért, vagy az ölebe hullott?*

– Rengeteg munka állt mögötte, labor- és speciális üvegtől készült kísérletek, könyvtározás, kutatások, de tény, hogy mindig minden célt elértem, amit kitűztem magam elé. Nekem csak dolgoznom kellett, és bevonzottam azt, amire vágytam. A gyűjtők szemszögéből fiatalon előtérbe kerültem, és erre szükség is volt, hiszen egy-egy munkámnak csak az anyagköltsége is tetemes összeg, így mindig csak akkor kezdhettem új alkotásba, ha az előzőt elvitték.

– *Ennek ellenére mára sorra leépítette a nagyobb üvegyűjtőkkel ápolat kapcsolatát, sőt, a feleségével, Kőrödi Zsuzsannával most visszautasítottak egy nagy lehetőséget is: nem állították ki a Mücsarnokban rendezett ipar- és tervezőművészeti tárlaton, amin fókuszba kerültek volna – igaz, mint üvegművészek.*

– Meg kellett lépünk ezt, egyszerűen azért, mert nem ipar- és tervezőművészet, amit csinálunk. Szerencsére elkezdtek specifikus gyűjtemények kerülni a munkáim, geometrikus, vagy szobrász-

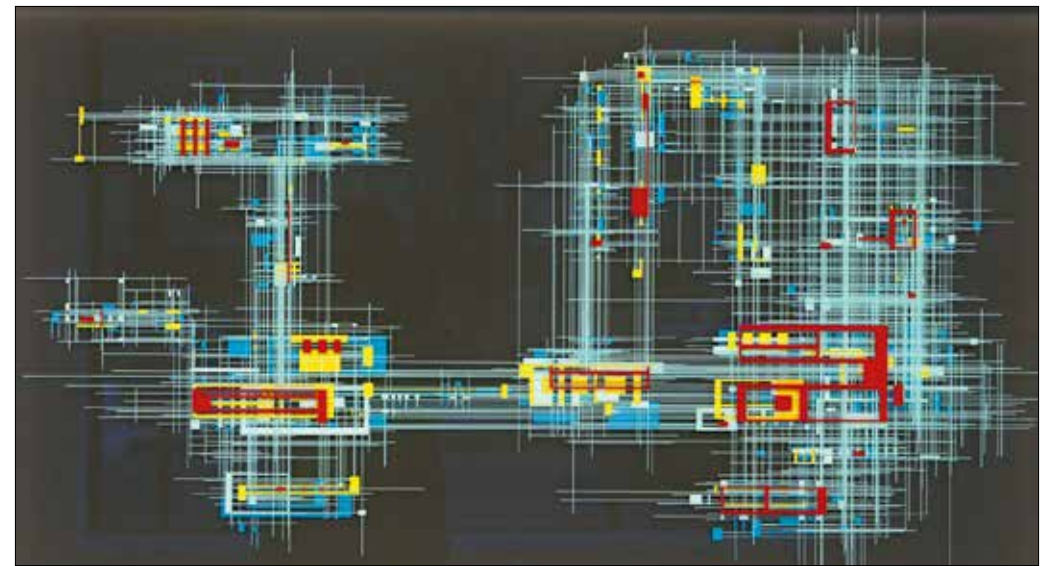
– Régen csak arra gondoltam közben, hogy legyen kész, születesen róla egy profi fotó, és vihetik. A korról viszont egyre nehezebb

– Nem voltam mindig ilyen, ezért komoly árat fizettem. Le kellett tennem a teljesítménykényszerrel, azt, hogy mindenkinek meg akartam felelni. Meg kellett tanulnom nemet mondani, amire sokáig képtelen voltam. A sikeres ember csakis prioritásban gondolkodik. Mindig lesz, ami kicsik, de a legfontosabbra kell koncentrálni. Távolságot kellett vennem az emberektől is, akiktől mindig csak azt hallottam, milyen rossz az élet.

– *A tárgyai szemlélésével nemigen lehet betelni, az emberben felébresztik a mobóságot. Szívesen hódol az élvezeteknek?*

– Ha dolgozhatok, az minden mást elmos bennem. Olyankor

– Itt már helyet kaptak a legújabb papírmunkáim is, amelyek tulajdonképpen az üvegalkotások rétegenkénti lenyomatai, tűpontos másolatok. Ez a belső architektúra a múltbeli, visszavárgott, boldog gyerekkor kapcsolja össze science fiction-szerű, jövőbeli épített terekkel. A tizenkilencedik századi természeti tanulmányrajzok ihlette geometrikus világ ez, amely csupa derékszögből építkezik. Ha tehetősebb, mostanában csak ezekkel foglalkoznának. A rám jellemző, tiszta színekből építkező narratív geometriához mindig kapcsolódik egy sztori, ami bennem dolgozik, miközben csinálom. Mindig foglalkoztatott az egyensúly és labilitás, a sok-kevés, a nyugodt-nyüzsgő ellentét. Van olyan művem, amit a párkapcsolati hűzd meg-ereszd meg egymásra ható erők, feszültségei feszítenek szét, van, amiben szerettem, gyermekkorban elhagyott fonalakat vettem fel. A gépek szeretetét, az elhagyott, borzongató ipari területek emlék-



External

megválni a művektől. Otthon van egy kis műgyűjteményünk, mert néhány éve elkezdtünk tárgyakat cserélni kortárs művészekkel, gyűjtőkkel. Viszont nemrég döbbsztünk rá, hogy gyakorlatilag nincs benne saját darab. A következő évek feladata, hogy beemeljük egy-két munkát magunktól is.

– *Gyakorlatilag a főiskola elvégzése óta tanít. Ez is hivatása?*

– Nagyon szeretek tanítani, és való igaz, elég fiatalon belekeverültem az oktatásba. Engem választottak tanszékvezetőnek, amikor a MOME-n elindult a tárgyalóterem szak. Amikor egy év elteltével a rektor mást nevezett ki a helyemre, akinek az első dolga volt engem elbocsátani, az csak azért nem taszított letargiába, mert ezzel párhuzamosan kaptam egy amerikai felkérést. Vendégtanár lettem a világ legnagyobb üvegművészeti foglalkozó iskolájában, a Pilchuck Glass Schoolban, ahová aztán a későbbi szemeszterekre is visszahívtak. Onnan nagy munkavágyal tértem haza, és belevettem magam az alkotásba, de a tanítástól sem szakadtam el. A Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karán gyakorlatilag szabad keztem kaptam. Ma már egy kicsit árnyaltabban látom az alkotás folyamatát. Abban igyekszem segíteni a hallgatókat, hogy legyen szó építészeti, dizájn- vagy képzőművészeti feladatról, megtalálják az alkotás kísérleti magvat, és a megvalósításhoz szabadon válasszák meg a hozzá illő anyagot.

– *Positív személyiségnek tartja magát?*

– Egyfelől pozitívnak, másfelől maximalistának. Egyszerre egy dologra tudok fókuszálni, de arra százszázalékosan, olyankor minden mást kiradírozok.

– *Akkor nyilván nem stresszel semmi felesleges.*

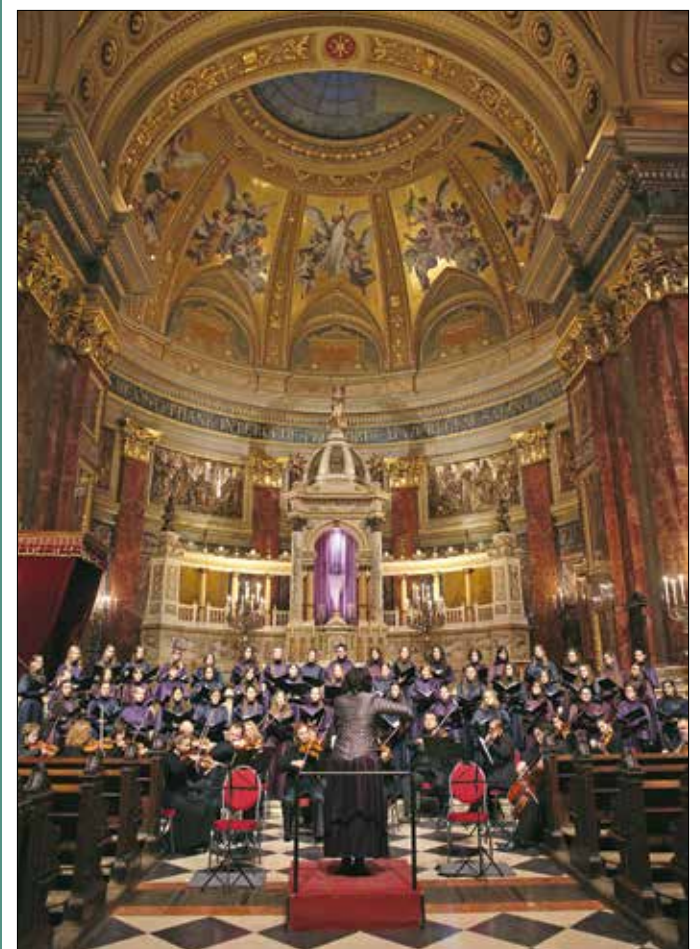
fantasztikusan jól vagyok, tökéletesen szabadnak érzem magam, és ezt nagyon élvezem.

– *Úgy fogalmazott, a Hegyvidék Galériában rendezett tárlat az eddigi legjobb önálló kiállítása lett. Miben más, mint a korábbiak?*

két, ahová akkor is mindig visszatevünk, ha közben féltünk. Nagyon boldog, gyönyörű, egyben félelmetes élményekkel teli gyerekkorom volt, amiből valószínűleg egy életen át meríthetek.

Sashegyi Zsófia

Angelica a bazilikában



Jótekonysági hangversenyt adott az Angelica Leánykar és a MÁV Szimfonikus Zenekar a Szent István-bazilikában a Regőczy Alapítvány javára, amely megalakulásakor a koronavírus-járványban árván maradt gyerekek hosszú távú támogatását tűzte ki céljává. A műsorban szolistaként közreműködött: Kriszta Kinga és Schöck Atala. Vezényelt: Gráf Zsuzsanna, az Angelica Leánykar alapító-vezetője. A program fővédnöke Áder János köztársasági elnök és Herczegh Anita, a Regőczy Alapítvány kuratóriumának elnöke volt

DR. JAZZ DUO
„Forever Jazz”
2022 ÁPR 23
18:00

Jegyinfo// 2.500 Ft
Helyszín Tamási Áron terem
kulturalisszalon.hu

H-1124 Budapest,
Törpe u. 2.
tel: +36 (1) 202 2509

info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon



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!

Hogyan értsük félre a nőket?

