



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

A Hegyvidéken is becsengettek az iskolákban

Megkezdődött a tanév, ami mindig nagy változást jelent a gyerekek életében. Összeállításunkból kiderül, mit gondolnak erről az Arany János iskolába járó alsósok, felsősök és gimnazisták, valamint az is, hogy hol és mennyi új osztály indult szeptemberben.

A tanév utolsó napjaiban a gyerekek már visszszámolnak, alig várják, hogy vakációzni mehesse. A nyár végén viszont rendszert nem ekkora a lelkesedés, rigmusok sem születnek az iskolakezdésről. Ennek ellenére amint elmúlik néhány hét, mindenki beleszeredik az iskolai életbe, és a diákok hamar elfelejtik a maguk mögött hagyott nyarat.

Mert azért az iskolában is kellemesen telik az idő, például a társaság miatt, a fiatalok – legyenek kis elsősök, vagy éppen langaléta gimnazisták – mégiscsak a kortársaikkal együtt érzik magukat a legjobban. Nem véletlen, hogy a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium negyedikesei arra a kérdésre, mi a legjobb itt a számukra, azonnal rávágták: a barátok!

Esztér negatívumként a korai kelést említette meg: „Vártam az iskolát, mert el akartam mesélni a többieknek, hogy mi történt velem a nyáron. És persze érdekelt, ők mit csináltak.” Bence szerint jó lesz újra tanulni, viszont a menzát szívesen kihagyná. Az első megállapításhoz csatlakozott Milán, akinek a matek hiányzott a legjobban, a rossz jegyeket pedig az idén is elkerülné.

A hetedikes Fülöp a korán kelést felejtene el a legszívesebben: „Nyáron nemegyszer tíz-tizenkét órát aludtam, ez most biztos nem megy majd. Ami jó, hogy talál-

kozhattam a többiekkel, ezért már megérte visszaülni a padba.”

„Az idén lesz kémia és biológia, mind a kettő érdekel, szóval nem máris van motivációm” – mondta Vencel, hozzátéve, az a legrosszabb, hogy hamarosan itt a hideg idő, amit ő egyáltalán nem szeret.

Alíz most jött át az Aranyba, számára minden újdonság, ezért is volt benne nagy várakozás a tanévvel kapcsolatban: „Remélem, lesznek barátaim, és gyorsan megszokom az új környezetet.” A tizedikes Zsófia úgy érzi, sokat követel az iskola, és ezt nem lesz egyszerű teljesíteni: „Ha kezdődik

a tanév, az azt jelenti, vége a nyárnak, ennek pedig nem örülök. De azért tudom, hogy történnek majd velem jó dolgok, úgyhogy annyira nem bánkodom.”

A Közép-Budai Tankerületi Központ fenntartásában lévő intézményekben szeptemberben az első évfolyamon tizenhárom osztályban 281, a hetedik évfolyamon két osztályban 64, a kilencedik évfolyamon öt osztályban 168 diák kezdte meg tanulmányait.

A Németszőlgyi Általános Iskola egy hagyományos és egy logopédiai osztályt, a Nyitott Világ Fejlesztő Iskola egy, a Sashegyi



Arany János Általános Iskola és Gimnázium, valamint a Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium (Folytatás az 5. oldalon)



Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

Tanévkezdéskor a szülőknek meg kell vásárolniuk a szükséges iskolai felszerelést, tanszereket. A Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi támogatásokkal szeretne segítséget nyújtani az iskolakezdéshez, az iskolában fizetendő költségekhez.

TANÉVKEZDÉSI TÁMOGATÁS

A tanévkezdés megkönnyítése érdekében önkormányzati támogatásra jogosult az az általános iskolában, szakiskolában, középiskolában, főiskolán vagy egyetemen tanuló gyermek, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 78 400 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 90 700 forintot.

A támogatás a tanuló nagykorúvá válása után is megállapítható, ha szakiskola, középiskola nappali tagozatán tanul, és még nem töltötte be a 20. életévét, vagy felsőoktatási intézmény nappali tagozatos hallgatója, és még nem töltötte be a 25. életévét.

A támogatás iránti kérelem szeptember 30-ig nyújtható be a népjóléti irodában, amihez mellékelni szükséges az oktatási intézmény igazolását a tanuló, illetve hallgatói jogviszony fennállásáról. A támogatás összege tanulónként 14 600 forint.

ISKOLAI TANULÓK SZOCIÁLIS ÖSZTÖNDÍJA

Ösztöndíjra jogosult az a nappali tagozatos tanuló az általános iskola 4. osztályának elvégzésétől a szakiskola, középiskola befejezéséig, akinek a tanulmányi eredménye a kérelem benyújtását megelőző tanév végén elérte vagy meghaladta a 4-es átlagot.

A támogatás feltétele, hogy a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 78 400 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 90 700 forintot.



A támogatás tanulmányi évről állapítható meg, az ösztöndíj havi összege 8400 forint. A kérelmet október 31-ig lehet benyújtani a népjóléti irodában.

RENDKÍVÜLI GYERMEKVÉDELMI TÁMOGATÁS

Rendkívüli gyermekvédelmi támogatást igényelhet az önkormányzattól a gyermeket nevelő család, ha időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy lét-

(Folytatás az 5. oldalon)

Terv szerint haladnak az útépitések

Korábban négy nagyobb útfejlesztésről döntött a Hegyvidéki Önkormányzat, a munkák részben vagy teljes mértékben pályázati forrásokból valósulnak meg, ami jelentős megtakarítást eredményez. Ennek is köszönhető, hogy a nyáron több mint 1300 méter út- és járdaszakasz újulhatott meg a XII. kerületben.

Elkészült a Méra utca rekonstrukciója. A Fodor utca és a Mártonhegyi út közötti 310 méteres szakaszon a meglévő aszfaltot felmárták a munkások, majd új kopórteget terítettek el 2100 négyzetméteren. Részben a pályaszerkezetet is cserélték, valamint a hibás szegélyköveket helyett újakat építettek be.

A meglévő egyoldali, 465 négyzetméternyi öntöttaszfalt-járdát felbontották, és szintén újraöntötték. Az óvodával szemben lévő, aszfaltburkolatú parkolókat és a Mártonhegyi út előtti sebességcsökkentő küszöböt ugyancsak felújították.

Megszépült a Zsolna utca, ahol a Zsibói utca és az Istenhegyi lejtő kö-

zött közel 2200 négyzetméter útpályát aszfaltoztak le a szakemberek, összesen 340 méter hosszúságban. Az útburkolat felújításakor a pályaszerkezetet is cserélték, és ugyanígy tették a rossz állapotú szegélyekkel. Szintbe helyezték a közműszervevényeket, míg a botlásveszélyes

járda sima aszfaltburkolatot kapott mintegy 461 négyzetméteren.

Megújult a Virányos út a Zugligeti út és a Mese utca között, 250 méter hosszúságban és 1600 négyzetméter területen. A munkálatok során szakaszonként a pályaszerkezetet is cserélték az útépítők. A hibás helyére új szegélyköveket kerültek, megújultak a térkő sebességcsökkentő küszöbök, a 305 négyzetméteres öntöttaszfalt-járda, valamint a Márfy és a Visszhang utcák közötti aszfaltburkolatú parkolók.

(Folytatás az 5. oldalon)



Megújult a Méra utca egy hosszabb szakasza

Rövidesen véget ér a Böszörményi úti bontás

„Az utolsó fázisához érkezett a bontás, a hónap közepére befejeződnék a munkálatok” – tájékoztatta lapunkat Orbán Imre, a BBSZ Ingatlan 2022 Kft. ügyve-

nem marad tátongó gödör, a bontási engedélynek megfelelően rendezik a területet. Nagy erővel folyik az építési törmelék elszállítása, az elvitt anyagokat a bontást

adtak engedélyt szombati munkavégzésre, 8 és 14 óra közötti időintervallumban, ami összhangban áll a kerületi szabályozással. Erre azért volt szükség, mert csapadé-

rosszul adminisztrált közművezetékek átmeneti nehézségeket okoztak a bontás időszakában, azonban reményeik szerint a továbbiakban már nem adódnak hasonló problémák.

„A jogerős építési engedély birtokában a képviselő-testület dönt az ősz folyamán a beruházás folytatásának lehetőségéről” – folytatta az ügyvezető. Elmondta azt is, hogy az ideiglenesen lezárt Böszörményi úti járdaszakaszt, a megsérült részek helyreállítását követően – várhatóan szeptember végéig –, teljes egészében visszaadják a gyalogosforgalomnak. A BBSZ Ingatlan 2022 Kft. által megígért és a szomszédos társasházak közgyűlése által igényelt

hőszigetelés kialakítása még ebben a hónapban megkezdődik a bontást követően szabadon maradó tűzfalakon.



Az épületek helyén nem marad tátongó gödör, a bontási engedélynek megfelelően rendezik a területet a BBSZ

zetője a Böszörményi úti egykori irodaházakkal kapcsolatban. Mint mondta, jelenleg a pinszint és az alapterek eltávolítása zajlik, az épületek helyén azonban

vezető cég a telephelyén dolgozza fel.

A BBSZ Ingatlan 2022 Kft. vezetője kitért arra is, hogy az elmúlt időszakban két alkalommal

kosabba fordult az időjárás, és csekély portterhelés mellett lehetett hatékony munkát végezni. Orbán Imre arról is beszélt, hogy a köz-műszolgáltatók által nem, vagy

Értékvizsgálat a kerületi épületekben

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

A Hegyvidéki Önkormányzat szíven viseli a kulturális és épített örökség védelmét. Kerületünkben számos kiemelkedő szépségű, értékes épület található. Az önkormányzat időről időre felülvizsgálja a kerület területén található ingatlanokat, hogy felkutatssa és védelem alá helyezze az értékes építészeti alkotásokat, megőrizve azokat az utókor számára.

A védelem alá helyezéshez értékvizsgálati dokumentáció szükséges, amelyet az önkormányzat által megbízott műemléki szakértők készítenek el. A már védettséget élvező épületek esetében is időről időre felülvizsgáljuk a dokumentációkat.

Az értékvizsgálat lefolytatásához azonban elengedhetetlen, hogy a műemléki szakértő be tudjon jutni az épületekbe. Az önkormányzat munkatársai levélben felkeresik az érintett ingatlanok tulajdonosait annak érdekében, hogy időpontot egyeztessenek a szakértővel. A műemléki szakértő rendelkezik az önkormányzat által kiadott megbízólevéllel.

Kérjük az érintett ingatlanulajdonosokat, segítsék az önkormányzat munkáját azzal, hogy a megkeresésünkre felveszik munkatársainkkal a kapcsolatot, és biztosítják a bejutást az épületbe.

Köszönjük együttműködésüket!

Hegyvidéki Önkormányzat

News from Hegyvidék

Changes in paid parking. According to the new rules of the Budapest parking regulation, since September 5th, two fee payment zones have been operated in the XII. district, in the parking areas. Zone „A” is the area south of the Németsölgyi Rd.–Istenhegyi Rd.–Kék Golyó St.–Magyar jakobinusok Sqr. boundary line, where the payment period lasts from 8 a.m. to 10 p.m., and the hourly parking fee is changed to HUF 600. Mobile phone code is 3123. The „B” fee payment zone covers the parking zone above the listed streets. In this area, the toll payment period lasts from 8 a.m. to 8 p.m., and the hourly parking fee is HUF 450. Mobile phone code is 3121. Parking tickets can be purchased for a maximum of 3 hours in the „A” and „B” zones, instead of the previous 4 hours. Those with a residential waiting permit can still park for free, the same way.

Green promotions are starting. On the website of egyintezes.hegyvidek.hu from 10 a.m. on September 15 to 1 p.m. on October 7, registered citizens of Hegyvidék can request a composting box and bird feeder free of charge from the municipality. During the same period, you can also apply for the purchase of fruit trees at a discounted price – up to two pieces per property. From September 15, the free branch shredding program will also start again organized by the Hegyvidék Green Office: shredding of 10 m³ of green waste per registered address is guaranteed. The wood chips – which remain after grinding – can be used for mulching and composting.

New needle collection points. Injection needles and syringes used in households are classified as hazardous waste. Until now it was only possible to drop them off at the front desk of the specialist clinic of Szent János Kórház Kútvölgyi Rd., in the district of XII; however, at the initiative of the Hegyvidék Green Office, now they can be collected at four locations of the Guardianship Service in the district (42 Böszörményi Rd., 5 Rác Aladár Rd., 18 Szilágyi Erzsébet fasor, 4 Normafa Rd.) in placed

containers. Delivery is possible on working days during opening hours.

Svábhegy beer festival. On Saturday, September 10, from 5 p.m. to 9 p.m., a beer festival with a family atmosphere awaits those who want to relax at the Diana Park in Svábhegy. We can taste craft beer specialties and gourmet snacks, and during the evening we can listen to the concert of accordionist Ernő Weszely. Admission is free.

Chair-lift at night. On Saturday, September 10, during the Night of the Chairlifts, you can board the Zugliget chair-lift from 6 p.m. to midnight (the valley station accepts passengers until 11.30 p.m. at the latest). The price of a special return ticket for this occasion is HUF 3,000. On this day, the Zugliget chair-lift can also be reached by retro bus signed R158, which departs from Széll Kálmán Sqr.

Ars Sacra concerts. As part of the Ars Sacra Festival, on Sunday, September 18, from 7 p.m., Jazzation, a cappella group will perform at the Lóvasút Cultural and Events Center (64 Zugligeti Rd.). The next day, September 19, from 7 p.m., the 25-year-old band Mistrál will give a concert at MOMkult (18 Csörsz St.). All programs of the festival can be visited free of charge.

Gesztenyenap and Harvest Festival. On Sunday, September 25, from 10 a.m. to 7 p.m. in MOMkult (18 Csörsz St.), the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.) and the Lóvasút event center (64 Zugligeti Rd.), as well as outdoor family programs, concerts, shows and special gastronomic experiences await those in the Hegyvidék. On the same day, from 9 a.m. to 2 p.m., the Swabian Harvest Festival will take place at the Diana Park, where a German ethnic dance group and singing group will also perform.

Movies in English. In CinemaMOM (53 Alkotás St.), you can also watch the sci-fi horror film Nope in English, as well as the biographical film Elvis, in which Austin Butler plays the title character.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. szeptember 6. napjától 2022. szeptember 20. 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., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m² és 30 m² alapterületű helyiségek,
5. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt. alatti, 115 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 3. szám alatti, 20 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. ajtó és 3. ajtó alatti, 36 m² és 32 m² alapterületű helyiségek,
10. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 26. 5. ajtó alatti, 44 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Németsölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., as. 2. és as. 3. szám alatti, 43 m², 43 m² és 36 m² alapterületű helyiségek,
13. Bp. XII., Böszörményi út 19. as. 4., as. 5. szám alatti, 30 m² és 25 m² alapterületű helyiségek,
14. Bp. XII., Alkotás utca 1. fszt. 3. alatti, 50 m² alapterületű helyiség,
15. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. B. fszt. alatti, 140 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. szeptember 20. 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

FOLYTATÓDIK
A GARÁZSVÁSÁR
A HEGYVIDÉKEN!



Időpontok:

SZEPTEMBER 25.

(jelentkezés augusztus 29-től az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

OKTÓBER 30.

(jelentkezés szeptember 26-tól az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

NOVEMBER 20.

(jelentkezés október 31-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

Idősek világnapja

A Hegyvidéki Önkormányzat az **idősek világnapja** alkalmából kulturális műsorral egybekötött ünnepséget szervez.

A rendezvény helyszíne:
MOM Kulturális Központ
(Csörsz utca 18.)