– Csányi Sándor színházi estje április 30-án 19.00. Egyszemélyes vígjáték: nyolc különböző karakter – nyolcvan percben. Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba ajtajában dőbren rá, hogy nemcsak a gyerekekkel nem tud bántani, de a nővel sem? Miért a mi hibánk, ha Ők rosszat álmódnak? Miért baj, ha őszintén válaszolunk arra a kérdésre, hogy fogytam-e? Érdemes-e a friss jogosítvánnyal vezető feleségünknek tanácsokat adni vezetés közben? Eljön-e az a pillanat egy nő életében, amikor azt mondja: köszönöm, van elég cipóm, nem kell több!

Beszélgő Babakezek április 21-én 10.00. Pillants bele babád gondolataiba! Ingyenes bemutató a babajelbeszédről és a Beszélgő Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segít a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook/babakezek

Puccini-Duse április 21-én 19.00. Páratlan párok: Bösze Ádám és László Ferenc közöse. Giacomo Puccini és Eleonora Duse a színpadi hatás mesterei technikusai és ihletett művészei voltak. A zeneszerző és honfitársnője, a színészkirálynő egyaránt igencsak mozgalmas életet éltek, a közönség és a sajtó masszív érdeklődésétől kísérve, pletykáktól körmezeve.

Egy legenda újra él: Panta Rhei – koncert április 22-én 20.00. Az újjáalakult együttes a régi mősorok leg-

kiemelkedőbb darbjait mutatja be. A mostani zenekari felállítás lehetővé teszi a P.R.Computer című album, valamint a legjobb jazz-rock kompozíciók stúdióminőségű megszólaltatását az élő koncerteken. Előtte: Lee Olivér gitáros-énekes műsora.

Solaris: Marsbéli Krónikák III. – élő lemezbemutató április 25-én 19.00. A trilógiává bővülő Marsbéli Krónikák megjelenésének napján újra egy színpadra áll Bogdán Csaba, Erdész Róbert, Gömör László, Kollár Attila, Seres Attila, Pócs Tamás – és igazi meglepetésként kilenc év szünet után Kisszabó Gábor!

Dave Weckl & Tom Kennedy Project április 27-én 20.00 (Budapest Jazz Fest). Dave Weckl és Tom Kennedy már évtizedek óta együtt zenélnék. Most egy vadonatúj zenekari projekttel érkeznek Budapestre Bob Franceschini szaxofonos és Stu Mindeman billentyűs társaságában.

Fejlődésünk története – előadás április 28-án 18.00. Hogyan alakítják sorsunkat a nehézségek? Peller Mariann és Sebestyén Balázs arról beszélgetnek, hogy miképpen formálják az emberek személyiségét az élet adta nehézségek. Az előadás olyan témákat jár körbe, mint a személyiségfejlődés, a kihívások és tapasztalás szerepe és jelentősége az előrelépésben.

A döntés – Csányi Sándor és Tenki Réka előadása április 29-én 19.00. A két színművész első közös színházi munkája dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozza fel. A könyv önéletrajzi ihletésű mű, egy élettörténet elmesélése, ami az Auschwitz-ba deportálást követő borzalmakról, a túlélésről és a megbocsátásról szól.

Csik János és a Mezzo április 29-én 19.00. Új közös lemezükön friss, lendületes előadásban a magyar népzenevel együtt szólalnak meg a szórakoztató, jó hangulatú, jazzizáló dallamok. Az album precízen összeállított, különböző stílusú dalok elegye, ami szerethetően idéz meg régi és új zenéket.

Szekeres Erzsébet kiállítás megtekinthető: április 30-ig. A Magyar Örökség- és Pro Cultura Christiana-

díjas textilművész, Gödöllő díszpolgára a 2021-ben megrendezett Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus tiszteletére készített grafikai sorozatot, amelyet első ízben a lakiteleki Jézus Szíve-templomban, legutóbb pedig a kaposvári Szent Margit-templom kiállítótermében láthatott a közönség.

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 koreográfia-alkotás, ami műhelymunka keretében zajlik, vagyis a csapat minden tagja rész vesz benne. Jelentkezés tanév közben: 06-20/946-0848, 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu.

Művészeti 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.

Tücsökzene 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. Információ: 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 tanfo-

lyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órák elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, továbbá a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kéziszerével is megismerkednek a gyerekek. Célcsoport: 4-7 éves kislányok.

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

Iciripiciri tücsöktánc csütörtökön 10.30. Játékos néptánc tanítás, folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításában, miközben átítatodnak 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!

Hétköznapi pillanatok és mindennapi álmok – Gaal Mici illusztrációi. Kiállítás megnyitóját: április 22. 17.00. A belépés díjmentes. Megtekinthető: június 23-ig.

Bran-koncert – ír népzenei est április 23-án 18.00. A Bran együttes 28 esztendeje lép fel havi rendszerességgel a Jókai Klub színpadán. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkezdvelté váljon az ír népzene, néptánc. A zenekar vezetője Kovács Gábor, mellette Császár Róbert gitáros, Mózser Tamás

mandolin és Nagy Katalin furulyás alkotják az együttest. A koncertet vetítéssel kísért előadás vezeti be. Belépődíj: 1500 Ft.

Határon innen és túl – családi délutáni koncert és nagykoncert április 24-én 9.30. Mesék, kézműves foglalkozások. A belépés díjmentes.

Irdatlan utakon – Balázs László Gábor versszínházi estje április 29-én 19.00.

Japán nap április 30-án 10.00-18.00. Cseresznyevirágzás napja a Jókai Klubban. 10.00 Kard- és harcművészeti kiállítás, változatos gyerekprogramok: színészes, rajzolás, kvízzjátékok, origamihajtogatás, beszélgetés a kimonóról. A sportpályán Kagami-ryú és jiu-jitsu bemutatóedzések láthatók. A kertben japán vásár várja az érdeklődőket. 15.00 Hivatalos megnyitó a nagyeremben. 15.15 Kagami-ryú és jiu-jitsu harcművészeti bemutatók. 16.10 Laár András előadása a boldogságról és a buddhizmusról. 17.30 Kötetlen beszélgetés Laár Andrásal és a harcművészeti vezetővel, mesterekkel. A belépés díjmentes.

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 felvehetők. 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 mozgásműveléssel, fűlbemászó 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@csiri-biri.hu.

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

Beauty body hétfőn és szerdán 8.00-9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumba fitness-, (Folytatás a 14. oldalon)

KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!
11 HELYSZÍNEN BŐR- ÉS SZÁJJÜREGI RÁKSZŰRÉS
SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓD-TANÁCSADÓKKAL

SZŰRŐNAP
Energy-Life
Bp., XII.,
Királyhágó u. 2.
2022. május 21.
10⁰⁰ - 16⁰⁰

ÁPRILIS 8. Rákellenes Konferencia EMMI Báthory u 10. (8⁰⁰-18⁰⁰)
ÁPRILIS 9. KIMBA területen Budapest, XXI., Hollandi u. 8.
ÁPRILIS 23. Tóth Ilona Eü. Sz. Budapest XXI., Csepel, Görgey Artúr tér 8.
ÁPRILIS 30. Bénye, Dolina tér
MÁJUS 7. Sport- és Egészségnap, Budapest XIV., Zugló, Mogyoródi úti sportpálya
MÁJUS 14. Mátra Művelődési Központ, Gyöngyös, Barátok tere 3.
MÁJUS 14. Városi Egészség- és Sportnap Pécs, Kossuth L. tér
MÁJUS 21. Budapest, XII. kerület, Királyhágó u. 2. Energy-Life Női Mozgásszüdió
MÁJUS 21. Budapest, Kispest, Templom tér
MÁJUS 28. Révfülp, Hunyadi utca
JÚNIUS 16. Budapest VI., WESTEND főbejárat

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!
BÉRES CSEPP, ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, „INBODY” ÁLTALÁNOS ÁLLAPOTFELMÉRÉS – BMI, ZSIGERIZSÍR, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS, FRISSÍTŐ

Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Együttműködő partner: Nemzeti Népegészségügyi Központ
Könnye helyett tarts velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43

MEGHÍVÓ
HATÁRON INNEN ÉS TÚL
április 24. vasárnap 9:30-12:30

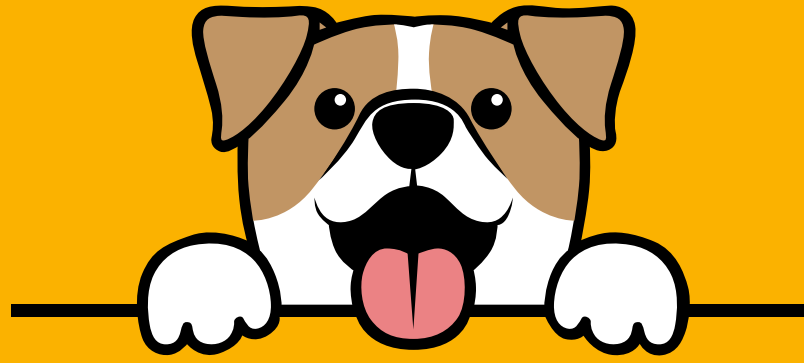
9:30-10:15 Egy budakeszi sváb legény látomása Makkosmárián – Dr. Salamin András vetített képes előadása

11:15-12:00
Szvorák Katalin

10:15-11:15
Csernik Szende mesemondó

12:00-12:30
Lochberg Képzőművészeti csoport

A belépés díjmentes. A rendezvény alatt kézműves foglalkozás lesz gyerekeknek.
Helyszín: Jókai Klub 1121 Budapest, Hollós út 5.
Szervezők: Jókai Klub, Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, Német Nemzetiségi Önkormányzat



EZ EGY KUTYA JÓ NAP LESZ!

**KONFLIKTUS? BARÁTSÁG? • CÉLUNK A BÉKÉS EGYÜTTÉLÉS
ÉLET KUTYÁVAL VAGY KUTYA NÉLKÜL A HEGYVIDÉKEN**

**MINDENKIT VÁRUNK
MÁJUS 8-ÁN 10 ÓRÁTÓL
A GESZTENYÉS KERTBEN!**

**MONDD EL
A VÉLEMÉNYED!**

**PÓRÁZZAL VAGY
PÓRÁZ NÉLKÜL?**

FÉLSZ A KUTYÁKTÓL?

ÖSSZESZEDED?



KONTROLLÁLOD A KUTYÁD?

JÁTSSZA TANÍTS!