Időpontja:
2022. szeptember 30. (péntek) 13.00 óra

A rendezvény csak regisztrációs jeggyel látogatható.

Regisztrációs jegy igényelhető
2022. szeptember 8–20-ig,
munkanapokon **9.00–14.00 óráig.**

A regisztráció személyesen,
a XII. kerületi lakóhelyet igazoló lakcímkártya
bemutatásával történik az alábbi helyszínen:

Hegyvidéki Szociális Központ
1122 Budapest, Városmajor utca 16.
(11-es kapucsendő)



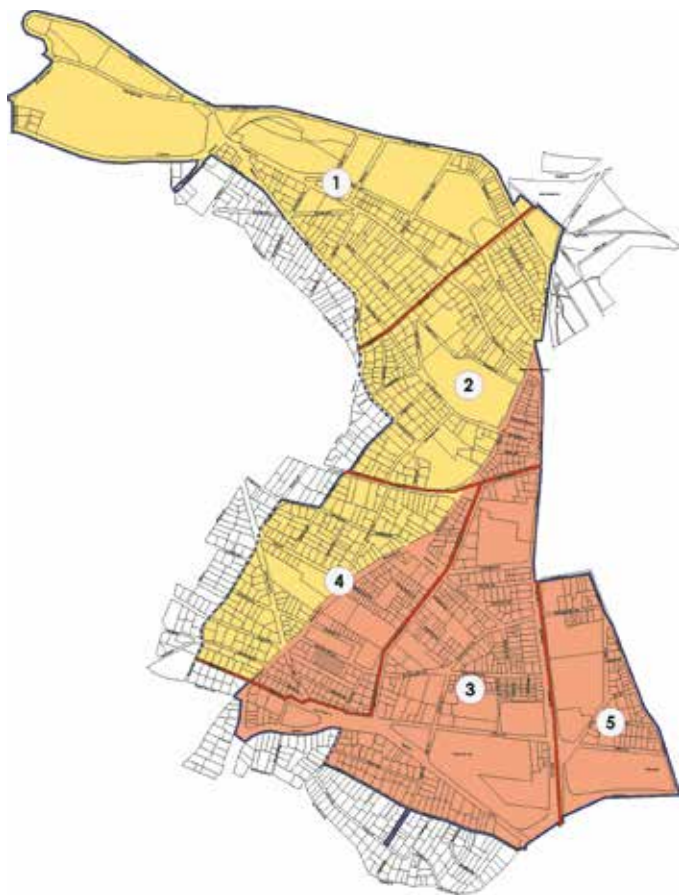
Sokkal drágább a parkolás, és 10-ig fizetni kell érte

Alaposan megemelte a fizetőparkolás díját a Budapest Fővárosi Közgyűlés, ráadásul a díjköteles időszakot is jelentősen kitolta. Az új szabályok szerint a Hegyvidéken két fizetési zóna működik szeptember 5-e óta.

Az „A” zóna a XII. kerület központi részét fedi le, és a Németvöl-

szokott utcákban parkolhatnak ingyen.

Most aktuális a 2022–2023-as nevelési évre szóló, gyermekszállításhoz kérhető várakozási engedélyek kiváltása is. Ezt a parkolási engedélytípus azok a XII. kerületben állandó lakcímmel rendelkező, gyermekükkel egy háztar-



LAKOSSÁGI ZÓNÁK MOBILKÓD ÜZEMIDŐ PARKOLÁSI DÍJ	A	B
	3123	3121
	600 Ft	480 Ft

gyi út–Istenhegyi út–Kék Golyó utca–Magyar jakobinusok tere határolóvonalától délre fekvő parkolási övezetet jelenti. Ezen a területen 8–22 óráig kell fizetni a parkolásért, mégpedig óránként 600 forintot. A mobiltelefonos kód: 3123.

Az úgynevezett „B” díjfizetési zóna a felsorolt utcák fölötti parkolási övezet, ahol a díjfizetési időszak 8–20 óráig tart, a parkolási óradíja 450 forint. A mobiltelefonos kód: 3121.

Rövidül a parkolás időtartama, ugyanis a parkolójegyeket az eddigi négy óra helyett maximum három órára lehet majd megváltani az „A” és a „B” zónában is. A parkolási körzethatárok nem változnak, tehát a lakossági várakozási engedéllyel rendelkező hegyvidékiek továbbra is a már meg-

tásban élő szülők (és törvényes képviselők) igényelhetik, akik gyerekeiket autóval viszik a parkolási övezeten belül működő bölcsődébe, óvodába vagy iskolába. Az engedély naponta két alkalommal, alkalmanként legfeljebb 20 perc (iskoláskorú gyerek esetében naponta egy alkalommal legfeljebb 20 perc) díjfizetés nélküli parkolásra jogosítja fel az autó használatát az intézmény címe szerinti zónában. Intézménytípusonként (bölcsőde/óvoda vagy iskola) legfeljebb két gyermekszállítási parkolási engedély adható ki.

A parkolást üzemeltető, önkormányzati tulajdonú Fáber Kft. a díjfizetési zónák határán az előírtaknak megfelelő tájékoztatótáblákat helyez ki, amelyek a változásokra figyelmeztetik az autósokat **M.**

Országosan is példaértékű a normafai kardioprogram

„Magyarországon megfelelő gyógyszerek állnak a kardiológiai betegek rendelkezésére, és az infarktus miatti invazív beavatkozások után az első pár napban ugyanazok a túlélési esélyek, mint például Svédországban. Az első év végére azonban minden negyedik beteget elveszítünk” – beszélt az Út az egészséghez elnevezésű egészségprogram elindításának legfőbb okáról dr. Toldy-Schedel Emil, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója az eddigi tapasztalatokat összegző sajtótájékoztatón. Mint mondta, a mozgásprogram egyszerű és olcsó lehetőség a rehabilitációra, továbbá a betegségmegelőzésre.

A Szent Ferenc kórház hét évvel ezelőtt indította el a programot, aminek az elsődleges célja, hogy hozzájáruljon a Magyarországon vezető haláloknak számító szív- és

A főigazgató a kezdeményezés egyik fontos üzenetének nevezte, hogy az egészségmegőrzési programok helyszíne nem csak a kórház lehet, illetve az orvos helyszíni jelenlétére sincs feltétlenül szükség, mivel a szűrés önbevallásos módszerrel működik. „Nem kell mindig kórházi háttér, de mindig kell egy jó házigazda, valamint kellenek helyi partnerek, akik a magukénak érzik a programot” – tette hozzá.

Arról is beszélt, hogy egy tanósvény elindítása és működtetése két infarktusos beteg ellátásá-

ben megtörténhet a kórházi beavatkozás.

„Magyarországon erős az akut ellátás, azonban még sokat kell

és fél órát mozognak, átlagosan 4,2 évvel élnek tovább – ezeket a megdöbbentő statisztikai adatokra hívta fel a figyelmet Révész



Pokorni Zoltán, dr. Takács Péter, Révész Mária és dr. Toldy-Schedel Emil



„A mozgásprogram egyszerű, olcsó lehetőség a rehabilitációra...”

érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Ennek részeként 2018-ban a város egyik legnépszerűbb kirándulóhelyén, a Normafánál is létrejött egy úgynevezett kardiósvény, amely az elmúlt fél évben kiegészült egy több mint száz előadást és mozgásprogramot tartalmazó lakossági életmódváltó-programmal. A kezdeményezés a kedvező tapasztalatok alapján országossá szélesedhet.

Dr. Toldy-Schedel Emil kiemelte, hogy a program a szív- és érrendszeri betegségek mellett a cukorbetegségekre, a kóros elhízásban szenvedőkre és néhány más speciális betegcsoporthoz tartozókra, például a szklerózis multiplexesekre is kibővíthető. A gyaloglás mellett, újabb mozgásformaként, a nordic walkingot is beépítették, de a sifutás és az elektromos kerékpár alkalmazása is a tervek között szerepel.



A nordic walkingot is beépítették a programba

nak az árából kijön, tehát gyorsan megtérülő beruházásról van szó. Évente átlagosan 62 olyan beteget szűrnék ki a kardiósvényeken, akiknek az esetében – a korai diagnózisnak köszönhetően – idő-

fejlődnünk a prevencióban és az utógondozásban” – mondta dr. Takács Péter egészségügyért felelős államtitkár, aki az elsődleges célkitűzések között említette az egészségben eltöltött életek növelését, valamint az emberek otthonához közeli ellátások, prevenció programok megerősítését. A kormány a jelenleginél jóval nagyobb szerepet szán a prevenció programok megvalósításában a helyi egészségfejlesztési irodáknak, amelyek emellett hozzájárulhatnak az önkormányzati és az egészségügyi szfé-

Máriusz, az aktív Magyarországot felelős államtitkár. A politikai elismerően szót a Budapesti Szent Ferenc Kórház által elindított egészségprogramról, és ígéretet tett arra, hogy a kormány helyszínenként egy-egy milliárd forinttal támogatja majd újabb tíz kardiósvény kialakítását.

„Az a jó egészségügy, ami megelőzi az embereket, és nem várja meg, míg betegek lesznek, hogy meggyógyíthassa őket” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester. Arról is beszélt, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat évek óta támogatja a közösségi és diáksportot, valamint az idősek sportolását, hogy minél többen mozogjanak, hiszen ez a legjobb módja az egészségmegőrzésnek. A Normafa is számos mozgásformának ad helyet, ezért a környék fejlesztésének egyik célja éppen az, hogy a használati módok széthúzásával, szétválasztásával megelőzzék a különböző szabadidős tevékenységek keveredéséből adódó konfliktusokat.

A polgármester kitért arra is, hogy újszerű kezdeményezés a Hegyvidéken az úgynevezett zöld recept, amelyen a közreműködő háziorvosok az egészségmegőrzést szolgáló különféle sporttevékenységeket írhatnak fel pácienseiknek. A kardiósvonal mellett pedig további két tematikus ösvény kialakítását tervezi az önkormányzat: egyet a vakok, gyengénlátók, míg egy másikat a sifutók számára. **n.**

Örök élmények a Mátyás Táborban

A boldog gyerekkorhoz hozzátartoznak a szép emlékek vakációk, amikor aztán szívesen gondolunk vissza felnőttként. Ilyen életre szóló élményeket szerezhetnek az idén is a Mátyás király úti önkormányzati napközis tábor vendégei, akiknek az ott töltött idő alatt semmi más dolguk nem volt, mint hogy jól érezzék magukat.

„A Mátyás Tábor olyan hely, ahol nincsenek iskolai köztársaságok, úgy tartunk rendet, hogy közben a lehető legnagyobb szabadságot adjuk a gyerekeknek. Nem mondjuk meg, mit csináljanak, de rengeteg lehetőséget biztosítunk arra, hogy vidáman, egyben hasznosan töltsék a szabadidejüket. Ha valaki egész nap pihenni akar, azt is nyugodtan megetheti. Persze azon vagyunk, hogy minél több közösségi programban vegyenek részt a táborozók, és sokat mozogjanak, mert mégiscsak erről szól a vakáció” – beszélt lapunknak az önkormányzati tábor céljairól Párkányi Zsuzsa táborvezető.

Az elmondottaknak megfelelően az idén is színes programkínálat várta a vakációzókat. „Sokat kirándultunk a környéken, elsősorban a Normafánál, jártunk a többi között a Nagy-Szénás tanósvényen, ami a Budai-hegység legmagasabb pontja. Közben meg-



Nincs jobb időtöltés forró nyári napokon, mint a medencében játszani

mutattuk a gyerekeknek az élővilág szépségeit, arra tanítottuk őket, hogy nem uraljuk a természetet, hanem mi is a részei vagyunk. Ugyanúgy, mint az állatok vagy a növények, ezért sem bántjuk őket” – folytatta a pedagógus, hozzátéve, hogy a természetvédelem kiemelten fontos náluk.

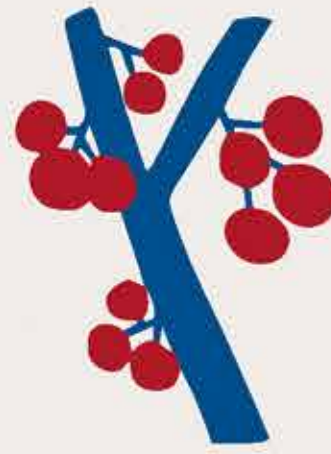
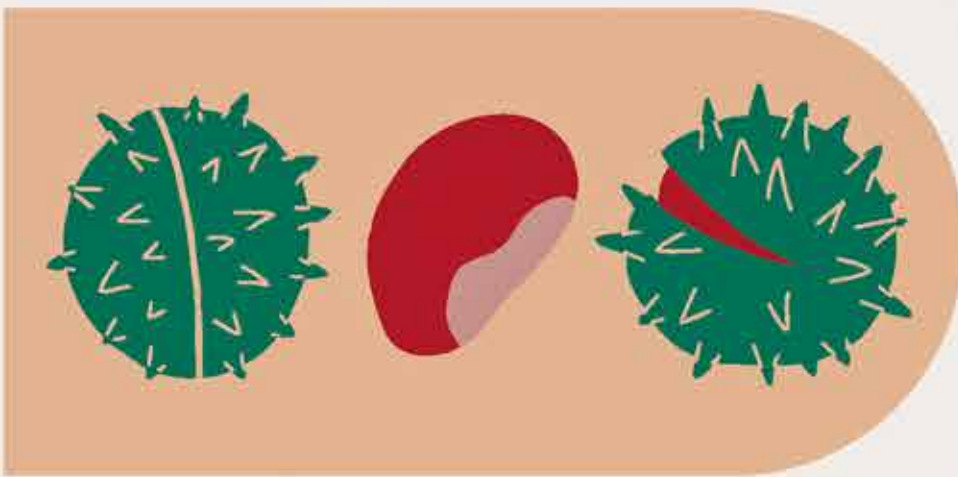
Már csak a helyszín miatt is, mivel a Mátyás Tábor méltán lehet büszke a saját tanósvényére, a hatalmas játszótérre, a sportpályáira és persze az erdei környezetre. Az erdőjárás mellett heti rendszerességgel más külső prog-

túzókat pedig mindenkit habban fűrésztettek. A bármiből hangszert készítő Kovács Gábor együtt muzsikált a gyerekekkel, és hasonló nagy sikert arattak a néptáncfoglalkozások, a kézműveskedés, a társasjátékok, valamint természetesen a nyári forróságban mindig népszerű medence.

A hetedik Rolandot Rolandó, a bűvész bűvölte el leginkább: „A bűvöskocka-trükkje tetszett a legjobban, főleg azért, mert azt én is ki tudom rakni!” – mondta.

Csenge Lilla kedvence a kutyás bemutató volt. „Sok barátot szerettem, és az is tetszett, hogy nagy a hely, sok a program, így aztán mindig lehetett találni valamilyen izgalmas elfoglaltságot” – tette hozzá az ELTE nyolcadikos diákja.

Marcell a nyugodt környezetet említette meg az első helyen, valamint az alkotás lehetőségét, amit a kézműveskedés kínált. „Játékkaraktereket készítettünk, és karkötőket, ezeket haza is vihettük” – mesélte a Virányos iskola hatodik osztályába járó fiú. Abban pedig valamennyien egyetértettek, hogy ha tehetik, jövőre is eljönnek legalább egy hétre a táborba. **mm.**

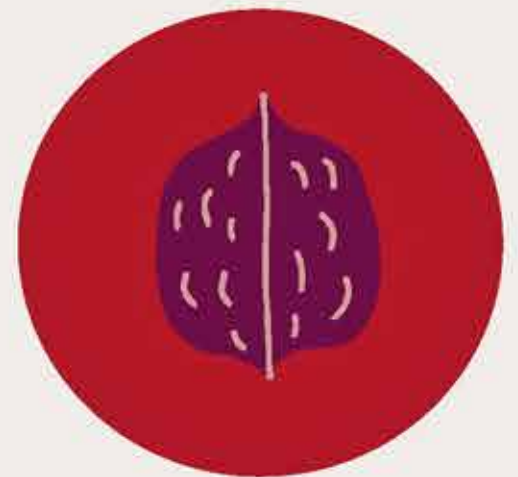


VÁRJUK SZERETETTEL!


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

Gesztényenap

**SZEPTEMBER 25.
VASÁRNAP
10:00–19:00**



Kreatív, különféle műfajokat ötvöző, szabadtéri családi programok, koncertek és műsorok, különleges gasztroélmények a Hegyvidéken



MOMKULT (Csörsz utca 18.)

- Gyerektáncház és hangszerbemutató
- Kézműves foglalkozások kicsiknek és nagyoknak
- Bűvészműsor
- Népi játszótér
- Petanque
- 17:00 Söndörgő

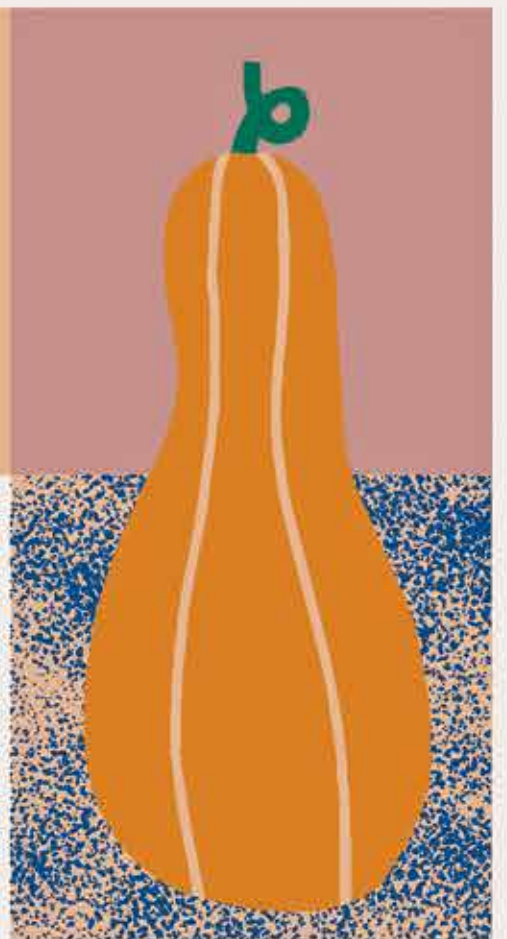
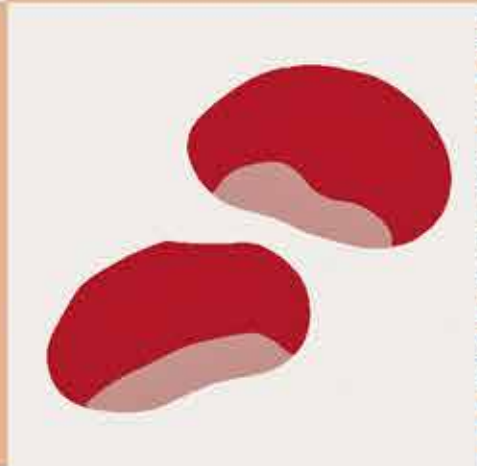
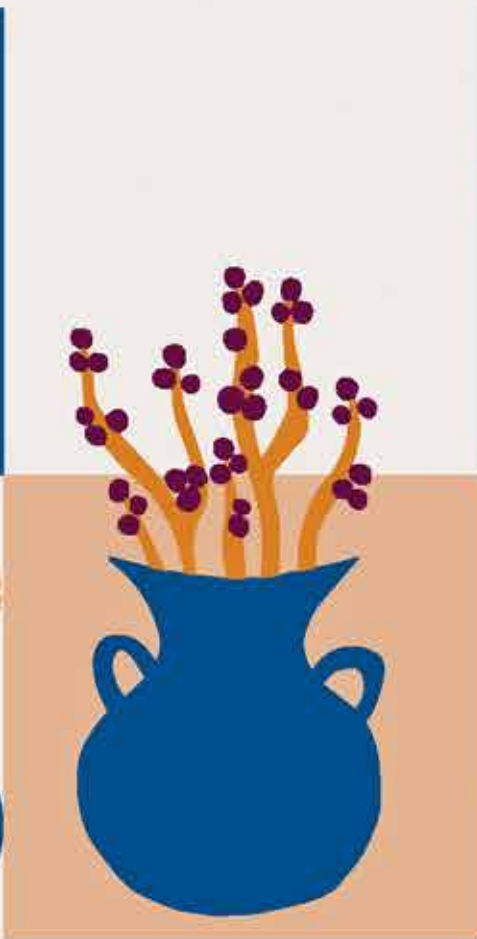
KULTURÁLIS SZALON (Törpe u. 2.)

- Memória-szüret
- Játékos foglalkozások idősedőknek
- Szalonszínház
- Szalonkoncert
- Városháza téri táncóra

LÓVASÚT (Zugligeti út 64.)

- Zenés gasztro- és helytörténeti programok az egész családnak
- Bélaműhely
- Ars Sacra Fesztivál: Átvilágítás

További részletekről kérjük, érdeklődjön fenti internetes felületeinken vagy a momkult.hu weboldalon.



A Hegyvidéken is becsengettek az iskolákban



(Folytatás az 1. oldalról)
um és Német Nemzetiségi Gimnázium egy hagyományos és a 9. évfolyamon egy nyelvi előkészítő osztályt, a Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskola, valamint a Virányos Általános Iskola egy-egy, míg a Zugligeti Általános Iskola és a Városmajori Kós Károly Általános Iskola két-két hagyományos osztályt indított. A legnépszerűbb intézmény a Városmajori

majori Gimnázium, amely a 7. évfolyamon két, a 9. évfolyamon három új osztállyal vág neki a tanévnek.

A külön nevelhető, sajátos nevelési igényű gyerekeket három intézményben látják el a sajátos nevelési igényük típusához igazodó szakképzettséggel rendelkező, az integrált fejlesztésben tapasztalt gyógypedagógusok, terapeuták. Ezekben az iskolákban az idén az első évfolyamon három



osztályba 21, a kilencedik évfolyamon három osztályba 18 tanuló irányítottak a szakértői bizottságok. Hajnissné Anda Éva, a Közép-Budai Tankerületi Központ vezetője a részleteket ismeretve elmondta, hogy a Fekete István Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézményben egy általános iskolai és egy szakiskolai osztály, míg a Gennaro Verolino Óvoda, Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégiumban egy általános iskolai és egy készségfejlesztő iskolai osztály indult.

A kerületi iskolákban a nyári szünet idején több terem, folyosó, öltöző és mellékhelyiség is megújult. A fejlesztések részeként öt iskolában elkészült a gondozásmentes, felhőalapú telefonszolgálat kialakítása, és ez az év végéig a többi helyen is befejeződik.



A TANÉV NÉHÁNY FONTOS DÁTUMA

Az első félév utolsó napja: **2023. január 20.** (péntek). • Az őszi szünet előtti utolsó tanítási nap: **2022. október 28.** (péntek). • Az őszi szünet utáni első tanítási nap: **2022. november 7.** (hétfő). • A téli szünet előtti utolsó tanítási nap: **2022. december 21.** (szerda). • A téli szünet utáni első tanítási nap: **2023. január 3.** (kedd). • A tavaszi szünet előtti utolsó tanítási nap: **2023. április 5.** (szerda). • A tavaszi szünet utáni első tanítási nap: **2023. április 12.** (szerda). • Az utolsó tanítási nap: **2023. június 15.** (csütörtök). • Az utolsó tanítási nap a középfokú iskolák végzős évfolyamain: **2023. május 4.** (csütörtök).

Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

(Folytatás az 1. oldalról)
fenntartását veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, és ezért a gyermek eltartásáról más módon nem tud gondoskodni.

A támogatást az a család igényelheti, amiben az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 78 400 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 90 700 forintot. A támogatás összege egyéni elbírálás alapján kerül megállapításra.

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ VÁSÁRLÁSÁNAK TÁMOGATÁSA

A támogatás a gyermek egészségi állapotának megőrzése vagy helyreállítása céljából a fogszabályozó, a hallókészülék, a szemüveg, a lúdtalpbetét, valamint a szupinált lábbeli vásárlásához nyújtható.

A támogatás abban az esetben állapítható meg, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 78 400 forintot,

fokozottan rászoruló gyermek esetében a 90 700 forintot, valamint a család nem rendelkezik a gyermekvédelmi törvényben meghatározott vagyonnal. A támogatás összege a segédeszköz árának 80%-a, de naptári évenként legfeljebb 35 000 forint.

A támogatás a közgyógyellátás keretében részben finanszírozott gyógyászati segédeszközök megvásárlásához, a támogatáson felüli költségek megfizetéséhez is igényelhető.

Fokozottan rászorulóknak az a gyermek minősül fenti ellátások szempontjából, aki tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos, vagy akinek a családjában ilyen gyermek él; akit egyedülálló szülő nevel; akinek a szülője három vagy több gyermeket nevel; akinek a szülője legfeljebb alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, vagy álláskeresőként nyilvántartott személy, vagy aktív korúak ellátásában részesül.

Fokozottan rászoruló az a gyermek is, aki a helyi rendeletben meghatározott elégtelen lakáskörülmények között vagy túlzásfólt lakásban él.

GYERMEKÉTKEZTETÉSÉRT FIZETENDŐ TÉRÍTÉSI DÍJ TÁMOGATÁSA

A gyermekétkeztetésért fizetendő térítési díjhoz önkormányzati támogatás kérhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az 57 000 forintot, és a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal. A támogatás mértéke a család egy főre jutó jövedelmétől függ.

A kérelmet szeptember 30-ig kell benyújtani ahhoz, hogy a támogatással csökkentett térítési díjat szeptember 1-jétől meg lehessen állapítani. Az ezt követően benyújtott kérelmek esetében a csökkentett térítési díjat a kérelem benyújtását követő hónap

első napjától állapítja meg az önkormányzat.

A kérelem-formanyomtatványokat a népjóléti irodában ügyfélfogadási időben lehet átvenni, valamint letölthetők a www.hegyvidek.hu oldalról, a „Támogatás, gondoskodás” menüpontból.

A kitöltött kérelmeket, a szükséges mellékletekkel együtt, ügyfélfogadási időben, előre egyeztetett időpontban a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában lehet benyújtani.

Cím: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda – 1126 Budapest, Ugocsa utca 11. (bejárat a Királyhágó tér felől).

Ügyfélfogadás: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00.

Időpontfoglalás: 06-1/224-5932, 06-1/224-5900/5154, 5111, 5146 mellékek.

Terv szerint haladnak az útépitések

(Folytatás az 1. oldalról)

Hamarosan megkezdődik a Lóránt út felújítása. A Istenhegyi út és a Lóránt köz által határolt, 370 méter hosszú és 1255 négyzetméter felületű szakasz új aszfaltburkolatot kap, részlegesen a pályaszerkezetet is átépíti a kivi-telező, az elhasznált szegélyköveket pedig cseréli. Ezeket kívül 230 négyzetméter térkövet rak le a járdákon, továbbá az Istenhegyi út előtt lévő sebességcsökkentő küszöböt is megújítja.

Egy másik jelentősebb és sokak által várt beruházás volt a Denevér lépcső rekonstrukciója. Itt újjáépítették az elhasznált lépcsőszerkezetet, újarakták a burkolatot, a felső szakaszon a köveket is kicserélték a munkások, valamint két korlát beépítésével akadályozzák a meredek részen történő balesetveszélyes lecsúszást. A lépcső előtti járdát

is szélesítették egy rövid szakaszon, emiatt kicserélték a meglévő víznyelőt. Most fejezik be a lépcsőkorlátot, mert a szárazság miatt eddig tűzveszélyes volt a hegesztés.

Nagyobb javítási munkák történtek még a Temes lépcső járdaszakaszán, az Alkony lépcső Gereben utca és Normafa út közötti részén, valamint a Szent Orbán téren, ahol a lépcső és a támfal újult meg.

Folyamatosan zajlik a kátyúzás, a balesetveszélyes úthibákat soron kívül elhárítják a szakemberek. Mivel a főutak és a tömegközlekedéssel érintett utcák a fővároshoz tartoznak, azok esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni. A többi útszakaszon észlelt hibákat a www.hegyvidek.hu honlapon keresztül jelenthetjük be.

-os

A teremtés hetedik napjával ért véget a városmajori freskófelújítás

Befejeződött a bibliai teremtéstörténetet bemutató, monumentális Aba-Novák Vilmos-freskó helyreállítása a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban. Most már a hetedik napot ábrázoló rész is eredeti szépségében látható a mennyezeten.

Az 1945-ös ostromot a templom freskója sem vészelte át sértetlenül – egy légítámadás során a légnyomás és a repeszek miatt megsérült a mennyezet, a budai kitöréskor pedig egy katona gépfegyversorozat eresztett a képekbe –, ezzel



Különleges technikával restaurálták a szakemberek a képeket

Az elmúlt években több cikkünkben is foglalkoztunk a városmajori templom impozáns ólomüveg ablakainak a rekonstrukciójával. Sztéhlo Lili eredeti tervei alapján elkészült a második világháborúban megsemmisült, 18 képből és 18 kiegészítő elem-ből álló Szent Erzsébet-ablak, megújult az életveszélyessé váló Szent Cecília-ablak és a Jézus Szíve-ablak egyes részletei, továbbá a Sztéhlo Lili Kulturális Egyesület országos képzőművészeti pályázatot írt ki két még üresen álló ablak színes ólomüveg-díszítésére.

Kevesebb szó esett eddig Aba-Novák Vilmos egyik kiemelkedő alkotása, az 1938-ban készült mennyezeti freskó évek óta zajló, most befejezett felújításáról, pedig ez is grandiózus munka volt. Nemcsak az alkotás méretei, hanem a feladat összetettsége miatt is.

együtt nem szenvedett helyrehozhatatlan károkat a műalkotás. Az elmúlt évtizedekben ugyanakkor olyannyira leromlott az állapota, hogy nem lehetett tovább halogatni a felújítási munkákat.

„A meggyengült festékréteg már a lehullás határán állt, aminek oka a korábbi beázásokra, a páralecsapódásra és a festési technikára vezethető vissza. Az alko-

tások beszürkültek, helyenként porlottak, foltosakká váltak” – beszélt a felújítás előtti állapotokról Fluck Dénes, a plébániai képviselő-testület tagja, aki már hosszabb ideje menedzseli a freskó helyreállítását.

A nyugdíjas gépészmérnök elmondta, hogy a mintegy 160 négyzetméteres freskót, ami a teremtést ábrázoló 7 nagy képből és 42 kis méretű, biblikus témájú képből áll, a Képzőművészeti Egyetemen oktató Forrai Kornélia és csapata restaurálta.

A szakemberek első lépésként Aba-Novák Vilmos különleges festőtechnikáját, az úgynevezett szekkó-freskót tanulmányozták: a művész száraz vakolatra festett, de nedves mészrétegre rakta fel a festéket. A restaurátorok 2018-ban egy kis részen, a „hetedik nap” egyik angyalféjénél próbálták ki, hogyan lehet az erősen porló felületeket konzerválni és tisztítani, valamint a kopott festést az alkotta jellemző stílusban helyreállítani. Miután a kikísérletezett technika bevált, a kórus felől kezdve, a szentély felé haladva évről évre egy vagy két nagy képet és az azokhoz kapcsolódó tizen-

két-tizenkét kis képet restauráltak.