HASZNOS PROGRAMOK NEM CSAK KUTYÁSOKNAK

- 10.00:** KUTYÁS BEMUTATÓ – Tükörsuli Bemutatócsoport
- 10.20:** A VÁROSI KUTYATARTÁS ETIKÁJA - Korom Gábor, a Tükör Módszer alapítójának előadása
- 11.30:** TUDATOS KUTYAVÁLASZTÁS, ÖRÖKBEFOGADÁS – A Noé Állatotthon és a Magyarországi Ebtenyésztők Országos Szövetségének előadása
- 12.30:** KONFLIKTUS VAGY BÉKÉS EGYÜTTÉLÉS? - VITAFÓRUM Korom Gábor vezetésével kutyások és nem kutyások részvételével
- 13.30:** AZ ÁLLATORVOS VÁLASZOL – Dr. Kárpáti Dalma előadása és kérdezz-felelek kötelezettségekről, egészségmegőrzésről, betegségekről, ivartalanításról
- 14.30:** A KUTYÁK EGÉSZSÉGES TÁPLÁLÁSA – Vékony Blanka dietetikus tanácsai

A helyszínen kipróbálható:

- Életmódprogramok: agility, mantrailing, ebathlon
- Tudod kontrollálni a kutyád? Kutyá-gazdi teszt

Egyéb programok:

- Magyar fajtájú kutyák bemutatása
- Kutyá-gazda fotózás
(Április közepétől előzetes regisztrációval, bővebb info:
<https://vizslafotozas.hu/hegyvidek/>)



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT



TÜKÖR
MÓDSZER™
kutyasuli.hu

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

(Folytatás a 12. oldalról)

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 derékfájdalmak megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és 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. Vezető: 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 a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2. danos mester. Telefonszám: +36-20/945-3901. www.jokaiklubdojo.hu

Etka jóga erőgyógyító 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. Vezető: Nyerges Margit, az Etka jóga erőgyógyító módszer oktatója. Telefonszám: +36-30/354-4399.

Harmónia Táncklub. Társastáncanfolyamok vasárnap 13.30–19.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila tánctanár. Telefonszám: +36-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kulturális programok, egészségmegőrzés. Vidám társaság, családias közösség! A csatlakozási szándékrol

Kovács Edina művelődésszervezőt kell értesíteni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.

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

Hatha jóga indul április 21-től csütörtökönként 18.30–20.00. Fókuszban a törzs erősítése, nyújtása, stresszoldás relaxációval, légzőgyakorlatokkal. Egyensúly és stabilitás, belső béke. Előzetes bejelentkezés szükséges. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató. Telefonszám: +36-20/952-4685.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Zugligeti út 64.
lovasut.hu

Jegyek: lovasut.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Be happy – burleszk egy felvonásban április 22-én 19.00.

Riz Oliver és barátai – élő zenekaros koncert április 28-án 19.00.

FolkReMade – pop-up kiállítás május 1-jéig. Fábán Réka Margit bútorai. Megnyitó: április 29. 16.30.



Törpe utca 2.
06-1/202-2509

info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Visszatérés Almádiába. Használható ÚTmutató MAGunkhoz április 23-án 10.00. Interaktív előadás-sorozat – sikeres megküzdési stratégiák kamaszoknak. A tanulási hatékonyság fokozása, az erősségek tudatosítása, célok megfogalmazása, stressz- és konfliktuskezelés, problémamegoldás, sikeres szereplés vizsgahelyzetekben. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Absztrakt Április – Mixed média workshop április 23-án 10.00–13.00. Biztosított eszközök: lelapozott, 30x30 cm farostlemez, kézműves papírok, aranyfólia, minden egyéb díszítéshez és speciális effektekhez szükséges kellék. A workshop időtartama: kb. 3 óra. A foglalkozásra szükséges vinni: papírvágó ollót és egy lapos ecsetet. Az ecset feje kb. 2 cm széleségű legyen, hogy nagyobb felületek applikálásával is könnyen lehessen dolgozni. Maximum létszám: 8 fő. Alsó korhatár: 14 év. Részvételi díj: 9500 Ft/fő, előre utalással vagy a helyszínen készpénzzel. Jelentkezés: Kék Paróka Stúdió, www.dodoartonline.hu.

DrJazz Duo – koncert április 23-án 18.00. Tóth Gábor zongorista és Bágyi Balázs műsorának gerincét a boogie-woogie képezi, amit néhány swing, blues és ballada színesít. Az elhangzó zeneszámok a zongorista kompozíciói és átdolgozásai. Koncertjeiket a közönséget is magával ragadó, fergeteges hangulat, pergő ritmusok és rengeteg improvizáció jellemzik. Jegyár: 2500 Ft.

Szabadpölc április 25-én 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket lehet cserélni a Szabadpölcön megtalálható kötetekre. A jó állapotban lévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő becserélhető könyvek száma maximum 10 darab.

Mosható Pelenka Klub április 26-án 10.00. Vezető: Gémes Zsófi és Szász Annamária. Várják az érdeklődő kismamákat, apukákat és anyukákat, akik a mosható pelenka használatát szeretnék a mindennapjaikba elhelyezni. A foglalkozásokra a pelenkatanacsadas@gmail.com e-mail-címen lehet jelentkezni.

Miért éppen Mucha? – Konta Fanni előadása április 26-án 14.30. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Szaloneyetem. Április 27. 14.30 A frigyáda titka és rejtélyes története. Az elveszett vagy elrejtett frigyádat Mózes készítette a Tízparancsolat kőtábláinak elhelyezésére. Hollétének

titka régóta foglalkoztatja az embereket. Előadó: Nagy Katalin, a Kíváncsi Kata programsorozat előadója. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

„Szerelem rögös útjai” Bodnár Vivien – vidám, pajzán mesék, ismert operettslágerek április 27-én 17.00. Az előadás a „Köszönjük, Magyarország!” program keretében valósul meg. A belépés hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja április 29-én 13.00.

MOM Nyugdíjasok klubja május 3-án 13.00. Információ: Fischer Péterné, 06-1/466-4973, 06-20/394-5473.

Derűs percek Dolnával május 3-án 14.30. Művészeti vezető: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Biblioterápia. Május 3. 17.30 Tavaszi önnindító. Vezető: Ladányi Ágnes fejlesztő irodalomterapeuta. Folyamatosan lehet jelentkezni a ladanyia@gmail.com e-mail-címen és a 06/20-518-2079-es telefonszámon. Jegyár: 500 Ft.

Vad horgolók klubja május 4-én 10.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömeit, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyécs László Teréz önkéntes.

Alzheimer Café. Május 4. 14.00 Séta: Orchidea-nyílás a Sas-hegyen. Találkozó: a Hegyalja út–Dayka Gábor utca sarkán, a templommal szemben, az 59-es villamos Farkasréti temető megállójától két perces sétára. Az érdeklődők az időjárásnak megfelelően, kényelmes, kirándulásra alkalmas öltözetben érkezzenek! Szervező: Kocsis Judit időügyi referens. A sétát vezeti: Kremncsán János környezeti nevelő, a Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársa. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Impressio22 – Kósa Dániel festményei. Kiállítás megnyitó: május 4. 18.00. Kósa Dániel festészete finom, mély érzésű, ám dinamikával, biztos ecsetvonások erejével közvetíti a természet akkor es ott éppen tetten érhető teremtett csodáit. A kiállítást megnyitja: Rákóczi Ferenc műsorvezető. Közreműködik: Horváth Márk gitárművész. Megtekinthető: május 27-ig. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

A kor szelleme – magyar dokumentumfilm vetítése május 5-én 18.00 (51 perces). A pécsi Gandhi Gimnázium hét tanulója Bernard Kops Café Zeitgeist című darabját próbálja. A beszélgetések, helyzetgyakorlatok során megismerhetjük problémáikat, érzelmeiket, családi hátterüket. Mind a heten – hasonló gondolatokkal, hasonló célokkal – kitörni vágyó gyerekek. A vetítés után beszélgetés Kékesi Attila rendezővel. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Kortárs Modern Art május 6-án 13.00. Vezető: dr. Schmidt Éva Pirooska. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Német társalgási kör május 6-án 14.00. Vezető: dr. Schmidt Éva Pirooska és Schmidt Eddi. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Rejtély és ráció – az APS Fotóstúdió tagjainak munkáiból rendezett fotókiállítás Nemes Nagy Ágnes verseire, az Irodalmi Szalon és az APS Fotóstúdió közös rendezésében. Megnyitó: május 6. 18.00. Előadó: Tamáska János tanár. Közreműködik: Hutter Franciska. Zene és technika: Tamáska János. A kiállítás megtekinthető: május 28-ig.

Mozgásos foglalkozások
Meridiántorna májustól hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

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

Szakraális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezető: Istenes Emilia. Részvételi

díj: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Senior Örömtánc hétfőn 12.00. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/7758-625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

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

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

Szivárvány show-tánc – modern jazztánc gyerekeknek kedden és csütörtökön 15.30. Művészeti vezető: Balázs Márta. Információ: +36-30/409-2400, szivarvanyancsinzhaz@gmail.com.

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

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónica. 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 11.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

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

Senior Örömtánc szerdán 11.00 és 12.15. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