Az idén a hetedik nap freskóinak rendbetételével fejeződött be a nagyszabású rekonstrukció. Ez a rész volt a legrosszabb állapotban, a károsodás mértéke miatt a képeket lényegében újra kellett festeni. A munkához – amit még Lambert Zoltán plébános indított el, majd pedig Forgács Alajos plébános vett át – a hívek adományai mellett a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. nyújtott anyagi fedezetet.

Noha a teremtés utolsó napjának rekonstrukciója is elkészült, a plébánia közössége mégsem pihenhet meg, újabb sürgős feladatok várnak megoldásra. A Mária- és a Golgota-ablakon a deformációk miatt meghasadtak az üvegtáblák, fennáll a veszélye, hogy az üveglapok esetleg kiesnek és a padozatra zuhannak.

Fluck Dénes elmondta, hogy a sérült ablakelemek száma tíz fölött van, a javítás és a munkához szükséges állvány becslült költsége eléri a hatmillió forintot. A várta-



Már nem lehetett halogatni a helyreállítást

lan kiadás miatt az ablakok javításához a hívek segítségét és adományait kéri majd az ősszel.

■ A Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom freskójának helyreállítását az EGYH-KCP-19-P-0115, az EGYH-KCP-20-P-0100, valamint az EEÖR-KP-1-2021/1-1099-VAL-Mod/001 számú pályázatok keretében támogatja.

FELCSERÉLT NAPOK

Aba-Novák Vilmos expresszionista freskójának egyik érdekessége, hogy a teremtés harmadik és negyedik napja fordított sorrendben látható. A mellékkazettákban négy apostol és négy evangélista kapott helyet, közülük Jánosban többen az alkotót vélik felfedezni. A Picasso által barbár zseninek nevezett művész nevéhez nem csak a mennyezeti festés kapcsolódik a városmajori templomban: az állam- és egyházalapító Szent István alumíniumlapokra festett faliképeit is Aba-Novák készítette.

Méhbúcsúztató a Normafánál

Méhészeti ismeretterjesztő programok keretében vehetnek átmeneti búcsút az érdeklődők a teelni induló méhektől szeptember 18-án. A Normafa Kapuja Látogatóközpont és a játszótér közötti méheskertbe jövő tavasszal térnek vissza a hasznos beporzók.

Kutasi Tamás méhész már több éve folytat sikeres együttműködést az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodájával, aminek a keretében, mások mellett, a mindig nagy népszerűségnek örvendő Normafa méze is készül. A mostani – időjárási szempontból igen csak kedvezőtlen – évben először hárs-mézet pergetett, majd a már említett erdei méz következett, végül pedig augusztus közepén a japánakacmész egy része.

Ez utóbbi növény nagy egyed-számban él a XII. kerületben, és talán nem lelkesedünk érte, amikor sárga virágszőnyeggel borítja be a járdákat, de a méhek és más

viráglátogató rovarok az aszályos nyári időben ennek a nektárját gyűjtik – akár a földre hullott virágokból is. Az akácra emlékez-



A legbátrabbak majd meg is simogathatják a méheket

tező méze különösen kedvező tulajdonságú, ám a méhészek csak részben pergetik ki a lépekéből, ugyanis ez adja a méhcsalád téli élelmiszer-tartalékát.

Az idei meleg és száraz év mennyiség szempontjából gyenge volt, de a kevés méz minőségére nem lehet panasz – vélekedik Kutasi Tamás. A szeptember 18-i, normafai méhbúcsúztatón e kitűnő készletből vehetik át mézüket azok, akik tavasszal előjegyeztek kerületi mézet. Kiemelést érdemel több helyi vállalkozás – köztük vendéglátóipari is –, amelyek nagyobb mennyiséget vásároltak azzal a céllal, hogy ebből készítsék el termékeiket. Így a méhek által helyben gyűjtött alapanyagot a kerületben dolgozzák fel, és (legalábbis részben) a környékbeliek tányérjára kerül.

A búcsúztató időpontjában a legbátrabbak meg is simogathatják a méheket! Az utolsó idei peterakásból júliusban kikelő rovarok fő feladata az áttelelés. A méhész zsargon azt mondja, hogy „fáradtak”, ezért nem

támadnak az emberre. Persze emellett az is magyarázza viselkedésüket, hogy ők biztosítják a jövő évi család alapját, így sokkal fontosabb a túlélésük, mint az egyes egyedek biztos pusztulásával járó támadás. Mi csak annyit tapasztalhatunk mindebből, hogy nyugodtan megérinthetjük a zümmögő beporzókat.

A kaptárók összeel Kutasi Tamás pilisi, védett telepére kerül-



A Normafa méze nagy népszerűségnek örvend



Kaptárók a Normafánál, ezekben telelhetnek át nyugalomban és melegben a beporzók

nek, ahol háborítatlanul maradnak. A rovaroknak épp elég feladat megküzdni a zord téli idővel, ehhez a méhészek a legoptimálisabb feltételeket igyekeznek biztosítani. Bár a téli hónapokban nem szoktunk repülő méhekkel találkozni, a melegebb napokon mégis tesznek ún. tisztítórepüléseket, ami a felhalmozódó sa-

lakanyagok kiürítésére szolgál. Utána gyorsan visszatérnek a védett kaptárba, ahol a szorosan összehúzóuló rovartestek adta melegben várják a kikeletet és a visszatérést a Normafa fás, bokros méheskertjébe.

A szeptemberi búcsúztatón természetesen lehetőség nyílik mézkóstolásra, és a méhészmester a füstölőt is begyűjtja majd, hogy egy-egy kaptárt kinyitva be lehessen tekinteni a fakeretekbe foglalt lépek közé. Kis szerencsével a királynő is szem elé kerül.

B. I.

Kerti béke az Árnyas úton

Vannak kertek, ahol vibráló színek, kacskaringós ösvények, rafináltan nyírt sövények és változatos növényállomány készítetik felfedezésre a látogatót. A „Kertemben a természet” pályázat egyik díjazottjánál viszont inkább a nyugalom hangulata ragadja magával a szemlélődőt, hogy aztán a békés nézelődésben itt is, ott is finom részletek tűnjenek fel, amelyeket számba venni sem könnyű.

Az Árnyas út a Hegyvidék különleges, eldugott szeglete a forgalmas Budakeszi út és Zugligeti út közötti rejtett völgyben. Csak egy szűk évszázaddal ezelőtt parcellázták fel. Akkor a domborzat adta lehetőségeket figyelembe véve

ismét a napvilágra hozza, már nyoma sincs vinklének és vonalzóknak, hiszen a hatalmas rét felől egy szépen megőregedő bambusz-törzsön keresztül érkezik a tóba – a kert madarainak legnagyobb öröme.



A kis kerti tavat szívesen látogatják madarak, békák, siklók

hosszú telkeket jelöltek ki, amelyek a völgyben futó utca déli oldalán meredeken másznak fel a domboldalon, majd széles szalagot hasítanak ki a sík dombtetőből. Egy ilyen mozgalmas domborzatú házhely ad otthont egy kilencven éve épült, fehér Bauhaus villának és a körülötte elterülő kertnek.

A „Kertemben a természet” pályázat zsűrije nehéz helyzetben van, hiszen a legmagasabb pontszámot azoknak a nevezőknek kellene megítélni, akik egyszerűen körülkerítettek egy darabot a Budai-hegység természeti környezetéből, mondván: ennél természetközelebb nem is tud lenni egy kert. Másfelől azért a szempontok között szerepel, hogy mégiscsak kert legyen a kert, azaz viselje a tulajdonosa kézzelgyéjt és elképzeléseit.

Az Árnyas úton a két szempont harmonikusan találkozik. A teraszon, az épület stílusához és korábbi arculatához igazodva, rekonstruált, szögletes medencében virítanak a tavirózsák, a víz pedig egyenes csatornán keresztül csordogál, míg a terasz szélén apró vízesésként bukdácsol pár lépcsőfokot, mielőtt eltűnik a szemünk elől. Amikor a rejtett szivattyú

Ha már itt tartunk, akkor érdemes megemlíteni, hogy éktelen kuruttyolással visszatérő vendég egy barnavarangypár, amely tavasszal a tóba rakja végtelennek tűnő petefüzereit. Korábban az ebihalakért és a békaporontyokért a Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársai is ellátogattak ide üvegekkel és hálóikkal, hogy a ritka, védett jóságokat természetes vizekbe költöztessék. Az idén erre nem kerülhetett sor, mert egy – szintén védett – vízisikló idejekorán megoldotta a békaszaporulat kérdését.



A hortenzia a hobbikertészek egyik kedvenc virága

A néhány lépcsővel a terasz szintje felett húzódó dombtető árnyas rétje az évi néhány fűnyírás között vadvirágoknak ad otthont, ami sokkal barátságosabb társaság, mint az éhes vaddisznókonda, amely után gátlástalanul összetúrt csatatér marad. A rókák sem tisztelik az ember közelségét, de legalább nem bántják a növényzetet.

A kert legérdekesebb hívatlan látogatója mégis az aranyakál volt. A Balkán felől hazánkat is lassan belakó, láthatatlan topor-tyánféreg, ezek szerint, már a XII. kerületben is feltűnt. Hacsak nem halljuk szürkületkor a csapatot összetoborzó vonyítását, nagyon



A fűszernövények gazdagon hozzák hajtásaikat a konyhakertben

kevés jeltől következtethetünk jelenlétére.

Egyébként a rét és a rajta álló kapitális fenyő inkább a Hunyad-

romra nyíló kilátás zöld kerete, mint önálló látványosság. A ház építéskor ültetett túlevelű sötét lombtömege mellett nem feltűnők a hársak, mogyorók, juharok, és a

támfalak közelében sok talajtakaró cserje éri jól magát, s felbukkannak a környék vadvirágai is, például a kányaharangvirág és a leánykökös. A sziklakert tetején vörös lombú japán juhar és lila virágú nyáriorgona uralkodik, illetve szolgálja a beporzók bágyadtan döngicsélő és néma pillangószárnyakon röppenő tömegét.

A szivarfákból álló alacsony fásor és a hosszú hajtásaival kissé kamaszos látszatot keltő fiatal páfrányfenyő annyira szervesen illeszkednek a ház jellegéhez, hogy szinte észrevétlenül maradnak. Felettük a természetesség hangu-

gyöngyvirágszőnyeg is csak tavasszal, a virágzás napjaira tudja magára vonni a figyelmet.

A gyümölcsfák nem kedvelik a környék hűvös klímáját, még a hagyományos hazai fajták sem érnek be minden évben. A paradicsom és néhány fűszernövény viszont elégedetten hozza hajtásait és terméseit a gerendákkal szegélyezett konyhakertben. A lóherekkel, szárszorszerepekkel tarkított gyepp szabálytalan lépőkövein sétálva és a szél zúgását hallgatva nehéz elhinni, hogy néhány perc távolságban egy nagyváros zajos élete lüktet szakadatlan.

Merőben más képet fest az utca felőli oldal, amely teraszokkal és meredek sziklakerttel hidalja át a domborzat adta kihívásokat. A kő



A csendes helyen nehéz elhinni, hogy nem messze onnan a zsúfolt nagyváros zajos élete lüktet

hajtadozó virágzatokon. A kertben megjelenő rózsák nem a kor forgandó divatját követik: egyrészt régi hazai fajták képviselői, másrészt ajándékba kapott cserépes növényekből felnőtt bokorrózsák.

A hatalmas leveleket nevelő fügét akár tájidegennek is gondolhatnánk, ha nem tudnánk, hogy ez a délszaki növény már legalább ötszáz éve velünk él a kerületben. A védett környezetben itt is jól érzi magát és gazdagon terem a fügefá.

A „Kertemben a természet” pályázat egyik értékes hozadéka, hogy olyan pompás helyeket ismerhetünk meg a szomszédságunk-

ban, mint ez a kiegyensúlyozott és elegáns pihenőkert. Nem homokozásra, fogócskára és bukffencezésre csábít, inkább arra, hogy némán hanyatt fekvé figyeljük a madarak, majd a denevérek röptét, míg a fák koronájának kontúrja egészen bele nem vész az éjszakába.

(Barta)

Új kerületi tűgyűjtők

A háztartásokban felhasznált injekciós tűk, fecskendők veszélyes hulladéknak minősülnek, gyűjtésük külön konténerekben történik. A közelmúltban megjelentetett cikkünkben írtunk a XII. kerület egyetlen tűgyűjtőjéről – azóta négy új gyűjtő vált elérhetővé a Hegyvidéken.

Dr. Kocsis Janka, a Tudatos Gyógyszerhasználat Egyesület elnöke néhány hónapja a Klímabaráttal Esték előadás-sorozatban beszélt a használt fecskendők és injekciós tűk felelős gyűjtésének problémájáról. (Bővebben: *Hegyvidék*, 2022. április 5., 7. oldal.) A szervezet honlapján elérhető országos tütérkép szerint akkor mindössze egyetlen konténer volt a XII. kerületben: az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő III. számú, Kútvolgyi útról nyíló kapuja mellett, a portánál.

Az előadás után az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája kezdeményezte az egészségügyi intézményeknél az egyébként jogszabályozás szintjén kötelező, mégis „mostohagyereként” kezelt probléma megoldását. A sikeres tájékoztatás hatására négy intézmény vállalta a konténerek beszerzését és elérhetővé tételét, így már a kerület további négy pontján adhatják le a lakók a különleges kezelést

igénylő (fertőző) veszélyes hulladékok.

A Védőnői Szolgálat négy kerületi telephelyén nyitvatartási időben, a legtöbb esetben munkanapokon 8.00–15.00 óráig lehet leadni a használt tűket. A konkrét napra és helyszínre vonatkozó nyitvatartási időket érdemes ellenőrizni indulás előtt.

Az új helyszínek:

- 1126 Budapest, Böszörményi út 42.
- 1125 Budapest, Rácz Aladár út 5.
- 1121 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 18.
- 1121 Budapest, Normafa út 4.



A használt tűket külön kell gyűjteni

Az új konténerek elérhetővé tételével és ennek a speciális lakossági szolgáltatásnak a jelentős bővülésével – a Tudatos Gyógyszerhasználat Egyesület tütérképe alapján – a Hegyvidék sereghajtóiból rögtön a főváros legjobb ellátott kerületévé lépett elő.

(B.)

Az esővíz érték – gazdálkodjunk vele!

Az idén nyáron példátlan hőhullám söpört végig Európán, kiszárítva tavakat, folyókat és értékes mezőgazdasági területeket, (közvetetten) felgyújtva és felégetve erdőket, veszélybe sodorva emberéleteket. A helyzet olyannyira súlyos, hogy körülbelül harmadával kevesebb gabonát tudunk csak termelni, ami sajnos további problémákhoz vezet.

A városiakok számára sem volt egyszerű ez az időszak: a takarás nélküli betonfelületek elviselhetetlen hőszigetekké, a társasházi lakások pedig szaunákká változtak. A hőhullámot néha-néha hatalmas vihar és esőzés szakította meg, és ezekkel nem mindenhol tudott megbirkózni a csatornarendszer, így több helyen villámárvizek és elöntések alakultak ki.

A helyzet érdekessége, hogy Magyarországon az utóbbi években nem változott jelentősen a csapadékmennyiség, az eloszlás azonban igen: hosszú, száraz időszakokat heves esőzések követnek. A klímaváltozás egyszerre hoz tehát aszályt és áradást, az ezekhez való alkalmazkodást pedig nem szabad tovább halogatni.

Több kezdeményezés is elindult, amely a válaszokat keresi arra a kérdésre, hogy itthon hogyan tudnánk a leghatékonyabban alkalmazkodni a megváltozott időjárási körülményekhez. Ezek egyike a LIFE Városi Eső projekt, amit a XII. kerületi önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája vezet három másik kerület és a főváros részvételével. Nem véletlenül állt éppen a Hegyvidék a projekt élére: a Normafától indulva a vízgyűjtő területeken heves esőzés esetén rengeteg problémát okoz a lezúduló csapadék.

Mivel rendszerszintű a probléma, ezért a megoldás is csak rendszerszintű lehet: a sok kicsi sokra megy elve alapján kell átalakítani

és felkészíteni az egész területet arra, hogy ha jön az égi áldás, a fölé szivacsoként funkcionálva megtartsa és lassítsa az esővíz lezúdulását. Ez már csak azért is hasznos, mert ha nem engedjük, hogy az értékes csapadék csak úgy végigfolyjon a kerületen, hanem felfogjuk azt, akkor a száraz időszakok

egyaránt megvalósítható, speciális kertek, amelyek elsődleges funkciója esőzés esetén a csapadék nagy mennyiségű felfogása és megtartása. Mélyedések kialakítása és a beleültetett, mélyen gyökerező növények révén tudják felfogni és megtartani a vizet, vagy lassítani annak lefolyását.

többsége így járna el, az már önmagában sokat segítené a hirtelen lezúduló csapadék elleni védekezésben.

Zöldtetők. A kerületi szabályozás szerint az újonnan épített lapos tetők mindegyikének zöldtetőnek kell lennie, azaz úgy kell kialakítani azt, hogy az esővizet



Nagyobb nyári viharok, esőzések után néha a Zugligeti úton is bő víző „patak” hömpölygött

ra is be tudunk „tárazni”, és nem csapvízzel, hanem esővízzel öntözhetünk magán- és közterületeket egyaránt.

Hogyan lehet a már meglévő infrastruktúráinkat átalakítani? Ehhez szemléletváltás szükséges, közösen kell átvizsgálni esőkezelési módszereinket, és megváltoztatni azt, ahogy idáig a csapadékról gondolkodtunk. Ezt a szemléletváltást szorgalmazza a Hegyvidéki Zöld Iroda is, információkkal és jövőre zöldtetők támogatásával, esővízgyűjtők osztásával segítve a hegyvidékieket. A következőkben magánházaknál is alkalmazható módszereket mutatunk be.

Esőkertek. Az esőkertek magánházaknál és közterületeken

Vízáteresztő burkolatok. A beton és az egyéb megszokott városi útfelületek nem szívják be a vizet, viszont léteznek olyan vízáteresztő burkolatok, amik igen. Egy gyeprácskóval lerakott parkoló a hagyományos, lebetonozott társával szemben több funkciót is ellát: túl azon, hogy meg lehet állni rajta, csökkenti a városi hőszigetjelenséget (mivel a gyeprácsban fű nő), továbbá átveszi és felfogja a vizet. A szemnek is szebb, zöldebb látvány.

Esővízgyűjtők. Házilag roppant egyszerűen felfoghatjuk az esővizet, az ereszcsonornát hordókba vezetjük, a felgyűlt esővizet – csapvíz helyett – öntözésre használjuk. Ha a családi házak

felfogó és lassító növényréteget lehessen ráültetni. Amellett, hogy hasznos, még szép is egy ilyen tető – erről bárki meggyőződhet, ha látogat a Hegyvidéki Önkormányzat épületébe. Érdemes átgondolni, hogy a régi épületeknél ki lehet-e alakítani zöldtetőt.

Az itt bemutatott megoldásokkal bárki hozzájárulhat ahhoz, hogy kerületünkben az esővíz valóban kincsé váljon!

(A programok a KEHOP-1.2.1 „Helyi klímastratégia elkészítése, valamint klímatudatosságot erősítő szemléletformálás a Hegyvidéken” című projekt keretében valósulnak meg.)

Komposztálókeretek a hegyvidékieknek

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöld felület, kert övezi, és ezek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyag hulladékok körében egyre inkább terjed a szelektív gyűjtés, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.



A felmérések szerint jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idén is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek a környezetkímélő módszer mellett, és vállalják, hogy komposztálják a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat.

Önkormányzatunk ebben az évben is lehetőséget biztosít komposztálókeretek térítésmentes átvételére, a készlet erejéig.

A komposztálóeszközök igénylése ingyenes, azonban előzetes jelentkezéshez kötött, ennek hiányában nincs lehetőség a komposztálókeretek átvételére. Az eszközök igénylésének további feltétele a **bejelentett kerületi lakcím.** A korlátozott készlet miatt **egy ingatlanra** – annak méretétől függetlenül – **egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.**

A komposztálóeszközök átvételének további feltétele egy kb. 60 perces, komposztálással kapcsolatos, érdekes **oktatáson való részvétel.**

Jelentkezni kizárólag online, a <https://egyintezes.hegyvidek.hu> honlapon, a regisztrációt/bejelentkezést követően a Zöld Iroda fül alatt, csak azonosított fiókkal rendelkezők tudnak.

Jelentkezési időszak: 2022. szeptember 15., csütörtök 10.00 órától 2022. október 7., péntek 13.00 óráig.

Az oktatások időpontja és helyszíne: 2022. október 13-án, csütörtökön és 18-án, kedden 16.30 óra és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon I. emeleti nagyterme (1124 Budapest, Törpe utca 2.).

Az eszközök az oktatást követően a helyszínen vehetők át.

Az eszközöket a jelentkezés sorrendjében, a készlet erejéig tudjuk biztosítani.

A programról további tájékoztatást a 06-70/938-8474-es telefonszámon és a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címen nyújtunk.



Gyümölcsfavásár

Hozzuk vissza közösen a gyümölcsfákat hegyvidéki kertjeinkbe!

A Gyümölcsöző Hegyvidék program részeként a Hegyvidéki Zöld Iroda kedvezményes gyümölcsfavásárt hirdet azon XII. kerületi lakóhellyel rendelkező lakosok számára, akik szívesen ültetnének és gondoznának kertjükben őshonos gyümölcsfát, hogy az elkövetkezendő években egészséges gyümölcsöt termelhessenek helyben saját maguk és szeretteik számára.

A program keretében az önkormányzat jóvoltából **ingatlanonként maximum 2 db gyümölcsfacemete vásárolható meg féláron.**

Minden megvásárolt gyümölcsfához **ingyenesen biztosítunk egy darab karót és egy „Gondos csomagot”.**

Jelentkezni kizárólag online, a <https://egyintezes.hegyvidek.hu> honlapon, a regisztrációt/bejelentkezést követően a Zöld Iroda fül alatt, csak azonosított fiókkal rendelkezők tudnak.

Jelentkezési időszak: 2022. szeptember 15., csütörtök 10.00 órától 2022. október 7., péntek 13.00 óráig.

A jelentkezési felületen már a kedvezményes árak láthatók!

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

- Megvásárolható fajfajták:
- Húsvéti Rozmaring alma
 - Aggteleki véralma
 - Kieffer körte
 - Serres Olivér körte
 - Besztercei muskotály szilva
 - Bódi szilva
 - Gönci magyar kajsz
 - Ceglédi bíbor kajsz
 - Feketeci meggy
 - Csengődi meggy

A fajfajtról bővebb információ a zold.hegyvidek.hu/gyumolcsfa oldalon található. A gyümölcsfajfajta menet közbeni változtatásának jogát fenntartjuk.



A program a Méhbarát Hegyvidék kezdeményezést is támogatja, hiszen virágzó, mézelő fák ültetésével elősegítjük a kerületben a beporzó rovarok, köztük a házi méhek elterjedését. A méhek áldásos munkájának eredménye lesz majd az a gyümölcs, amit pár év múlva boldogan a szájunkhoz emelhetünk.

A programról további tájékoztatást a 06-70/938-8474-es telefonszámon és a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címen nyújtunk.



Szent Orbán téri fák

Több figyelem jut mostanában a városi fákra. Talán jobban értékeljük, hogy árnyékot adnak, párástítják a száraz levegőt, megkötik a közlekedés porát, és sok káros anyagot kiszűrnek az egyre melegedő levegőből. Teszik ezt a Szent Orbán téri bálványfák is – a maguk kalandos módján.

Először vizsgáljuk meg az egykori videotéka és a rég bezárt étterem portálja között álló hatalmas példányt! Tekintélyes, szétterülő koronájával nagy folton árnyékolja a járdát és a buszmegállót. Törzsén hatalmas, hosszanti sebhely éktelenkedik – talán villámcsapás vagy épületfelújítás nyoma –, de már látszik, hogy a két oldalról befelé húzódnak kéreg nemsokára összezár, és megvédi a ma még csupasz fatestet. Gyökerei néma küzdelmet folytatnak a különböző burkolati elemekkel, a legkisebb rést is kihasználják, és nyeresre állnak.

Az idén levágtak róla néhány nagyobb ágat, valószínűleg a légvezetékek védelme érdekében. A munkálatok látványos mellékhatása a talajon figyelhető meg: a törzs közelében minden valamirevaló betonrepedésben frissen nőtt



A bálványfa minden repedést kihasznál a sarjzadáshoz

sarjak ágaskodnak. A fa ugyanis a lombvesztés hatására intenzív sarjzadásba kezdett.

Ha már itt tartunk, érdemes tekintetünket az Orbánhegyi út túloldalára vetni, ahol a lehangoló állapotban lévő egykori zöldes és kisbólt romos épülete körül több bálványfa is áll. Ezek körül sűrű bozótost alkotnak az embermagas sarjak. Valaki időnként el-sétál a járdán, és módszeresen kitöri a könnyen elérhető, ujnyi törzseket. Egy-egy tisztogatás után az elszáradt növények még sokáig éktelenkednek a nagy forgalmú kereszteződésben.

De vajon mi a gondja a „takarítóknak” a lepusztult romokat lassan benövő fákkal? A válasz talán maga a bálványfa lehet, amely egyike a legveszedelmesebb inváziós növényeinknek: gyorsan növekszik, haté-

konyan szaporodik, ráadásul a benne termelődő vegyi anyagok az alatta cseperedő növények életét is megnehezítik. Ahol a trópusi



Nehéz kérdés: irtsuk az idegenhonos fajokat, vagy örülünk, hogy vannak növényeink?

eredetű bálványfa terjedni kezd, ott egyre nagyobb területet hódít meg, és legfeljebb néhány gyomnövény, például a csalán él meg alatta.

A bálványfa igen jól tűri a városi környezetet és a szennyezett levegőt. Még ilyen viszonyok között is képes 25 méteres magasságot elérni és 80 évig élni. Hosszú élete során milliónyi magot érlel, ezek évekre csíráképesek maradnak, és akár kilométerekre elvitorláznak a szél szárnyán.

A nálunk terjedő mirigyes bálványfát egyébként csak mintegy 150 éve telepítették be távolkeleti őshazájából. A nem túl vonzó jelző a kellemetlen szagú levelekre és virágokra utal, ami csak minket zavar, a beporzók szívesen látogatják. Más rovarok – tudniillik a kártevők – azonban messze kerülnek, így aztán semmi sem korlátoz-

za a fejlődését, legfeljebb a sarjait önkéntesen ritkító ember, amíg bírja a küzdelmet a látszólag ki-meríthetetlen növényvel.

A Szent Orbán téri fák példáján megmutatkozó érdekességek láttán nehéz eldönteni: ki kell irtani a hazai flórától idegen fajt, vagy örülünk, hogy legalább ez a növény felnő, árnyékol és virít a Hegyvidék egyik legforgalmasabb kereszteződésében? Sajnos úgy tűnik, a kerület betondzsungelében nincs alternatívája a jövővízfajoknak, egy őshonos tölgy, vagy épp kőris lassabban képes ekkorára nőni, és sokkal kitettebb a negatív környezeti hatásokkal szemben – nem is beszélve egy-egy vigyázatlanul parkoló autóról, amely a nagy sietésben szemvillanás alatt teszi tönkre a több évtizedes fejlődés eredményét. Marad tehát az idegenhonos fa tűrése és a sarjak sziszifuszi munkát igénylő korlátában tartása.

(Barta)

Madáretető-osztás

A Hegyvidéki Zöld Iroda az idén indította útjára a Madárbarát Hegyvidék programot, aminek a célja, hogy közelebb hozza a madárvilágot a lakosokhoz, és segítse az itt élő madárbarát-tevékenységeit.

A program részeként 250 db madáretetőt osztunk ki a kerületi lakók között.

A lakónként 1 db madáretetőre az alábbi feltételek mellett lehet regisztrálni:

- kizárólag online, a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> honlapon,
- azonosított fiókkal,
- regisztrációt/bejelentkezést követően,
- a Zöld Iroda menüpont alatt.

Jelentkezési időszak: 2022. szeptember 15., csütörtök 10.00 órától 2022. október 7., péntek 13.00 óráig.

A Hegyvidéki Zöld Iroda az eszközt a jelentkezés sorrendjében, a készlet erejéig tudja biztosítani.



A madáretetők átvételével kapcsolatos információkat a jelentkezéskor közöljük.

A programról további tájékoztatást a 06-70/938-8474-es telefonszámon és a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címen nyújtunk.



Virágillat és ételszag

Ritkán esik szó az utcán terjedő szagokról, pedig ez bizony az életminőségünket befolyásoló környezeti tényező, és sokszor okoz fejfájást – akár szó szerint is. Legfeljebb lakossági fórumokon merül fel a téma a kerület egyes (gyors)éttermei kapcsán, ahol állandó ételszag keseríti meg a környéken lakók életét.

Ha meleg esteken kitarjuk ablakainkat, akkor nemcsak a Hegyvidékre jellemző finom virágillatot érezhetjük, hanem kedvenc ételünk szagát is, ami tolokodó bűznek hat, és inkább bosszúságot okoz, semmint élvezetet. Olykor a szél az agglomerációból hoz kellemetlen szagokat, amelyekért a mezőgazdasági területeken folyó trá-

gyázást szoktuk okolni, pedig ilyen táblák csak messze a hegyekben túl nyújtóznak.

Még egy probléma van a szagokkal kapcsolatban: mégpedig az, hogy lehetetlen műszerrel mérni. A szennyezés forrását általában több emberrel párhuzamosan végzett érzékszervi vizsgálattal szokták megállapítani, ezért aztán még az indokolt feljelentéseket is nehéz bizonyítani. Rádásul erősen szubjektív a szagok intenzitásának – zavaró jellegének – megítélése is. Ha pedig egyértelmű, hogy valahol bűdös van, ott sokszor nem meghatározható az ártalom okozói, mert például sok ezer autóban ülnek egyszerre, egyedül...

BI.

LAKOSSÁGI ÁGAPRÍTÁSI PROGRAM

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

2022. szeptember 15. 10.00 órától lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra.

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

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



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

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

Nagyobb mennyiség esetén a darálást a vállalkozó visszautasíthatja!

Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze, a hosszúságot illetően nincs korlátozás,

- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,
- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe behelyezni),
- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,

– az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),

– amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

A helytelenül előkészített kupacok darálását a vállalkozó visszautasíthatja!

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

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

Jelentkezni kizárólag online, a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> honlapon, a regisztrációt/bejelentkezést követően a Zöld Iroda fül alatt, csak azonosított fiókkal rendelkezők tudnak.