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

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

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFO	19.15 Pénz – Tárca	12.15 Film: Új HÁZ – építészeti filmsorozat
7.00 Útinform	19.45 Minőségi idő (ism.)	14.00 Budai Hét
10.00 Budai Híradó	20.00 Hírek	14.15 Film: Hungaria Regia
10.15 Duett	20.05 Lélekemelő	16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
11.00 Sportolj velünk	21.00 Budai Híradó	17.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó	21.15 Film: A hetedik – Mohácsi Huba	17.30 Gázfröccs
12.15 Film: A tojásíró	22.15 Kultúrpoint	18.00 Képzés
14.00 Budai Híradó	22.45 Ókopakk	19.00 Budai Hét
14.15 Film: Magyarország kincsei	23.00 Budai Híradó	19.20 Turnébusz – könnyűzenei magazin
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise	23.15 Kommentár nélkül	20.30 Duett
17.00 Sportolj velünk	0.00 Hírek	21.00 Budai Hét
17.30 Diagnózis	0.05 Ismétlés	21.15 Film: Lélekpark
18.00 Képzés	4.00 Képzés	22.30 Pénz – Tárca
19.00 Budai Híradó	12.00 Budai Híradó	23.00 Budai Hét
19.15 Kvantum – tudományos magazin	12.15 Film: A hetedik – Mohácsi Huba	23.15 Vadörz
20.00 Hírek	14.00 Budai Híradó	23.30 Duett
20.05 Pénz – Tárca	14.15 Film: Európa hite – a grazi Ökumenikus Találkozó	0.00 Hírek
20.30 Generációk	16.00 Alfa és Omega – katolikus mise	0.05 Ismétlés
21.00 Budai Híradó	17.00 Sportolj velünk	4.00 Képzés
21.15 Film: PARTIUM	17.30 Duett	11.30 Film: Egy nap a világ
22.15 Kultúrpoint	18.00 Képzés	12.00 Budai Hét
22.45 Ókopakk	18.00 Képzés	12.15 Duett (ism.)
23.00 Budai Híradó	19.00 Budai Híradó	13.00 Irányvonal – bibliai ismeretterjesztő sorozat
23.15 Ziccer	19.15 Pénz – Tárca	13.30 Creative Chef
23.30 Gázfröccs	20.00 Hírek	14.00 Budai Hét
0.00 Hírek	20.05 Kommentár nélkül	14.15 Film: A hetedik – Mohácsi Huba
0.05 Ismétlés	21.00 Budai Híradó	16.00 Kommentár nélkül
4.00 Képzés	21.15 Film: Új HÁZ – építészeti filmsorozat	17.00 Sportolj velünk
22.15 Pénz – Tárca	22.15 Pénz – Tárca	17.30 Generációk
22.45 Ziccer	22.45 Ókopakk	18.00 Képzés
	23.00 Budai Híradó	19.00 Budai Hét
	23.15 Budai Magazin	19.15 Alfa és Omega – katolikus mise
	23.45 Ziccer	21.00 Budai Hét
	0.00 Hírek	21.15 Film: Magyarországi kincsei
	0.05 Ismétlés	22.15 Turnébusz – könnyűzenei magazin
	4.00 Képzés	23.00 Budai Hét
	11.30 Film: Egy nap a világ	23.30 Ókopakk
	12.00 Budai Hét	0.00 Hírek
	12.15 Duett (ism.)	0.05 Ismétlés
	13.00 Irányvonal – bibliai ismeretterjesztő sorozat	4.00 Képzés
	13.30 Creative Chef	
	14.00 Budai Hét	
	14.15 Film: A hetedik – Mohácsi Huba	
	16.00 Kommentár nélkül	
	17.00 Sportolj velünk	
	17.30 Generációk	
	18.00 Képzés	
	19.00 Budai Hét	
	19.15 Alfa és Omega – katolikus mise	
	21.00 Budai Hét	
	21.15 Film: Magyarországi kincsei	
	22.15 Turnébusz – könnyűzenei magazin	
	23.00 Budai Hét	
	23.30 Ókopakk	
	0.00 Hírek	
	0.05 Ismétlés	
	4.00 Képzés	

„Szerelem rögös útjai” 2022

Vidám percek, tanulságos kissé pajzán mesék, ismert operett slágerek

04

27

17:00

Előadó:
Bodnár Vivien
színész,
operett-musical énekesnő

Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

Jegyinfo// ingyenes
Regisztráció:
info@kulturalisszalon.hu



HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

Az előadás a KÖSZÖNJÜK MAGYARORSZÁGI program keretében valósul meg

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezeti: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Kerekítő Mondókás Móka (3 éves korig) pénteken 9.30, 10.00 és 10.45. Vezeti: 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. Vezeti: 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. Vezeti: Veronika Berger. Információ: +36-30/609-9369, berger@veronikaberger.com.

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

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások: kedden 9.00-kor a Normafánál (április 26.) és a Margitszigeten (május 3.). Klubvezető: Korik Vera. A nordic walking-csoport minden kedden 9.00-kor találkozik a Normafánál. Vezeti: Szász-Kerek Judit. További információk: Normafa–Margitsziget Gyaloglóklub Facebook-csoport.

Nordic klub kedden és csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezeti: Mészáros Lászlóné Vali. Információ: +36-30/306-0760, meszaroslaszlonet-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 programok

Bright Sparks – interaktív, angol nyelvű, zenés foglalkozás gyerekeknek (3 éves korig) és szüleinek csütörtökön 10.00 és 10.45. Renge-

teg 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: Kempton Anna, brightsparksbudapest@gmail.com, 06-30/097-1538. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom.

Új! Hangutazás Katával minden szerdán 18.00–19.00. Csoportos mélyrelaxációs jóllétprogram gombokkal és hangtálakkal. Bejelentkezés és információ: Farkas Kata, 06-30/485-6961 vagy martonkata15@gmail.com. „Tedd szokásoddá, hogy eloszlatoz a stresszt, és helyettesítsd lelki békével! A befektetés önmagadba: 5000 Ft/fő/alkalom. Páros részvétel esetén: 4000 Ft/fő/alkalom.”



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Húsvét fénye – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: április 30-ig, mindennap 16.00–21.00 (vasárnap zárva). *(Részletek a 10. oldalon.)*



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Imprint City – Lenyomat város – Gáspár György képzőművész kiállítása megtekinthető: május 7-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. Regisztrációs jegy (200 Ft) kapható a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Kapcsolódó program: családi alkotósarok április 23-án 10.00. A rész-

vétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: info@hegyvidekgaleria.hu, 06-1/225-7160. *(Interjúnk a 11. oldalon olvasható.)*

Műterem-látogatás. Április 23. 11.00–12.00 Makkai-Kovács Beatrix műterme. A festőművész 2011-ben végzett a Magyar Képzőművészeti Egyetem festő szakán. 2016-ban elnyerte a Barcsay-díjat, 2017-ben a Római Magyar Akadémia ösztöndíjasa volt. Találkozó a helyszínen: Jurányi Ház, II., Jurányi utca 1. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező! Maximális létszám: 20 fő.

Figyeld a kezem! – a Testbeszéd című interaktív művészeti-pszichológiai előadás-sorozat harmadik része április 26-án 18.00. A programsorozat a nonverbális kommunikációt, a testnyelvi gesztusokat a művészet és a pszichológia szempontjából veszi sorra (szemek, arc, kezek, lábak, test). Híres filmjelenetek elemzésével tekintik át a résztvevők a kéztartás irányának jelentéseit és jelentőségét. Előadó: Katona Júlia Magdolna művészettörténész. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

Városkúti út 2.
06-30/314-4879

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére való tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon lehet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

Táncház április 24-én 17.00–20.00. Minden hónap utolsó vasárnapján a

zenét Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai felváltva szolgáltatják, a táncokat Csatai László Csidu tanítja. Kezdőket, haladókat, újrakezdőket is szívesen látnak a szervezők.



BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában április 22-én 19.00. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépődíj: 2000 Ft.

Szakmai nap pedagógusoknak április 27-én 17.00. A Latinovits Zoltán életművét bemutató új kiállítás, valamint az ehhez kapcsolódó, középiskolásoknak tervezett programok bemutatása. Regisztráció, bejelentkezés: gerecs.katalin@oszmi.hu. A belépés ingyenes.

Múzeumi teadélután – kiállítások testközelben, zongorakoncerttel, április 28-án 15.00. Téma: Az Óperenciás tengeren is túl – magyar színesek Amerikában. Közreműködik: Szokolay Ádám – zongora (Fischer Annie-ösztöndíjas művész). Műsor: Schubert: Magyar melódia, Haydn: C-dúr szonáta, Hob. XVI/48, Schubert: 2 Impromptus, Op. 90 (Geszdúr, Aszdúr). Mesék legendás művészek emigrációban töltött éveiről. A többi között Jávor Pál, Kabos Gyula, Karády Katalin, Szabó Sándor, Páger Antal, Szórány Éva pályája elevenedik meg. Belépődíj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

Esti extra Latinovits Zoltánnal. A Szindbád című film vetítése és beszélgetés április 28-án 18.00. A film Krúdy Gyula Szindbád-novelláiból

készült. Vendégek: Kovács András Bálint filmtörténész és Gajdó Tamás színháztörténész. Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/diák.

A Farkas utcai színházról szóló kamarakiállításához kapcsolódó beszélgetés április 29-én 18.00. Közreműködők: Szabó-Reznek Eszter és Bartha Katalin Ágnes. Vezeti: Huber Beáta, a kiállítás kurátora. Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/diák.

Fényből szőtt mesék – Tündérszép Ilona és Árgyélus április 30-án 10.00. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekeknek és szüleinek kínál délelőtt, melynek során a mesék és a muzika világában barangolnak. Az aktuális történet hősei egy küzdelmekkel teli út végén egymásra találhatnak. Milyen veszélyekkel kerülnek szembe útközben? Hogyan sikerül kiszabadítani az ifjú királyfinak a tündérelányt? Közreműködők: Kecskés Karina színész-dramapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 500 Ft (3 év alatt ingyenes).

Rejtély a villában – családi program a Bajor Gizi Színházmúzeumban április 30-án 18.30. A Nemzeti Színház legendás színésznője volt Bajor Gizi. Egykori lakóhelye megannyi titkot rejt. A hatalmas villában barangolva a legkülönfélébb kalandokba keverednek a gyerekek. Szüleit színházi történetek, vetítés, kvízték szórakoztatják. A séta végén családtegyesítés a múzeum tetőtéri manzárdjában! A részvétel regisztrációhoz kötött: gerecs.katalin@oszmi.hu. A program 7 éves kortól ajánlott. Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/14 éven aluli gyermek.

„Embernek röplüni boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). A tárlat a Latinovits-legendán áttörve megidéz az alkotás minden gyötrelmével, 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 szölt. 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 kőszínház 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 képes, írásos és tárgyi anyaggal illusztrálva. A tárlathoz kapcsolódó színháztörténeti társasjáték a múzeumpedagógia eszközeivel nyújt betekintést a vándorszínházról 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!

A gyűjtemény a megszokott nyitvatartás szerint, szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható.



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességefejlesztő 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@napkozioplusz.hu e-mail-címen.

Csontklinika

Csontsűrűségmérés
Teljes testösszetétel vizsgálat
Gyógytorna program

Rendelés:
Szerda: 8:00–12:00
Csütörtök 12:00–18:00
Péntek 8:00–20:00

Csontsűrűségmérésünk teljes laborvizsgálattal és szakorvosi konzultációval zajlik. Klinikánk szolgáltatásai önállóan és csomagban is igénybe vehetőek.

Tel.: 06-30/543 11 10

VÁROSMAJORI CSONTKLINIKA
1122 BUDAPEST, VÁROSMAJOR U. 23

www.radivert.hu | 1047 Budapest, Baross utca 99. | +3630 241 49 60

RADIVERT
diagnostic

Az MR-vizsgálatok szakértője

A RadiVert MR Diagnosztikai Központ 2020-ban nyitotta meg Budapest egyik legmodernebb képalkotó diagnosztikai, MRI központját, ahol **csúcscategóriás MRI berendezés biztosítja a teljes testre kiterjedő kompromisszum nélküli és nagyponosságú vizsgálatokat**, beleértve a speciális célzott diagnosztikai vizsgálatokat is.