Jelentkezési időszak: 2022. szeptember 15., csütörtök 10.00 órától 2022. október 28., péntek 13.00 óráig, a szabad időpontok függvényében.

További információ:

Előzetes érdeklődés a 06-70/938-8474-es telefonszámon.

Regisztrációt követően a 06-30/544-8778-as telefonszámon.

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

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

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



MODERN ZÖLDTETŐK TERVEZÉSE ÉS ÉPÍTÉSE

Olcson és biztonságosan – akár házilag

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA



- Miért épült Németországban több száz millió négyzetméter zöldtető az elmúlt 30 évben?
- Mik a modern, önfenntartó zöldtetők építésének legfontosabb alapelvei?
- Mit kell tudni a szigetelés és az épület szerkezetének védelméről?
- Mik a zöldtetők legfontosabb műszaki elemei, és hogyan kell ezeket beépíteni?
- Mit kell tudni a zöldtetők vízelvezetéséről és ültetőközegéről?
- Milyen növényeket ültethetünk a zöldtetőre?
- Mik a leggyakoribb hibák, amelyekre figyelniük kell?
- Mik a zöldtető építés költségei?

Előadó: **Dezsényi Péter okleveles kertészmérnök, zöldtető építő, a Zöldtető-és Zöldfalépítők Országos Szövetségének elnöke**

Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon**

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

Időpont: **2022. szeptember 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.klimabaratt.hu
- www.facebook.com/klimabaratt



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



SZÉCHENYI 2020



Egy igazi kultúrtörténeti érdekesség: a svábhegyi vízház

A svábhegyi fogaskerekű-megálló mellett, a Hollós úton áll egy nyolcszögletű, a svájci villák lombfűrészelt díszítőelemeit is felhasználó, faszervezetű, tornyos ház. A kis épület származását több legenda övezi, utánajártunk, hogy mi igaz ezekből. Cikkünkhöz Gergely Katalin munkáit és segítségét, továbbá a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény új időszaki kiállításához készült kutatásokat használtuk fel.

A fogaskerekű svábhegyi állomás melletti telek a 19. század végén a Kauser-Felsmann családé volt. Ezen a helyen, a mai Hollós út 3. szám alatti területen áll egy tornyos kis építmény, amelyet egykor a ciszterna fölé állítottak, hogy vízházként üzemeljen.

Gergely Katalin 2009-es tanulmányában azt írja, hogy dr. Berczik Árpádné, a Svábhegyi Egyesület elnöke hívta fel az ő figyelmét az épületre. Itt olvasható először a vízház története, amiből sok egyéb mellett kiderül: „A család és az adatközlők emlékezete szerint az építmény eredetileg az 1885. évi országos kiállítás, majd az 1896. évi ezredéves kiállítás pénztárépülete volt. Kauser József műépítész, aki a kiállítás pavilonjainak egyik tervezőjeként is ismert, az ünnepségek, a kiállítás bezárása után ezt a kis építményt megvette, felhozatta a Svábhegyre és átépítve állíttatta fel a kertjébe, a ciszterna tetejére.”

Mivel az első fotó egy 1899-es kép volt, úgy tartották, az épület valószínűleg 1896 és 1899 között kerülhetett fel a Svábhegyre. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vízzel kapcsolatos új időszaki kiállítását megelőző kutatások részeként igyekeztünk meg-



Kauser József építész

ban pénztárépület volt-e, és ha igen, akkor esetleg nem maradt-e fenn bármilyen korabeli ábrázolása.

Kauser József számos más értékesebb épületet is tervezett a XII. kerületben. Talán a legismertebb munkája a zugligeti lóvasút-végállomás, amely szintén a svájci stílus egyik jeles képviselője. Az Építés Ipar című lap számtalan grafikát közölt az oldalain, és az 1885. december 27-i számában rá is akadunk az általunk keresett házra,

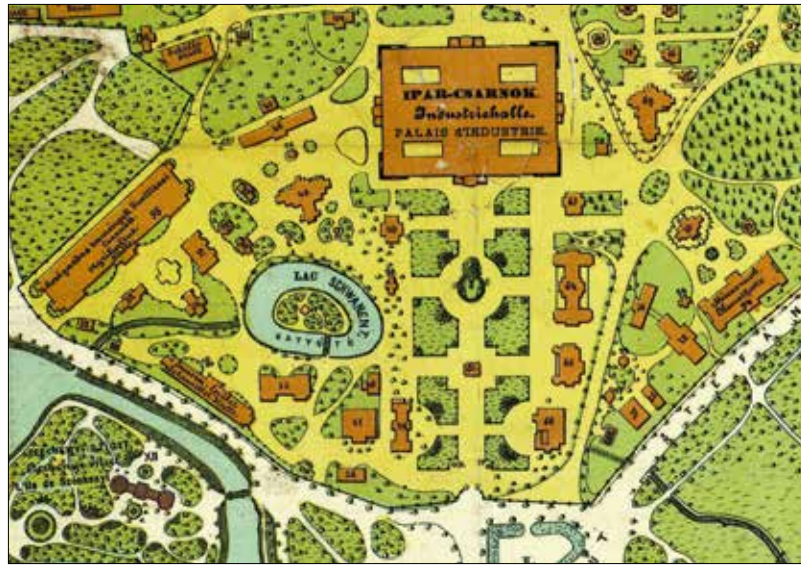
fizetni, de az biztos, hogy nem kifejezetten pénztárhelyiségként működött.

Több korabeli ábrázoláson is sikerült fellelni a pavilont. A Vasárnapi Ujság 1885. május 3-i számában a kiállítás egyik bejárata látható, amely mögött – ha nem is teljes egészében – kivehető a tornyos kis épület. A néhány nappal későbbi, május 17-i lapszámban viszont már jól látszik egy madártávlati rajzon, két zászló között.

Itt érdemes megállni egy pillanatra! Az 1896-os millenniumi kiállítás „árnyékában” kicsit a háttérbe szorult az 1885-ös országos kiállítás jelentősége, sokan megfeledkeznek róla, pedig ez volt az első olyan országos ipari kiállítás a kiegyezés utáni Magyaror-



Az 1885-ös országos kiállítás egyik bejárata, amely mögött jobbra kivehető a kis épület egy része



Az 1885-ös országos kiállítás beszámozott térképe

Derek Corvin-korbeli építmény. De ez már negyven év előtt is alig adott a helyben nyaralók szükségleteire elégséges ivó- és főzővizet. Én tehát, hogy nagy (több száz akós) ciszternákat ásattam, erős fa bodonokkal kiburkolva, amikbe az esővíz a lakóház és a később épült gazdasági épület tetejéről összegyűlemlett. Ezek tették lehetővé a hegytetőn. Most már, mi-

még biztosan vízházként működött az épület. Az államosítás után vesztette el funkcióját, és egészen az 1990-es évek elejéig folyamatosan romlott az állapota.

Szerencsére a Svábhegyi Egyesület nem hagyta elveszni az épületet, 1994-ben egy építési és engedélyezési tervet készített, hogy felújítsák és megmentsék az utókor számára ezt a különleges jelentőségű helyet. Gergely Katalin segítségével meglelt a felújítandó ház 1994-es építészeti és műszaki leírása, amiben a szerkezetéről és az állapotáról is szó esik: „Nyolcszög alaprajzú, erősen kiülő eresszel, fellette megemelt hegyes toronysíkkal záródó kerti architektúra romantikus stílusjegyekkel. A faszervezetű építmény vázkitöltő eleme téglá,



Az 1885-ös grafikán jól látszik a pavilon a két zászló között

jobban megismerni, valamint tisztázni a kis ház történetét – és sikerrel is jártunk!

Az első felvetődő probléma az volt, hogy vajon az 1885-ös országos kiállításon és az 1896-os millenniumi kiállításon is használták-e az építményt, és ha nem, csak az egyikben, akkor melyikben. A másik kérdés pedig, hogy való-

amin a „Kozmata fényképész” felirat olvasható.

Kozmata Ferenc császári királyi udvari fényképész volt, a kor egyik kiemelkedő alakja. Új felfedezésünk alapján megtaláltuk az épületet az 1885-ös kiállítás beszámozott térképén, „Fénykép elárúsító pavilon” címszó alatt. Ezek szerint tényleg lehetett ott vásárolni és

szágon, aminek a politikai, társadalmi és gazdasági értelemben is az ország fővárosának tekinthető Budapest adott otthont. A megnyitón Ferenc József császár is jelen volt, és több mint kétmillió ember fordult meg a Városligetben, ahol egész Magyarország – az ipar, a mezőgazdaság, a tudományágak, a művészetek, a nevelés és közoktatás, az egészségügy és a közlekedés is – bemutatkozott.

Az tehát biztos, hogy az 1885-ös kiállításon fényképárúsító pavilonként üzemelt a tornyos ház, de vajon az 1896-os kiállításon is szerepelt? A rendelkezésünkre álló források szerint szinte biztos, hogy nem. Erre több bizonyítékunk van. Az egyik, hogy millenniumi kiállításra ismét kiadtak térképet, ám sem azon, sem az akkoriban már a

korábbinál jóval nagyobb számban készülő különféle ábrázolásokon, fotókon nem fedezhető fel ilyen kis pavilon.

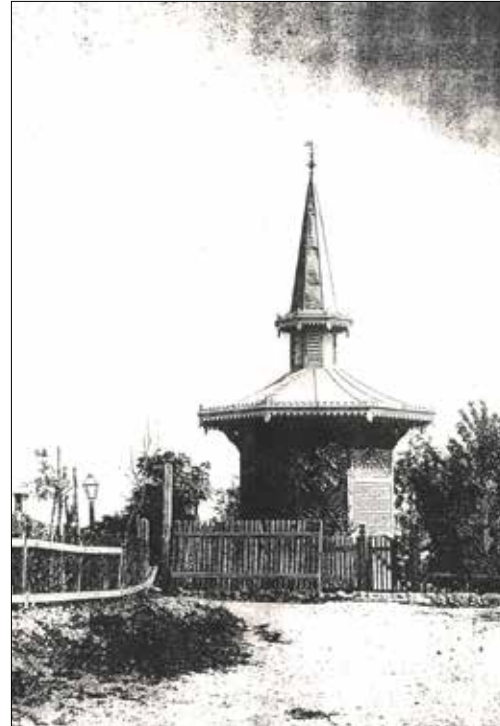
A másik, jóval döntőbb bizonyíték, hogy a Herkules című sportnapilap 1890. december 25-i számában már a Svábhegyen, a mai helyén látható a tornyos épület. Ezek szerint az 1885-ös kiállítás után Kauser József – mint a pavilonok fő tervezője – tényleg felvitette a telkére az egyik alkotását, és az valószínűleg mostanáig már a helyén is maradt. Minden bizonnyal hamar átalakította, és a kertjében lévő rétegvizeknek, forrásoknak, vízbefolyásoknak épített ciszterna fölé állította fel.



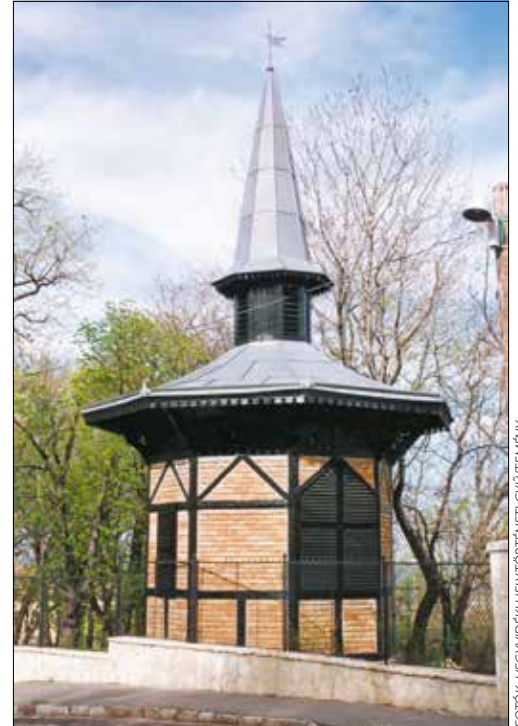
Svábhegyi nyaralók az 1900-as években (bal oldalon a kis ház)

dön vízvezetékünk van az egész Svábhegyen, uraság a dolgunk: nem öntözünk többé a ciszternákból; de azért azok most is nagyon jó szolgál-

belső nádazott vakolat. Téglá alapozással, kő lábazati szégyelemmel (valószínűleg sóskúti mészkőből) épült. Tetőszerkezete átlós szerkes-



A svábhegyi vízház az 1930-as években...



...és a 2000-es évek közepén

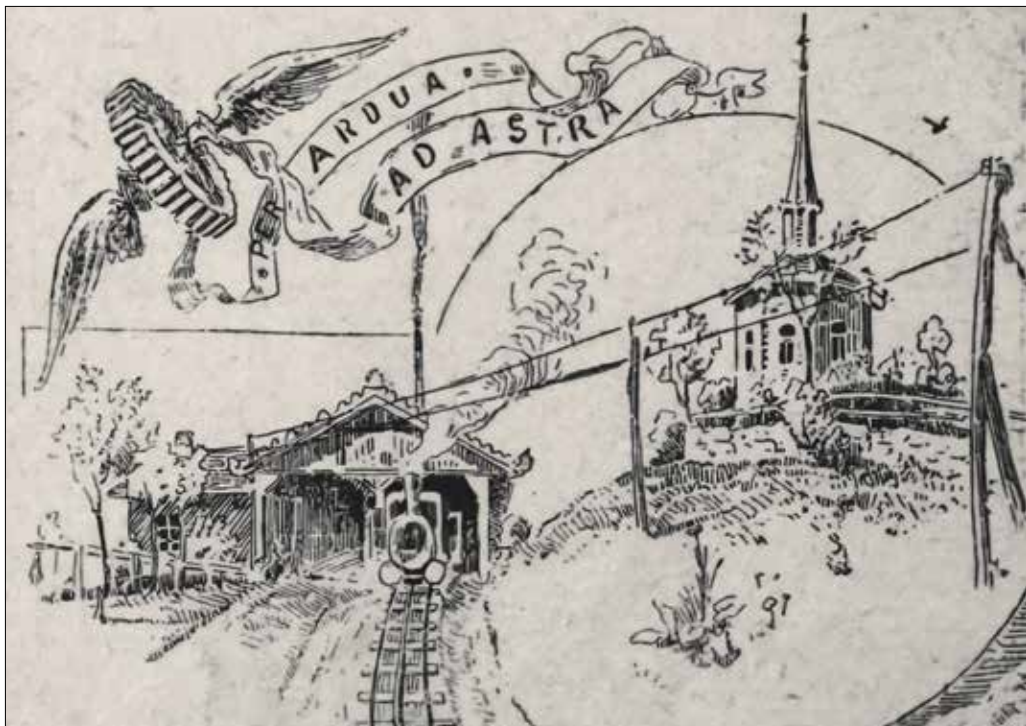
Akkoriban ugyanis a Svábhegyen szinte minden birtokon több ciszterna állt, ami elengedhetetlen volt az öntözéshez. Jókai Mór is sokszor beszámolt arról, milyen nagy szolgálatot tettek neki ezek: „Az én módszerem a víz megfogására. Mingyárt a kertészkedésem kezdetén megtanított erre a szükség. Akinek kert kell, annak öntözni kell. A Svábhegyen pedig az egyedüli forrásvíz a »Mátyás kútja«.

latot tesznek...” (Jókai Mór: Kertészgazdászati jegyzetek, 1896.) Mint olvashatjuk, a ciszternák idővel a funkciójukat veszítették, de sokan így is használták azokat, sőt a működő vízhálózatokhoz is bekötötték. Valószínűleg a tornyos ház vize is hozzákapcsolódott a közműhálózatokhoz, mivel egy víz- és csatornahálózatról készülő 1937-es helyszínrajz tanúsága szerint a második világháború előtt

tésű, falkoronára ülő szelemenekkel, felső deszkázattal, közepén kiemelkedő, ugyancsak nyolcszög formájú laternával, sisakkal.”