- Speciális vizsgálatok Hölgyeknek: az emlő MR-től a kismencede MR-ig.
- Férfi MR-vizsgálatok: a prosztatától a hasi MR-ig.
- Betegbarát, kiemelkedő szakértelemmel bíró MR-operátorok.
- Azonnali időpontfoglalás, beutaló nélkül is.

PONTOS DIAGNÓZIS, KOMPROMISSZUMOK NÉLKÜL.

RADIVERT
diagnostic

20 Nemzeti
Táncszínház



B U D A P E S T T Á N C F E S Z T I V Á L

2022. április 28. – május 11.
www.tancfesztival.hu

MARTHA GRAHAM DANCE COMPANY | MAGYAR TÁNCMŰVÉSZEK SZÖVETSÉGE
INVERSE DANCE - FODOR ZOLTÁN TÁRSULAT | BUDAPESTI OPERETT SZÍNHÁZ BALETTEGYÜTTESE
GYŐRI BALETT | COMPAGNIA OPUS BALLETT - BUDAPEST TÁNC SZÍNHÁZ
FEHÉR FERENC | DRESDEN FRANKFURT DANCE COMPANY
FELEDI JÁNOS – FELEDI PROJECT | MALANDAIN BALLETT BIARRITZ



Tavaszi tészták, kicsit olaszosan

Mi, magyarok, tésztaevő nép vagyunk, ha másképp is, mint az olaszok. Általában leves után, főételként, többnyire egyféle rávalóval fogyasztjuk – nem éppen szerény adagokban. Mert, ugye, nincs is jobb a kissé lepírtott krumplistészánál, a túróval-tejföllel, ropogós szalonnapörccel gazdagon megpakott túros csuszánál, a finom édes mákos vagy diós tészánál...!? Hízunk is ezektől rendszeresen – de az olaszok vajon miért nem? A titok egyszerű: ők ugyanis a mindennapi étkezésükbe építve, jóval szerényebb porciókban falatozzák, elsősorban előételként, ezerféle rafinált finomsággal, másodsorban egytálételként. Előbbi esetben leves ritkán előzi meg, utána pedig ízes, fűszeres hús és desszert következik. Ha pedig egytálétel, akkor sem előtte, sem utána nem kerül még egy fogás az asztalra. A különféle raguk, mártások sem ész nélkül árasztják el a tojás nélkül, durumlisztből készülő, legendásan kiváló és sokféle formájú tésztát, az olaszok ugyanis nemcsak a rávalót, hanem a tészta ízét is élvezni kívánják.

MAMMA ROSA TÉSztASALÁTÁJA

Ebben az esetben inkább előételről vagy egytálfogásról van szó, semmint klasszikus salátáról. Viszont melegebb napokon egy-egy vékony szelet friss pírítottal akár reggelire is kínálhatjuk.

Hozzávalók (4 személyre):
40 dkg kagylótészta
só, őrölt bors
2 evőkanál olaj
2 gerezd fokhagyma
4 nagy paradicsom
15-20 dkg mozzarella sajt
3 evőkanál olaj
5-5 bazsalikom- és mentalevél
fél citrom



Az apró kagylótésztát lobogva forró, sós-olajos fokhagymával ízesített vízben megfőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük, és hagyjuk kihűlni. A paradicsomokat meghámozzuk, apró kockákra vágjuk. A mozzarella sajtot körömnnyire

daraboljuk, 3 evőkanál olívaolajjal, 1-1 evőkanálnyi, apróra vágott, friss bazsalikkal és mentalevéllel összekeverjük. Megsózzuk, frissen őrölt borssal és néhány

csépp citromlével ízesítjük. A kihűlt tésztával összekeverjük. A főzővízbe dobott fokhagyma illata nem érződik a salátán, csak az íze.

MUSTÁRMAGOS MASNI

Néhol a masni tésztát pillangónak is hívják, mindkét név illik rá. A brokkolitol zöldséges, a csirkehústól kiadós, a mustármagtól különleges ízű fogás, amiben a mustármagot egy evőkanálnyi magos dijoni mustárral helyettesítjük.

Hozzávalók (4 személyre)...
...a mártáshoz:
2 evőkanál őrölt mustármag
1 nagy narancs
...a tésztához:
1 nagy csirkemellfilé
só
40 dkg masni tészta
30 dkg friss brokkoli
2-3 evőkanál olívaolaj
2 gerezd fokhagyma
mandulaforgács vagy fenyőmag

Először a mártást készítjük el. Ehhez a megőrölt mustármagot 1 nagy vagy 2 kis narancs frissen facsart levéllel elkeverjük, és egy kis lábasban összeforraljuk. Ettől kissé be is sűrűsödik. Ezután a csirkemellfilét megmossuk, leszá-



rogatjuk, kétcentis kockákra vágjuk, és kissé besózzuk.

A tésztát annyi vízben, amennyit a csomagoláson feltüntettek, megfőzzük, de 3 perccel azelőtt, hogy teljesen megpuhulna, a rózsáira szedett brokkolitol hozzáadjuk, és így fejezzük be a főzést. Ezután együtt leszűrjük, lecsöpögtetjük, és egy serpenyőben 1 evőkanálnyi megforrosított olívaolajra öntjük. Összeforgatjuk, és melegen tartjuk.

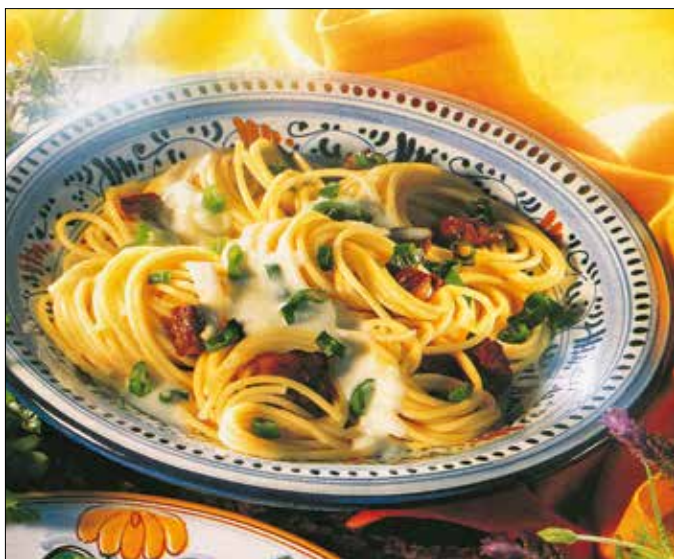
A csirkehúskockákat a maradék olajon aranyárgára pírítjuk-pároljuk, az utolsó pillanatokban a mustármagos mártással és az összeszűzött fokhagymával összekeverjük. A brokkolis tésztát beleforgatjuk, a tészta főzővizéből 3 evőkanálnyival meglocsoljuk, ha szükséges, még sózzuk, és 2 perc alatt, lazán kevergetve, átforrósítjuk. Pírított mandulaforgáccsal vagy fenyőmaggal megszórva azonnal tálaljuk.

CSIRKEMÁJAS SPAGETTI

Könnyű, a csirkemajtól mégis húsos fogás, amiben jól érvényesül a most már bőven kapható friss tavaszi újhagyma. A konyak a végén ugyan elmaradhat, de kár lenne kihagyni a gazdag ízkombinációból!

Hozzávalók (4 személyre):
40 dkg csirkemáj (szív nélkül)
só, őrölt bors
1-2 kiskanál liszt
3 evőkanál olaj
2 kis vörshagyma
2 csomó újhagyma
40 dkg spagetti
1,5 dl zöldségleves (biokockából is készülhet)
1,5 dl főzőtejszín
3 evőkanál konyak

A csirkemájat megtisztítjuk, és apró kockákra vágjuk. Megborsozzuk, és liszttel meghintjük, majd az olajon hirtelen megpírít-



juk, szűrőlapattal kiszedjük, és melegen tartjuk. A spagettit szabályszerűen roppanósra főzzük. A hagymát lehéjazzuk, finomra aprítjuk, az újhagymát zöldjével együtt felkarikázzuk, és a májtésékora visszamaradó zsiradékra megfuttatjuk, majd a zöldség-

levesel felöntjük, végül a felére beforraljuk. A tejszínt belecsorgatjuk, megsózzuk, megborsozzuk, a konyakot beleöntjük, és még egyet forralunk rajta. A májat belekeverjük, a ragut azonnal a forró spagettire öntjük, lazán összeforgatjuk, és azonnal tálaljuk.

TÚRÓKRÉMES ÓRIÁSKAGYLÓ

Ehhez a fogáshoz mindkét szokatlanabb hozzávalót megtaláljuk a nagyobb élelmiszerüzletekben. Az óriáskagylót a száraztészták között, a ricottát, a friss túró pedig, kis dobozokban, a tejtermékes hűtőpultokban keressük!

Hozzávalók (4 személyre):
30 dkg óriáskagyló-tészta
só, őrölt bors
10 dkg mélyhűtött zöldborsó
20 dkg ricotta (friss túró)
5 dkg reszelt parmezán
fél csokor petrezselyem
vaj
...a tetejére: reszelt parmezán

Az óriáskagyló-tésztát roppanósra főzzük, mert még sütni is fogjuk. (Főzési módja és főzési ideje a zacskón minden esetben megtalálható.) A zöldborsót lobogva forró, sós



vízben 5 percig főzzük, majd leszűrjük. A friss túró, azaz ricottát a reszelt parmezánnal és fél csokor finomra vágott petrezselyemmel összekeverjük, sóval, borssal fűszerezük, majd minden óriáskagylóba

1-1 evőkanálnyi töltünk. Ezeket aztán kivajazott tűzálló tálba egymás mellé sorakoztatjuk, és forró sütőben kb. 10 percig sütjük. Frissen, forrón, reszelt parmezánnal megszórva tálaljuk.

MORTADELLÁS TRIKOLÓR

A mortadella ismert, kissé ugyan zsíros, mégsem nehéz olasz felvágott. Nem ördögtől való ötlet, hogy hajszálvékonyra vágott, maradék húsvéti sonkával helyettesíthető ebben a zöldséges pennés fogásban.