A Svábhegyi Egyesületnek köszönhetően tehát megmenekült a tornyos kis épület, így a mai napig rácsodálkozhatunk Kauser József 1885-ös országos kiállításra alkotott egyik pavilonjára, amely igazi kultúrtörténeti érdekesség.

Földváry Gergely



A Herkules című sportnapilap 1890. december 25-i számában már a mai helyén látható a tornyos építmény

„Elmozdulás” a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen

A Hegyvidék ad otthont Budapest egyik legrégebb óta folyamatosan működő alkotótáborának. A Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ által szervezett XXIV. Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep augusztus 10–18-ig várta vendégeit. A pandémia miatti két év kihagyás után most a Hegyvidék Galéria adott otthont a programnak, amelyre hazai és határon túli magyarok lakta területekről érkező alkotók mellett Franciaországban és Németországban élő magyar képzőművészek is meghívták kaptak.

Érdekeség, hogy a festő- és grafikusművészek mellett ezúttal két fotográfus és egy performanszművész is részt vett a táborban. Befejezőként kiállítás nyílt a tíz művész itt készült munkáiból, de az érdeklődők egy nyílt nap keretében



A vendégek számára a legfontosabb alkotótábori élményt az együttlét, a közös munka jelentette

vekbén ugyanis a létezés problematikája, az élet, születés és az elmúlás kettőssége, a halál elkerülhetetlenségének felismerése és a lét folytatása utáni vágy közötti feszültség fejeződik ki. A gesztuszerűen felvitt képi elemek a befejezetlenség érzetét keltenek, a művész számára a néző belső világában fejeződnek be.

A Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep szervezői mindig egy tágan értelmezhető témát választanak, olyat, amire figurális és nonfiguratív alkotó egyaránt reflektálhat. Az idén ez az „elmozdulás” volt, és ez lett a Kallós Judit

nyitón elsőként az elmozdulás gesztusára utalt. Debreceni Éva „Debra” performanszművész több alkotással, köztük nem mindennapi akciójával reflektált a témára. Azzal a főlíával dolgozott, amivel a galéria egész tere le volt takarva a művésztelep idején, és a felszedésével mintegy összegyűjtötte az alkotói hét tapasztalatait, hogy mindezt magával tudja vinni, és ezzel elmozdulni...

Debra helyspecifikus performanszai egyébként mindig alkalmazkodnak a térhez, és hosszas megfigyelés, környezetének vizuális feltérképezése után születnek meg alkotásai. A kiállításon látható komplex installáció-performansza interdiszciplináris inspirációval is párosult, hiszen Bartók Cantata Profanájának, a kilenc csodaszarvas történetének átültetése jelent meg benne, amit a Hegyvidék Galéria melletti köztéri szobor is ábrázol. A kurátor utalt arra, hogy a Cantatában szereplő kilenc szarvas jelképe-

pesen szólva többé már nem térhetnek vissza oda, ahonnan indultak.

Lökös Péter papíralapú tanulmányok készítésével kezdett neki művésztelepi munkájának. A hivatalbeli tárlaton is láthattuk, hogy fontos visszatérő motívuma a szék, amely az emberi jelenlét és az emberi protézis szimbólumaként is értelmezhető, miközben a

absztrakt felé, úgy, hogy „dinamikus gesztuslényei változatos festékfelvitellel, festékrétegekkel, ecsetmozdulatokkal nyerik el személyiségjegyeiket, belső működési rendszerüket”. Todor Tamás festményeiben – a művészettörténész szavait idézve – „a felismerhető részletek indirekten megjelenítve keverednek az önmagukba visszaforduló kavalkáddal. Centrális kompozíciói érzelmfolyamatokon keresztül kelnek életre, és a hozzájuk tartozó történet is velük egyidőben fedi fel magát.”

A két fotográfus számára fotólabort rendeztek be a szervezők a Hegyvidék Galéria egyik mosdóhelyiségében. Líszi Renáta a láthatatlant látató esszenciát keresi, a kortárs fotóművészetben rejlő spiruali-

talommal bírnak. Talán ez annak is köszönhető, hogy aprólékos gondoskodással viszi végig a fotókészítés összes lépését, a film elő-



Lak Róbert munkája

hívásától a levilágításig” – fejtegette a művészettörténész.

Szücs Gábor, a Szlovákiában élő felvidéki festőművész inspirációs forrása a digitális forradalomból eredeztethető. Az animációs művész saját bevallása szerint a nyitott fogalom híve, azaz „az animációnak nincs kezdete és vége, a festmény is befejezetlen, vagy önmagát fejezi be, később...” Az alkotótáborban készült munkáin „a glitch művészet, vagyis a hibaművészet a digitalizáció esendőségéből adott vizuális elemeket ülteti át egy materiának kiszolgáltatott helyzetbe, ahol a változatos felvitt festéket az idő elteltével a víz maga teríti szét a vásznon. Ez a tanulságos kísérlet a szem számára is feladatot ad.” Értsük ezt úgy, hogy a nézők különböző értelmezési lehetőségeket kapnak – miként a nyílt napon meg is tapasztalhatták, akik figyelték őt munka közben.

A résztvevők számára a legfontosabb alkotótábori élményt az együttlét jelentette. Lehetőségük nyílt közösségekben dolgozni, együtt készülni a megnyitóra, emellett új ismeretségeket, kapcsolatokat teremteni. Közös elmélet a Balatonhoz, Balatonfüredre megnéztek a „Rippl-Rónai Józseftől Maurer Dóraig – Válogatás a Fővárosi Képtár modern gyűjteményéből” című kiállítást, valamint a Zsdrál Galériában Lantos Ferenc alkotásából rendezett tárlatot.

Ellátogattak a Garten Balaton Kortárs Művészeti Fesztiválra is. Megtekintették Verebics Ágnes „InVision” című kiállítását Csepokon, a ZM&G Zámbo Múterem és Galériában, valamint a Nagy Gyula Galériában rendezett kortárs csoportos képzőművészeti tárlatot, művészeti vásárt. Végetül a budapesti Szépművészeti Múzeumban látható Henri Matisse-kiállítás sem maradt ki a programok közül.

Szepesi Dóra

■ További részletek a hegyvidekgaleria.hu weboldalon, valamint a Hegyvidék Galéria és a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep Facebook-oldalán.



már korábban betekintheztek az alkotói folyamatokba.

Nyitányként a vendégek közösen megnézték Lökös Péter, a Dél-Franciaországban élő képzőművész „Két lábán járó vérkeringés” című kiállítását, amelyet Kallós Judit művészettörténész, a telep vezetője nyitott meg a polgármesteri hivatalban. Lökös kevés motívummal, határozott kontúr- vonalakkal és azokat kiegészítő erős színfoltokkal készült munkáit tudatosan válogatta a helyszínre, az anakönyvi csoport földszinti folyosójára. A mű-



Lökös Péter képzőművész és képei a polgármesteri hivatalban

rendezésében megvalósuló közös zárótárlat címe is.

Meggyesházi Éda kurátor, a Viltin Galéria munkatársa a meg-

zi a telep művészeit, akik mind a saját világukból érkeztek, és az itt töltött idő után – ahogyan a múben a fiúk átalakulnak szarvassá – jelké-

test egyfajta negatív kivonataként és támpontjaként is megjelenik.

A pop-artban gyökerezik Kusovszky Bea budapesti és Lőrincz Ágnes, a Németországban élő, erdélyi származású festőművészek alkotómunkája is, ennek ellenére ők különböző módon közelítik meg a festészet kérdését. Kusovszky Bea a pop-artból átvett nyelvzetet és a digitális világ vizualitásának sokszínűségét képezi le, az optikai hatásokat vegyíti, a kompozíciókat vibrálóvá tevő komplementer színekkel dolgozik. A Hegyvidéken egy kompozíciót hívott életre több formátumban, ezzel mintegy felfedve munkafolyamata anatómiáját.

Lőrincz Ágnes textildarabokat eredeti formájukban ragaszt fel a képekre, majd kitölti a körülöttük lévő táblaképet. Festményei absztrakt, geometrikus színfoltokkal rendelkeznek, később kerülnek fel rájuk a figurák, például aktuális magazinok nőalakjai, összhangban a festett nonfiguratív felületekkel, vagy az anyagdarabok mintázataival. A pop-art sokszorosítási technikájának köszönhetően női figurái új jelentést kapnak friss környezetükben.

Csóka Szilárd-Zsolt, a Romániában élő erdélyi festőművész, Lak Róbert Budapesten élő vajdasági festőművész és Todor Tamás Budapestben élő erdélyi festőművész művészetét „olaj- és terpentinhű festői festészet” jellemzi. Csóka Szilárd-Zsolt „az absztrakt expresszionizmus és az álomvilágok megfoghatatlanságának közdónájában mozog” – fogalmazott Meggyesházi Éda.

A kísérletező Lak Róbert munkái a figurálisból mozdulnak el az

tás érdekl. Munkáin a szem, a fény és a víz a legfontosabb motívumok. A fizikából ismert hullámmokkal és elektromágneses hullá-



Debreceni Éva „Debra”: Hol volt, hol nem, kint-e, vagy bent

lámokkal dolgozik, például a fényvel, a hanggal és a vízzel.

A Németországban élő, erdélyi származású Szathmáry Lórántnak az analóg technika adja meg azt a szabadságot, amivel elmélyülhet

valamint a Zsdrál Galériában Lantos Ferenc alkotásából rendezett tárlatot.

Ellátogattak a Garten Balaton Kortárs Művészeti Fesztiválra is. Megtekintették Verebics Ágnes „InVision” című kiállítását Csepokon, a ZM&G Zámbo Múterem és Galériában, valamint a Nagy Gyula Galériában rendezett kortárs csoportos képzőművészeti tárlatot, művészeti vásárt. Végetül a budapesti Szépművészeti Múzeumban látható Henri Matisse-kiállítás sem maradt ki a programok közül.

Szepesi Dóra

■ További részletek a hegyvidekgaleria.hu weboldalon, valamint a Hegyvidék Galéria és a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep Facebook-oldalán.

Szabadtéri kiállítás Tamási Áronról

A MOM Kulturális Központ melletti Sirály sétányon megnyílt a „Bölcső a hegyek között – Tamási Áron 125” című szabadtéri kiállítás, ami tizenkét ember nagyságú kioszkban fókuszál a Kosuth-díjas író munkásságára. A tárlat része a Petőfi Kulturális Ügynökség, a Kiemelt Programok Igazgatósága és a Petőfi Irodalmi Múzeum Tamási Áron születés-

nek 125. évfordulója alkalmából szervezett közös programsorozatának. Az író személye és munkássága előtt tisztelegve így módon minél több olvasóhoz juthat el írásainak üzenete, ereje, hite a nyelvben és a szavakban.

A korábbi budapesti premiért követően már Erdély több városában – Csíkszereda, Székelyudvarhely, Sepsiszentgyörgy, Gyer-

gyószentmiklós, Torockó – megtekinthették az érdeklődők a kiállítását. Az eseményt számos rendező irodalmi tárlatvezetés és különböző specifikus program kísérte, mint például a diákokat megszólító, Tamási nyomában elnevezésű csapatjáték. A szabadtéri tárlat szeptember 25-ig újra Budapesten, ezúttal a Hegyvidéken látható.



Mi a művészet?

Emléktábla Hajnóczy Péter tiszteletére

Az idén lenne 80 éves Hajnóczy Péter Füst Milán-díjas író. Születésnapján, augusztus 10-én tisztelői emléktáblát avattak egykori hegyvidéki lakóhelyén, a Zsámbéki utca 4. szám alatt, ahol 1981-ben bekövetkező haláláig élt és dolgozott.

Hajnóczy Péter 1975-ben publikálta első elbeszéléseit, A fűtő címmel. Rövid életpályája ellenére jelentős életművet hagyott hátra, az új prózáiról nemzedék jellegzetes képviselőjeként tartották számon. Tiszteletére a szegedi Hajnóczy Péter Hagyatékgondozó Műhely volt otthona, a XII. kerület, Zsámbéki utca 4-es számú ház falán felavatta Szanyi Péter szobrászművész domborművét.



Szanyi Péter szobrászművész domborműve a Zsámbéki utcai ház falán

Az ünnepi eseményen elsőként az egykori barát, Szent-Iványi István idézte fel 1978 kora őszét, amikor elsőéves bölcsészhallgatóként egy évre albérletbe költözött a Zsámbéki utcai házba. Kéziratban megismerhette kiadásra váró, A halál kilovagolt Perzsiából című regényt, és az író beavatta őt készülő műve, a Jézus menyasszonya küzdelmes alkotási folyamatába is. Akkor jött rá, hogy Hajnóczy Péter nemcsak egy erős, rá nagy hatással lévő személyiség, hanem különleges tehetséggel megáldott író.

Mesélt arról is, hogy Hajnóczy egy nagyalakú fűzetbe gyűjtötte az anyagait, újságcikkek kivágásait, különböző regények részleteit, valamint az ákombákom, dülöngélő betűkkel írott jegyzeteit. A fejében sokkal nagyobb rend volt, mint a fűzetekben, ez vezette az írás során is. Utolsó találkozásukkor már mind fizikailag, mind lelkileg igen rossz állapotban volt. Nem sokkal ezután érte őt Hajnóczy fájdalmas, megdöbbentő és lesújtó halálhíre.

Nemcsak egy kivételes magyar író távozott el tragikusan korán, hanem egy nagyszerű ember, hű barát, igazi nagy egyéniség is – fogalmazott Szent-Iványi. „Hálás vagyok a sorsnak – zárta szavait –, hogy megismerhettem, és barátomnak mondhattam őt, és hálát mondok Béla Antalnak is, aki szintén a barátja volt, és méltó tulajdonosa annak a háznak, ahol Péter élt, alkotott – és most ezzel az emléktáblával ápolja Hajnóczy Péter velünk maradó emléket.”

Cserjés Katalin nyugalmazott egyetemi docens, a Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karának Magyar Irodalmi Tanszékén több mint tíz éve működő Hajnóczy Péter (2009-től Hagyatékgondozó) Műhely vezetője, Hajnóczy irodalmi munkásságának kutatója a kanonizáló,

valamint a 2009-ben Reményi József Tamástól megkapott hagyatéki szövegekkel való munkáról beszélt. Bár ő személyesen nem ismerte az író, a szövegek alapján egy rég nem élő emberhez került közel. Elsősorban műhelymunkát végeztek az egyetemi csoporttal, a legendával, a „korpusszal” birkózva, a még most is bizonytalan Hajnóczy-kánont vizsgálva és alakítva. Emellett a hagyaték gondozását, feldolgozását is célul tűzték ki.

Az idők során újabb és újabb bölcsészgenerációk kapcsolódtak be a továbbra is zajló műhelymunkába, amely az élményszerűségen túl, hagyatékgyűjtő jellege mellett, elméleti-kísérleti terep is. Számos konferenciával, tanulmányok, kiadványok megjelenítésével messzire jutottak a most már digitalizált hagyaték megismeréséig.