Hozzávalók (4 személyre):
1 vörshagyma
1-1 szál sárgarépa, petrezselyemgyökér
fél fej zeller és karalábé
2-3 evőkanál olívaolaj
15 dkg csiperke vagy erdei gomba
só, őrölt bors
1 csokor petrezselyem
10 dkg mortadella (olasz felvágott)
40 dkg penne trikolór (háromszínű tollhegytésztá)
...a sajtmártáshoz:
3 dl tejszín
5 dkg reszelt parmezán
só, őrölt bors
szerecsendió

A hagymát, a zöldségeket és a gombát megtisztítjuk, előbbi finomra, utóbbiakat kis kockákra



vágjuk. A petrezselymet felaprítjuk, a mortadellát gyufaszálnyi csíkokra metéljük. Az összes zöldséget a petrezselyem felével az olajon kevergetve megfuttatjuk, sózzuk, borsozzuk, roppanósra pároljuk, végül zsírára sütjük. Vigyázzunk, nem szabad megbar-
nolniuk!

Közben a tésztát megfőzzük. A sajtmártáshoz a tejszínt felforraljuk, 5 percig főzzük, a parmezánt beleszórjuk, megfűszerezük, és a mortadellát beleszórjuk. Még egyet forralunk rajta, majd a tésztával összekeverjük, és a maradék friss petrezselyemmel meghintve azonnal tálaljuk.

Kármentés ünnep múltán

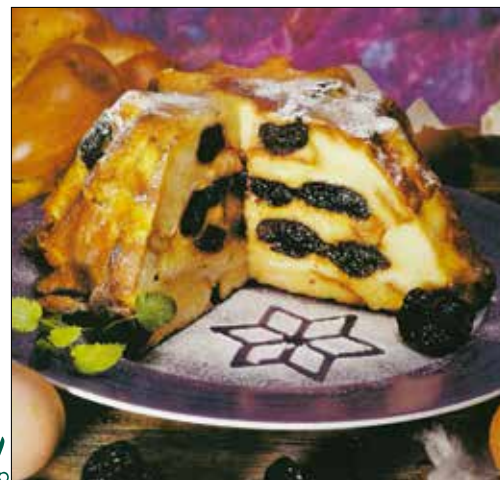
Húsvét után mindig marad valamennyi a sonkából, tojásból, kalácsból, amiknek a felhasználása fejtörést okoz. A sonka még csak-csak eláll, de a húsvéti kalács – akár vesszük, akár mi magunk sütjük – szikkadtan már nem az igazi. Az ünnepnapok elmúltával viszont a sonka főzőlevéből készült bableveshez mutató és laktató desszert lehet belőle. Ráadásul a térlő megmaradt aszalt szilvát is felhasználhatjuk.

Ugyanez vonatkozik a főtt tojásokra, a fűszeres mártás új ízt, állagot kölcsönöz nekik. Friss, ropogós kenyérral kitűnő önálló fogássá válhatnak.

KALÁCSFELFÚT

8 szelet kalácsot ujjnyi vastag szeletekre vágunk, és sütőben megpírítjuk. 6 tojást kissé felverünk, 6 deci tejet 6 evőkanál cukorral és 1 csomag főzni való pudingporral jól kikeverünk.

Egy kuglófformát kivajazunk. Egy réteg kalácsot belefektetünk, beáztatott aszalt szilvát szórunk rá, majd a tejes-pudingporos keverékkel meglocsoljuk.



A rétegezést addig folytatjuk így, amíg a hozzávalókból tart. Minden sort jól nyomkodjunk le, hogy a tojásos massa a tetejét is ellepje!

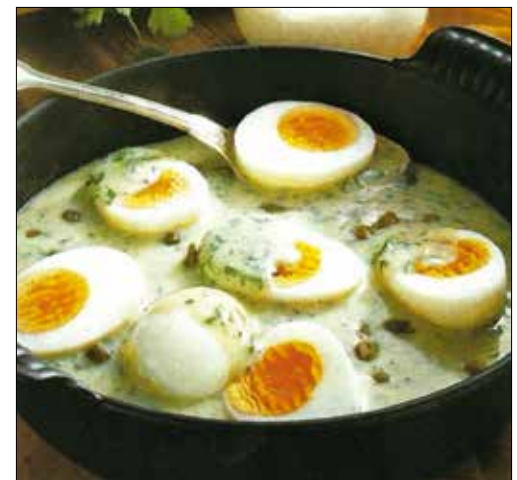
Előmelegített sütőben, közepes lánggal, 50 percig sütjük. Félidőben, ha túlzottan pírulna, alufóliával lefedjük. A formából kiborítva hagyjuk hűlni. Melegen, hidegen egyaránt kiváló.

FÜSZERES TOJÁSRAGU

8 főtt tojást meghámozzunk. 3 deka felolvasztott vajon 1 púpozott evőkanál liszttel megfuttatunk, és 3,5 deci húslevessel felengedjük. Habverővel kevergetve mártás sűrűségűre főzzük, majd ha kissé kihűlt, 1 tojás sárgájával és 1,5 dl tejszínnel dúsítjuk.

Megsózzuk, őrölt fehér borssal fűszerezük, fél-fél csokornyit felaprított metélőhagymát, petrezselymet, kaporot, 1 evőkanál kapribogyót adunk hozzá, és 1 evőkanál citromlével ízesítjük. Tálalás előtt a félbevágott tojásokat megforrosítjuk benne.

Pákozdi Judit



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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszerelés, 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, szőnyegpadlóztást, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 15 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

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

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

KÖZÉPKORÚ FÉRFI, magyar, becsületes, eltartási, életjáradéki szerződést kötne örökös nélküli idős személlyel. Kocsim van. A lakást, házat is felújítom, ha akarja. Zolobylak György. Tel.: 06-30/474-3789.

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

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnek ingatlanért cserébe! Havi jövedelmet biztosító az ön számára, további segítséget biztosító: bevásárlás, orvoshoz járás, takarítás, vagy bármit, amire szüksége van. Hívjon bizalommal a biztos jövő érdekében. Tel.: 06-70/601-0580.

ÉLJE ANYAGI BIZTONSÁGBAN nyugdíjas éveit! Életjáradéki szerződéssel egy egyszeri, nagyobb összeg mellett havi életjáradékot fizetnek Önnek úgy, hogy Ön lakása kizárólagos használója, hasznélvezője marad. Érd.: dr. Dányi Roland, 06-70/391-8073.

SZAKÁPOLÁS, GYÓGYTORNÁ, REHABILITÁCIÓ, gondozás akár 24 órában, mindez otthonában. Tel.: 06-30/247-1095. E-mail: info@meoapolis.hu

LEINFÖRMÁLHATÓ, bejegyzett könyvvizsgáló életjáradéki szerződést kötne, ott lakás nélkül, biztos anyagi háttérrel. 06-30/990-0053.

IDŐSÉGÉRT DÉDISZITERT keresek látásérült, idős Nagymamámhoz a kerületből a napi feladok ellátására, hétköznaponként pár órára. 06-20/348-9898.

ÉLETJÁRADÉK-GONDOZÁS-ELTARTÁS. Becsületes, keresetlen, 3 gyermekes család vállalná hivatalosan gondozását. 06-70/610-3438.

EGYEDÜLLŐ, ELVÁLT ASSZONY, őszinte, becsületes, eltartási örökösödési szerződést kötne idős, őszinte néniével. Akinek nincs örököse. Azonnal segíték, ha szükséges. Tel.: 06-30/529-4423.

KÖZÉPKORÚ FÉRFI eltartási, életjáradéki szerződést kötne. Kocsi van. Egészségügyben dolgozom. Tel.: 06-30/474-3789.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

ÉLETJÁRADÉK. Németországban élő, háromgyerekes család életjáradéki szerződést kötne idős Hölgyvel/Úrral. Egyszeri nagyobb és havi fix járadékot fizetnék, megegyezés alapján, élete végéig. Hívjon bizalommal. 06-30/960-5395.

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

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

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállítás 3 órán belül! Hétféig is! Nyugdíjaskedvezmény! 06-1/215-6287, 06-30/222-0968.

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugármérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 06-1/355-6377, 06-30/260-9995.

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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@prodiva.hu

KERTÉPÍTÉS, termőföldszállítás, öreg kertes 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. Szócsi Dénes.

FŰNYÍRÁST, fűkaszálást vállalok. 06-30/362-1893.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkővezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonna-tisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. a@prodiva.hu

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestés-mázolás, felújítást vállalom (kisebbit is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06-20/941-4200.

LAKÁSSZERVIZ

ZÁRCSERE, KERÍTÉS, korlát, rácsos ajtó, fémajtók és fémkapuk javítása. Aknafedések, ajtóbehúzó cseréje. Tel.: 06-20/380-8988.

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

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

LAKÁSFELJÚJTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelés, villanszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

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

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

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

LAKÁSFELJÚJTÁS, -ÁTALAKÍTÁS. Összeszokott, budapesti kivitelezőcsapattal vállalkozunk valamennyi szakipari munka elvégzését. Kőműves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanszerelő munkálatok. Telefonszám: 06-70/245-8334.

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, sóder, termőföld, zöldhulladék. Tel.: 06-20/464-6233.

LAKÁSFELJÚJTÁST VÁLLALOK, kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatásai: generálkivitelezés, burkolás, bontás, zsálas, kőművesmunka, szigetelés, festés, benti munka. Hívjon bizalommal, és levezük a terhet válláról. Tel.: 06-70/601-0580.

LAKÁSDOKI, szobafestés-mázolás, tapétázás. Ha fontos önnek a 32 éves tapasztalat, minőségi, tiszta munka. 06-30/505-8038.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

SZOBAFESTŐ SZAKEMBER vállalkozást, tisztasági festést, diszítófestést, mázolás, tapétázást, lépcsőház- és homlokzatfestést, számlával, garanciával. 06-30/609-4294.

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118

Több százféle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek.

GATECONNECTION.HU

TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

CSŐPÖG? KILAZULT? LETÖRÖTT? Nem záródik? Fűrni kell? Kerületi vállalkozó lakásbambantartási munkákat vállal garanciával. 06-30/515-2019. www.ermesterhazhoz.hu

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

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

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

FÜRDŐSZOBÁK akadálymentesítése, kád helyett zuhany kiépítése. 06-20/950-0035.

TAKARÍTÁS

A TAKARÍTÓOSZTAG felveszi a kesztyűt a rendtelenség ellen. Bízva ránk otthona tisztaságát. Takarítás Budapesten, akár 1 óra belüli kiszállással. Korrekt árak, megbízható csapat. Telefonszám: 06-30/411-1651.

TAKARÍTÓNÓT KERESEK Normafához. 06-70/519-5640.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06-30/990-7694. www.aktivhazkezelo.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/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARITÁST, télen hólapátolással vállaljuk 15 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

12 ÉVES MŰLTAL megbízható közös képviselőt korrekt áron társasházkezelést vállal Budapesten. Tel.: 06-20/522-5454. prominens.tarsashaz@gmail.com

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselőt, megbízható, komplex szolgáltatások. E-mail: info@interhaz.hu, vagy www.interhaz.hu, 06-30/206-5242.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőörés megszüntetése. 06-20/491-5089, 06-1/402-4330.

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

GYORS

KÉNYELMES

E-ÜGYINTÉZÉS

a Hegyvidéken

RUGALMAS

KÖRNYEZETBARÁT

Intézzé ügyeit online!

Regisztráljon!

https://eugyintezes.hegyvidek.hu

Parkolási engedély

Időpontfoglalás a Böszörményi úti orvosi rendelőbe

Helyi adóval kapcsolatos ügyek

Ebösszeírás

Óvodai, bölcsődei jelentkezés

Hivatalos megkeresés, tájékoztatás kérése, időpontfoglalás hivatali ügyintézéshez

Ingatlanbérleti díj befizetése

Cégeképviselő

Eseményre jelentkezés (ágapítás, Barkácsműhely időpontfoglalás, előadások stb.)

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

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

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT



PROFI KERTÉSZT KERES?

NEKÜNK MINDENÜNK A KERT, ÉS ÉRTÜNK AHHOZ, AMIT CSINÁLUNK

ÉPÍTŐIPARI MUNKÁKAT IS VÁLLALUNK

ÉPÍTŐIPARI KIVITELEZÉS

TÉRKÖVEZÉS, JÁRDAÉPÍTÉS, TÁMFALAK ÉPÍTÉSE, MAGASÁGYÁS KIALAKÍTÁSA, PARKOLÓÉPÍTÉS, BETONÓZÁS, ÖNTÖZŐRENDSZEREK TELEPÍTÉSE ÉS MINDEN, AMI EGY KERTBEN ELKÉPZEHETŐ.

KERTI MUNKÁK

- KERTTAKARÍTÁS
- KERTÉPÍTÉS
- FOLYAMATOS KERTFENNTARTÁS
- METSZÉS, SÖVÉNYALKÍTÁS
- FAIFJTÁS, FAVÁGÁS
- FÜVESÍTÉS, GYEPESÍTÉS
- PERMETEZÉS
- NÖVÉNYEK BESZERZÉSE
- ÜLTETÉS
- FÜNYÍRÁS



HÍVJON MINKET

06 30 563-7350

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

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

SZABÓ BALÁZS vállalja kémények belélesét, építését, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézésel. 06-20/264-7752.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNALI Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus 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.

KLÍMA-KÁDÁR. Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtéchnika-rendszer-szerelés. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József ex.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

„BUDAVAR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingger.

FELBOLDYULT az ingatlanpiac? Segíthetnek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

KOMJÁDIUSZODÁNÁL, Frankel León 77 nm-es, napsütötte, polgári lakás, felújított házban, 73000000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

LÖVŐHÁZ UTCÁBAN, sétálóutcában, 87 nm-es, emeleti, felújított, napsütötte, cirkós lakás, rendezett házban, 88 500 000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

GYÖNYÖRŰ VILLÁBAN, Pasarét felett 288 nm-es, kétszintes lakás 43000000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

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

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

BAKOSLAK INGATLAN 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.

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

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

KERTET GONDOZNI VÁGYÓ fiatal pár Nyaralót/Hévígi Házát venne a Balatonon vagy a Szentendrei/Dunakanyar térségében 28 M Ft-ig. 06-20/454-9152.

FIATAL PÁR legalább 2 szobás, emeleti lakást vásárolna! Erkelly előny. 06-30/373-7378.

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

XII., THOMÁN I. utcában, régelepipület 3. emeletén, komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. Ár: 64,9 M Ft. 06-30/441-7236.

HORÁNY, DUNA 5 perc, 300 négyzetős, bekerített telek eladó. Tel.: 06-70/268-1596.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

A II. VAGY XII. KERÜLETBEN magán-személytől 60-80 nm közötti, 2-5 szobás, emeleti, erkélyes lakást vásárolnék, lehetőleg gépkocsibeállóval vagy garázzsal. Hosszú távú kikötözés nem akadály. Elérhetőség: 06-70/578-9626.

II., PASARÉT, HERMANO. utcában 152 nm-es, 4 hálószobás, luxus módon felújított, kertess, panorámás, nagy tereasz villalaks 189,9 M Ft-ért eladó. 06-20/973-0711.

II., SZERÉNA ÚTI, 62 nm-es, magasföld-színti, felújítandó lakás 62 M Ft iránnyon magán-személytől magán-személynek eladó. Tel.: 06-20/487-7294.

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel, 1%-tól. 06-30/324-8912. alacsonyjutalék

GARÁZS

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

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

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

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

MATEKTANULÁS felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagóussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középkolai felvételire. Franciatanítás középiskolások részére. 06-20/571-7554, 06-1/950-2285.

HÁZHOZ MEGYEKI Angoltanítás: 06-20/917-6604.

VEGYES

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ SÜTEMÉNYEK, torták rendelhető, linzerek, bejgli, aprósütemények, pite, zserbó, rétes vagy bármilyen. Diabetikus, allergénmentes sütemények készítését is vállalom. Hához szállítással! Tel.: 06-70/394-2622.

ELADÓ ÁRON ALUL 7 db-os neoreneszansz garnitúra Budán. 06-1/213-5816.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

BEMER CLASSIC/PRO készülékek bérbe adók, helyszíni beüzemeléssel, szakmai támogatással, már havi 50 ezer forinttól! Akkor is hívjon, ha szeretné eladni használaton kívüli BEMER készülékét! 06-30/211-9121.

RÉGISÉG

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI! Arany 14900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszerek, borostyán-korall, bizsuk, mindenféle régiséget, herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érméket, kitüntetések, fényképezőgépeket. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGY-BECSŰS vásárol régi keleti szőnyeget és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

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

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelán, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrassy 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), csillárt, szőnyeget, kitüntetések, pénztárcát, zongorát. Hához megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

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

AMERIKAI-MAGYAR, újonnan megnyitott üzletünkben keresünk: dekoratív régiségeket, arany ékszereket, ezüsttárgyakat, Zsolnay, herendi porcelánokat, festményeket, kitüntetések, régi pénzeket, fal-, karórákat, illetve bakelitlemezeket. Cím: 1124 Bp., Fodor u. 31/b (Tescóval szemben). Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, írta-, szőrmebundákat, dísz-tárgyakat, órákat, kitüntetések. Gyűjteményeket, teljes hagyatékok, kiürítés! Díjtalan kiszállítás, értékesítés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikceg.hu

ARANY-EZÜST-RÉGISÉG. Karóra-felvásárlás készpénzért! Bp. XII. ker., Böszörményi út 16/b. Tel.: 06-70/407-3898, info@boszormenyiaranyhaz.hu

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: használt ruhaneműket, írógépeket, varrógépeket, könyveket, régi bundákat, festményeket, porcelánokat, karórákat-zseborákat, arany ékszereket, ezüsttárgyakat. Teljes körű hagyaték felszámolása. II. kerület, Török utca 4. Tel.: 06-20/231-0572, 06-20/324-6562

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szőrmebundát vásárolok, teljes ruhanemű-hagyatékok, kiegészítőket. 06-20/229-0986.

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek felvásárlása készpénzért. Dísz-tárgyak, festmények, bútorok, hagyatékok. Kiszállítás, szakbeszélés díjtalan! 06-30/419-2713.

RÉGISÉGEK-HAGYATÉK, örökség felvásárlása készpénzért. www.antikbudapest.hu, e-mail: antik@antikbudapest.hu. Telefonszám: 06-20/932-6495.

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: régiségeket, arany ékszereket, ezüsttárgyakat, festményeket, bútorokat, porcelán, karórákat, könyveket, teljes hagyatékok, zongorát. Tel.: 06-20/474-0948.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új helyen, kellemes környezetben várja régi és új vendégeit a régi csapat, a megszokott színvonalon! Fodrászat, manikűr, műköröm, gyögyepedikúr, kozmetika, 3D szempilla és sminktetoválás. Cím: XII., Kiss János althabornagy 32/a. Tel.: 06-30/372-4665. facebook.hu/malibuszalon

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, porckorongsérv ellátása. teleoldorok.hu, lumbagogyogyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmassázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszérterápi, mágneses bioresonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyögymasszás, gyögytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Filler u. 10/a. Vivien Talpai Gyógycentrum.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet faszó 51. alatt. Idegbeáramítások, izületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

THAI MASSZÁZS

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

FIZIKOTERÁPIÁS ESZTÉTIKA

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

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

FODRÁSZ HÁZHOZ MEGY, 5700 Ft vágás, szárítás. Érdeklődni: 06-30/295-1686.

LÉLEKIRÓGATÓ BESZÉLGETÉSEK, életvezetési tanácsok otthonában. Tel.: 06-30/206-4801.

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI ÁLTALÁNOS ISKOLA-BA keresünk konyhai dolgozót 4, illetve 8 órás munkaidőben. Nyugdíjasokat is várjuk szerzetettel. Buzadics Zsuzsanna, 06-30/144-7505.

ISKOLAI FŐZŐKONYHÁRA szakácsot keresünk, munkaidő: heti 40 óra, munkanapokon, hétfőtől péntekig. Bejárás költségtérítés és éjszakai pótlék 4.00-6.00 közötti időtartamra. Cím: Meredek utca 1. Tel.: 06-30/232-1402.

TÁRSKERESŐ

NINCS TÁRSA? Velem megtalálja! Személyre szabott, színvonalas, diszkrét társkeresés professzionális támogatással. Mándoki Györgyi. Tel.: 06-30/630-1136.

ŐZVEGY, NYUGDÍJAS HÖLGY barátkozna 80 körüli hölgyvel vagy úrral. „Rossz egyedül.” 06-70/534-0378.

FIATALOS, MŰVÉSZET- szellemi sport-, zenerajongó, volt külkeres, ateista nő keres 70-78 éves, nem dohányzó, értelmiségi barátot/barátnőt. Tel.: 06-20/386-7828.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

2022

HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA

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)	4 alkalom
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)

Bérlés árak:	
Gyermek bérlés:	4 alk./turnus
7.700 Ft (péntek)	8 alk./turnus
13.500 Ft	4 - 8 alk./turnus
Testvérek kedvezmény - 500 Ft/gyermek/turnus	
Felnőtt bérlés:	4 - 8 alk./turnus
7.700 Ft - 13.500 Ft	

Pótolni csak érvényes bérléssel lehet!

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

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

SPAR **KARRIER**
Jó döntés

Csatlakozz hozzánk!

Érdekel a kereskedelem? Hosszú távú munkalehetőséget keresel versenyképes jövedelemmel?

Várjuk jelentkezésed **ELADÓ-PÉNZTÁROS** pozícióinkba!

Elérhető maximális bruttó bér a próbaidő után: **392.000 Ft*** + **EGYÉB JUTTATÁSOK**
*mely tartalmazza: 8 órás munkavégzés esetén az alapbérrel felül az időarányos 13. havi fizetést, dolgozói kedvezményt, átlagos műszak-és teljesítménypótlékokat, túlórákat.

MUNKAVÉGZÉS HELYE:
Budapest II. kerület (megegyezés szerinti áruházban)

Önéletrajzodat leadhatod személyesen az üzletben, vagy küldd el az allas@spar.hu e-mail-címmel! További információ: 06-20-823-9506

AKTÍV HEGYVIDÉK

TAVASZI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30

Gyülekező: 18.15

MOM Sport, passzázs

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.)

KÍMÉLŐTORNA

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

Április 23.: Balaton-felvidék. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.45-kor a Déli pályaudvar pénztárcsarnokában. **Indulás:** 7.05-kor Balatonfüredre (jegyet odáig kell venni). **Útvonal:** Balatonfüred, vasútállomás–Jókai-kilátó–Tamás-hegy–Koloska-völgy–Noszlopi Gáspár-kilátó–Sárkány-lík–Meleg-hegy–Balatonfüred, vasútállomás. **Táv-szint:** 15 km, +–250 m. **Érkezés Budapestre:** 18.00 órára. **Költség:** 5000 Ft (teljes árú jegy). **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.

Élménysielés a Normafán fogyatékossgal élőknek

A Normafa Park Látogatóközpont területén található az ország egyik legjobb minőségű téli-nyári sí- és snowboardtanpályája, amelyet a Normafa Síiskola működtet. Itt nemcsak hagyományos órákat tartanak a szakemberek, hanem fogyatékossgal élőkkel is foglalkoznak. Erről kérdeztük a síiskolát vezető Krakler Katát.

– Szereti a kihívásokat? Azért kérdezem, mert Magyarországon a síoktatás nem tartozik a „sztiárszakmák” közé.

– A kihívásokat kifejezetten szeretem, és keresem is folyamatosan a munkámban. Az elmúlt bő tíz évben megszorodott a hazai műanyag pályás síiskolák száma, közel harmincöt tanpálya üzemel. Emellett a havas terepek is igen gyors ütemben fejlődtek. Évről évre több jól szíó fiatal, korábbi versenyző vagy testnevelő tanár jelentkezik sí- vagy snowboardoktatói képzésre.

– Ön miért kezdett el fogyatékossgal élőkkel foglalkozni?

– Síoktató kollégáim közül többen pedagógiai végzettséggel rendelkeznek, és többször említették, hogy a szülők nehezen találnak sportolási lehetőséget akár sajátos nevelési igényű vagy kerekesszékes gyermekeik számára. Ez inspirált arra, hogy az ezirányú szakképesítéssel rendelkező oktatók közreműködésével meghirdessük a síelést első körben gyerekeknek. Mindkét síiskolánk tagja a Chernel István Sí és Turisztikai Klaszternek; 2021 őszén éppen a Normafa Park Látogatóközpontban volt az időszakos gyűlésünk. Meghívott vendégként érkezett a

Paraktív Integrációs Alapítvány képviselőjében Dani Gyöngyi, a többszörös paralimpikon vívó és síző, valamint Jancsó Péter, akinek a tulajdonát képezi tíz szízesre kialakított, speciális bob. Számomra nem volt kérdés, hogy meg kell keresnem őket, és valamilyen módon együtt kell dolgoznom velük. Tudtam, hogy a Normafa Síiskola tanpályája a kialakításának köszönhetően alkalmas lehet kerekesszékesekben élő gyerekek élménysielésére. Gyöngyi hamarosan kipróbálta és megfélemlenék ítélte a pályát, majd meghívtuk Fábrián Artilát, az egyetlen olyan szakembert, aki parasíval foglalkozik Magyarországon. Jancsó Péter rendelkezésünkre bocsátotta a bobokat, így Artila két alkalommal műanyagot, egyszer pedig Eplényben, már havon tartott igen tartalmas, jó hangulatú és hasznos képzést oktatóinknak. Ezután pedig már a gyerekek következtek: a Mozgásjavító intéz-

mény ügyes és aranyos lakói érkeztek Eplénybe, januárban és februárban négy alkalommal is csúszunk velük. Hatalmas élmény volt!

– Ha jól tudom, amatőrökkel, szabadidős tevékenységként, ön az egyetlen, aki fogyatékossgal élőket színi tanít.

– A LÁSS egyesület szervezésében látássérültekkel – szabad-

mekotthon és Fogyatékosokat Befogadó Otthonból.

– Lelkesek?

– Igen! Ki így, ki úgy, mindenki a maga módján. Van, akin kifejezetten észrevehető, hogy örül és jól érzi magát, alpból jobban kommunikál. Szízes közben nagyokat sikít, fülig ér a szája, ki sem akar szállni a bobból, a foglalkozás végén pedig ölelgeti az oktatókat.

zet. Az, hogy kimozdulnak a környezetükből, busszal utaznak, ismeretlen arcokat látnak, új hangokat hallanak. Ezek a legfontosabb pozitívumok, no és persze a Normafán kapott finom rétes sem utolsó! A fiatalok ugyanis a „Tálalkozzunk újra a Normafán” programsorozatnak köszönhetően, az Aktív Magyarország támogatásával vesznek részt a foglalkozásokon.

– Lehet valamelyikükből akár paralimpikon is? A mostani paralimpián Dumity Richárd személyében egyetlen parasízó képviselte Magyarországot.

– Első lépésként a szabadidősport- és az élménysíprogramunkat szeretnénk felfuttatni. Célunk, hogy tavasztól az első hazai sípálya megnyitására a Normafa Síiskolába tudjanak jönni a gyerekek, aztán havas pályára visszük őket. Ehhez keresünk támogatókat. A továbbiakban pedig az aktív sportolásra alkalmas, ép kezű gyerekeket, fiatalokat szeretnénk megtanítani az önálló sízésre. Ehhez már nemcsak a bobra van szükség, hanem speciális mankókra is. S hogy kiből lesz paralimpikon síző? Úgy gondolom, mi megtettük a kezdőlépést. A folytatás garantált, az elszántságunk töretlen, a lehetőségeink adottak. Rajtunk nem múlik, hogy a legközelebbi paralimpián már ne egy, hanem több alpesi parasízó álljon rajthoz!

sm.

■ Információ: +36-70/376-0634, info@normafasiskola.hu



A Normafa Síiskola tanpályája kerekesszékes gyerekek fogadására is alkalmas

idősport-jelleggel – foglalkoznak síoktatók, havon, külföldön. Velük nem dolgoztam, egyelőre. Talán egyszer lenne kedvük kipróbálni egy műanyag pályát is. Kerekesszékesekben élő és halmozottan sérült gyerekekkel jelen pillanatban élménysíjelleggel csak mi – a Paraktív Integrációs Alapítvány és a síiskola – foglalkozunk. Áprilistól minden szerdán és csütörtökön érkeznek srácok a Pető Intézetből és a Fővárosi Szehtlo Gábor Gyer-

Vannak, akik csendesebben, visszafogottabban adják jelét annak, hogy élvezik a tanulást. Befelé örülnek. És vannak olyan gyerekek is, akiknek a tekintetében, az arcvonásán látszik, hogy valami más történik, mint ami a megszokott.

– Mit tapasztal, számukra milyen előnyökkel jár, hogy részt vesznek a programban?

– Élvezeti tényező számukra az élmény, a jó levegő, a szép környe-

„Nyuszik” a vízben

A koronavírus-járvány miatti két év kényszerszünet után a MOM Sport Úszó Tanoda ismét megrendezte házi úszóversenyét. A dél-élti és délutáni tanfolyamokra járó gyerekek közül közel száz-an neveztek a Nyuszi Kupára.

Buzdításból nem volt hiány, a 300 fős lelátó teljesen megtelt szurkolókkal, akik igazi versenyhangulatot teremtettek. Ez pedig láthatóan – és mérhetően – még jobb



teljesítményre ösztönözte a résztvevőket, akik négy úszásnemből, gyors-, hát-, mell- és pillangóúszásban, két távon, 25 és 50 méterre mérhetették meg magukat. Az első három helyezett díjazásban részesült, a verseny végén pedig süti és üdítő várt mindenkire.

„Ilyenkor az élmény a legfontosabb, az, hogy a versenyzők érzék, van értelme annak, amit csinálnak” – hívta fel a figyelmet Bence András, az úszótanoda vezetőedzője, aki szerint verseny közben még jobban lehet látni, ki hol tart. Kitűnni is könnyebb ebben a helyzetben, ami azért is lényeges, mert a tehetségek előtt nyitva van a kapu a versenysport felé, méghozzá házon belül. A leg-

jobb az YBL Swim Team versenyzőcsaportjában pallérozódnak tovább.

A tanfolyamokon a teljesen kezdők a vízhez szoktató csoportban sajátíthatják el a játékos formában az úszás alapjait, ezt követően a „kezdő 1-es” csoportban megtanulják a siklást, valamint a helyes lábtechnikát hason és háton. A „kezdő 2-es” csapat tagjai a hátúszás és gyorsúszás mozdulatait

gyakorolják, majd a mély vízhez szoktató szinten alkalmazhatják a tanultakat a 25 méteres tanmenetben.

A középhaladók folytatják a hát- és gyorsúszás tanulását, és megkezdik a mellúszás alapjainak elsajátítását. A haladók már magabiztos hát- és gyorsúszók, egyúttal továbbfejlesztik a mellúszás technikáját, miközben hosszabb távokat, akár 200 métereket is úsznak. Csoportoktól függően a pillangóúszás oktatása is ekkor kezdődik el.

M.

■ Információk a tanfolyamokról: momsport.hu/sportfoglalkozasok/uszasoktatasa

2022. 04. 23.

Előzd meg a FOGASKEREKŰT!

Pénzdíjas futóverseny!

Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenyútvonalán.

Szintkülönbség 325m

HEGYVIDÉKI SPORT

www.hegyvideksport.hu/jelentkezés

www.hegyvideksport.hu

www.facebook.com/hegyvidekisport

MOOVE4RUN
MOZDULJ ÉS FUTHASS

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

Helen Doron English

Pras

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

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA ♦ Fotók: SÁRKÓZYGÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ♦ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujasag.hu>. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujasag.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.aprohirdetesgyor.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!