Harsányi Attila kapta a Kaszás Attila-díjat

Harsányi Attila kapta 2022-ben a Kaszás Attila-díjat – jelentette be Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester, a díj egyik alapítója a debreceni Csokonai Fórumban rendezett Országos Színházi Évadnyitón. A díjazott színművész 2008 óta a Miskolci Nemzeti Színház tagja. Korábban a budapesti Nemzeti Színház, az Arany János Színház, a Független Színpad és a Budapesti Kamaraszínház társulatában játszott, de Szegeden, Pécsen és Szolnokon is dolgozott.

Pokorni Zoltán polgármester lapunknak elmondta: „2008-ban, amikor megalapítottuk a Kaszás Attila-díjat, nem gondoltam, hogy ilyen rangos elismeréssé válik az évek során. Márpedig azzá vált, és én büszke vagyok erre. Ahogy arra is, hogy ma már ezt a díjat a színházi szakma és a közönség is az egyik legnagyobb elismerésként tartja számon, és évről évre várja, ki érdemelte ki színészi és közönségépítő munkájával.”

A Kaszás Attila-díjról nem egy zsűri vagy kuratórium, hanem a szakma, valamint a közönség dönt.

Az első fordulóban a társulatok jelölhetnek saját köreiből egy-egy művészt, akik aztán egymásra szavazhatnak. A három legtöbb szavazatot kapó előadó közül a közön-

ség választja ki a győztest: az idén Harsányi Attila mellett Ötvös Andrásra, a 6Szín, valamint Rába Rolandra, a Proton Színház jelöltjére adhattuk le voksunkat.



Harsányi Attila színművész Pokorni Zoltán polgármestertől vette át a díjat

Ünnepi koncerttel zárul a Cziffra-émlékév

A Cziffra György születésének 100. évfordulója alkalmából megrendezett Cziffra-émlékév keretében egy emberként ünnepelte a szakma a jeles zongoraművészt. A közönségsiker is egyértelműen bebizonyította, hogy a romantikus gondolkodásmód újra hódít a klasszikus zenében. Cziffra György nevével sikerült fókuszba állítani a koncertterekben az improvizatív stílust és a Liszt Ferenc által képviselt előadói attitűdöt. Balázs János zongoraművész vezetésével a jövőben is folytatódnak a jelentős francia, angol, svájci és olasz együttműködések, így az unikális magyar zenei örökség népszerűsítése további nemzetközi színtereken valósulhat meg.

Kávéházi hangulatban zajlott a Cziffra György-émlékév sajtóreggelije a Hegyvidéki Kulturális Szalon Milió kávézójában. Hegedüs Anna sajtófelelősök Balázs János zongoraművészt, a Cziffra György Fesztivál művészeti vezetőjét kérdezte az elmúlt időszak eseményeiről és az előttünk álló programokról.

Számtalan koncert kapcsolódik az emlékévhöz, ezek 17 ország 31 városát érintették; 27 nemzetközi, 41 hazai szervezettel dolgoztak együtt – mondta a Kosuth-díjas zongoraművész. A legnagyobb öröm véleménye szerint az, hogy a Cziffra György születésének 100. évfordulója alkalmából megrendezett emlékévként sikereiből fakadóan színter lépett a 2016-ban induló Cziffra Fesztivál. A jövő évtől nemzetközivé válik, és olyan utakon haladhat tovább, ami a magyar kultúrát, a nagy híru hazai művészeket szolgálja.

A járvány miatt az év elején online térben lehetett kapcsolódni a programokhoz, ezeknek jelentős volt a nézettsége, de azért jó volt májusban visszatérni a személyes, élő koncertezéshez. A hangversenyek mellett zenetörténeti előadások, szakmai konferenciák, képzőművészeti kiállítások, edukációs események színesítették a palettát, továbbá olyan kreatív ötletek is megvalósultak, mint a Szent István Parkban zongorabilentyüket ábrázoló virágkompozíció, vagy a Batthyány téri Cziffra-falfestmény, amikkel nemcsak a klasszikus zene iránt érdeklődők, hanem a széles



A Hegyvidéki Kulturális Szalon Milió kávézója adott otthont a sajtóreggelinek

nagyközönség figyelmét is sikerült ráirányítani az ünnepi eseményekre. „Egy emlékévként nemcsak a koncerteket kell megszervezni – magyarázta Balázs János –, hanem el kell érni azokat is, akik nem feltétlenül ülnek be a Zeneakadémiára.”

Egy komoly nemzetközi elismerés is erre az időszakra tehető: Balázs János ImprovisArt című, a



Balázs János zongoraművész, a fesztivál művészeti vezetője

többi között a saját átíratát is tartalmazó lemeze New Yorkban elnyerte a Music International Grand Prix első helyezését, valamint közönségdíjat is. A zongoraművész szerint az album győzelme egyben a műfaj, egy új gondolkodási ünnepelését is jelzi.

A Cziffra-émlékévben ismét fókuszba kerültek a fiatalok. A hazai tehetségek Magyarország mellett Béctől Prágán át Londonig számos adhattak tudásukról, a nagy-

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Mozaik Művészegyület által alapított díj átadását minden évben nagy összefogás kíséri. Az elismerést a Magyar Alkotóművészeti Közhazsnú Nonprofit Kft. gondozza a Magyar Művészeti Akadémia támogatásával, a szakmai szavazatokat pedig a Magyar Teátrumi Társaság gyűjti össze. A díjjal járó pénzjutalmat a Kulturális és Innovációs Minisztérium, valamint a Raiffeisen Bank biztosítja.

A díj a magyar nyelven játszó, magyarországi és határon túli színművészek szakmai és emberi elismerésén túl Kaszás Attila színművész szellemi hagyatékának ápolását szolgálja, hiszen a fiatalon elhunyt színész mindig komoly szerepet vállalt azoknak a társulatoknak a közösséggé formálásában, amelyekben dolgozott. Az odaítélés egyik fő kritériumaként, a kiemelkedő mesterségbeli tudás és művészeti teljesítmény mellett, az adott társulatban vállalt jelentős közösségépítő szerepet jelölték meg az alapítók.

k.

világ ifjabb generációjának legkiválóbb képviselői pedig az itthoni közönségnek mutatkozhattak be. A meghívott vendégek, Kovács Gergely és Szabó Marcell Junior Prima és Cziffra Fesztivál Tehetségdíjas zongoraművészek, valamint a Virtuózokból ismert Ungár Cecília, továbbá Kádár Viktória zongorista növendékek főképpen külföldi tapasztalataikról beszéltek a sajtóreggelen.

November 5-e, Cziffra György születésnapja immár hagyományosan az év kiemelt zenei ünnepe. Balázs János ezen a napon 15 éves kora óta koncertekkel emlékezik meg a világhírű zongoraművészről. Vissza nem térő élményként említette Ötvös Péter első zongoraversenyét, a Cziffra Psodia tavalyi ősbemutatóját, amit a Müpában, majd Párizsban és Genfben is előadtak.

Az idei koncerten, az emlékévként, izgalmas fúzióját hallhatjuk majd a klasszikus zenének,



Négy tehetségdíjas: Kádár Viktória, Ungár Cecília, Szabó Marcell és Kovács Gergely

a dzsessznek, a népzene, a világszene és az autentikus cigányzenének. Cziffra György születésének 101. évfordulója alkalmából, A zene szabadsága címmel, különböző zenei műfajokat képviselő kiváló Kosuth-díjas művész, Lakatos Mónika, Dresch Mihály, Szakcsi-Lakatos Béla és Balázs János lép fel a Zeneakadémia Nagytéri színpadon. A jeles napon az előadók Cziffra Györgyöt és az improvizáció művészetét ünneplik, egymás stílusában, a műfaj sokszínű lehetőségeit előtérbe helyezve teremtenek új zenei világot, ahogy tette ezt egykor Cziffra is kivételes képességgel, sokoldalúságával és nyitottságával.

Sz. D.

■ Információ: cziffrafesztival.hu



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 szeptember 11-én 19.00, szeptember 16-án 19.00, szeptember 24-én 19.00. Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba aijájában döbben rá, hogy nemcsak a gyerekekkel nem tud bábni, de a nőkkel sem? Miért a mi hibánk, ha ők rosszat álmodnak? Miért baj, ha őszintén válaszolunk arra a kérdésre, hogy „fogytam-e”? Érdemes-e a friss jogosítványt vezető feleségünknek tanácsokat adni vezetés közben? Eljön-e az a pillanat egy nő életében, amikor azt mondja: „Köszönöm, van elég cipóm, nem kell több!” És miért dobban meg mégis a szívünk, ha belép a szobába? Csányi Sándor egy személyes vígjátéka: nyolc különböző karakter – nyolcvan percben.

A döntés – Tenki Réka és Csányi Sándor előadása szeptember 11-én és 24-én 19.00. Első közös színházi munkájukban dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozzák fel, és mutatják be.

25 éves a Misztrál Együttes. Koncert az Ars Sacra Fesztivál keretében szeptember 19-én 19.00. Az együttes tagjai: Heigl László (nagybőgő, baszusgitár), Heinczinger Miklós (furu-lyák, klarinét, doromb, fídula, dudu, ének), Pusztai Gábor (ütőhangszerek), Tóbiás Tinelli Tamás (gitár, nagybőgő, ének), Török Máté (cselló, gitár, mandolin, koboz, szájharmonika, tambura, ének).

Képmás-est az Ars Sacra Fesztivál keretében szeptember 19-én 19.00. A Képmás magazin estéin egy-egy rövidfilmvetítés, majd beszélgetés várja a résztvevőket. Az Imposztor című r-

vidfilm (r.: Pinczés Dávid) vetítése után dr. Verseyi Beáta Mária szerzetesnővérről beszélget Szám Kati, a Képmás magazin főszerkesztője.

A Hegyvidék díszpolgára kitüntetettő cím átadása szeptember 20-án 18.30.

Hello, WMN! szeptember 20-án 19.00. Az „Élet. Kult. Ember – Élőben a színpadon!” című esten a moderátor és a meghívott vendégek a klíma, a klímavédelem, a fenntarthatóság és az ökotudatosság témáit járják körül. Résztvevők: Lakatos Márk stylist, jellemtervező, üzletember, Litkai Gergely aktivista, a Dumaszinház alapítója, Nyáry Luca író, Sipos Katalin, a WWF Magyarország ügyvezetője. Moderátor: Gyárfás Dorka újságíró, a WMN szerkesztője.

Viszonylagos öröklet #7. A Nemes Nagy Ágnes 100 centenáriumi rendezvénysorozat hetedik esemé-nye szeptember 21-én 19.00. Fókuszban a 20. századi magyar irodalom két kultikus írója, két kortárs barát: Szabó Magda és Nemes Nagy Ágnes. Közreműködők: Húvösvölgyi Ildikó színművész, Juhász Anna irodalmár.

Hegyvidéki Ősz – Gesztenyenap szeptember 25-én 10.00–16.00. (Részletek a 4. oldalon!)

Boldogulás vagy boldogság? A Mária Rádió kerekasztal-beszélgetése szeptember 27-én 18.00. Beszélgetés pálya- és munkahelyválasztásról, a család és a karrier összehangolásá-ról, az inspiráló munkahelyi közegről, a munkamániáról és a munkahelyi önmegvalósításról. Közreműködők: Forray Nikolett, Dicsőfi Balázs, Császár-Nagy Noémi pszichológus.

Dolhai Attila: Táncoló Geenezis szeptember 30-án 19.30. Dolhai Attila közelmúltbeli színházi munkái ihleték új szerzői albuma zenei anyagát. Az énekes-dalszerző a pop-rock mű-faj, a meghatározó gitárszólások, a domináns dob és basszus hangzásában találta meg azt a kifejezőmódot, amivel szabadságvágyát, a szerelem különböző formáit és szenvedélyét leginkább meg tudta fogalmazni. A nyárzáró szabadtéri koncerten a Bu-dapestben először hallható Geenezis

című album tíz dala mellett régebbi lemezek slágerei is elhangoznak. Az új zenei anyagot a pezsgés, a szerelem, a szenvedély és a rock and roll ihlette.

Állandó programok
Beszélő Babakezek. Pillants bele babád gondolataiba! Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segít a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Kezds: szeptember 29. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook/babakezek.

Grace Mozgásművészeti Stúdió – gyermek-balet-tanfolyamok. A képzésben 3–12 éves korig, minden korosztályban működnek csoportok. A kisebb gyerekek játékos formában, a nagyobbak pedig már összetettebb gyakorlatokon keresztül ismerkednek meg a klasszikus balett mozgásrend-szerével. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Jelentkezés: kapcsolat@mmistudio.hu, 06-30/994-3118, www.mmistudio.hu. Kezds: szeptember 13.

Nia kedden 19.00. A Nia holisztikus fitnessirányzat, hozzásegít a test–szellem–lélek egészségének megerem-téséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06-30/973-2331).

Ritmikus gimnasztika hétfőn 16.30, csütörtökön 16.30. A Hegyvi-dék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszer-tetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gim-nasztika kézi szereivel is megismer-tetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06-30/241-8352. Kezds: szeptember 12.

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

Nosztalgia Társastánc – táncosztalgijuk dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas,

amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll, salsa. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan. Időpontok: szeptember 11., október 2., november 6., december 4., vasárnap 16.00. Infor-máció: 06-30/464-7376.

Iciri-Piciri Tücsöktánc csütörtökön 10.30. Játékos néptáncitanítás fo-lyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miköz-ben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, tucsoktanc@gmail.com, Tücsök-zene Fb-oldal, www.tucsok-zene.hu. Kezds: szeptember 8.

Tücsök Zene hétfőn 10.00, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglal-kozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, tucsoktanc@gmail.com, Tücsök-zene Fb-oldal, www.tucsok-zene.hu. Kezds: szeptember 12.

Óbudai Mozgásművészeti Iskola hétfőn és csütörtökön 16.30. Testképző és mozgásfejlesztő gim-nasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Mozdulatművészet, művészi torna. Információ: 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu. Kezds: szeptember 19.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Zugligeti út 64.
lovasut.hu
Jegyek: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Omnibus-koncert szeptember 11-én 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Komolyzenei koncert az egész családnak, a gyerekekkel zenepedagógusok foglalkoznak. Jegyek: lovasut.jegy.hu

67-es korongok – Jimi Hendrix első lemeze. Gimesy Péter rocktörténelmi előadása szeptember

12-én 19.30–20.45. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Üvegfal – zenés szövegszínház Dobray Sarolta könyvéből szeptem-ber 13-án 19.00–21.00. Gryllus Dorka és Simon Kornél előadása. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

„Vendégünk a Jazzation a cappella együttes.” Az Ars Sacra Fesztivál programja szeptember 18-án 19.00–20.10. Regisztrációs jegyek: lovasut.jegy.hu.

Írópárbeszéd – Szabó T. Anna és Dragomán György estje. Az Ars Sacra Fesztivál programja szeptember 19-én 19.00–20.10. Regisztrációs jegyek: lovasut.jegy.hu.

Hegyvidéki Ősz a Lóvasúton szeptember 25-én 10.00–19.00. Re-gisztrációs jegyek: lovasut.jegy.hu. (Részletek a 4. oldalon!)

„Átvilágítás” – Juhász Róza iro-dalmi estje Jókai Anna életéről. Az Ars Sacra Fesztivál programja szeptem-ber 25-én 19.00–20.10. Regisztrációs jegyek: lovasut.jegy.hu.



BARABÁS VILLA
Városmajos utca 44.
barabasvilla.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Titkokat suttogó babák – Helmecci Éva gyémántkoszorús baba- és mackókészítő mester életmű-kiállít-tása. Megnyitó: szeptember 18. 16.00. (Bővebben ezen az oldalon alul!)

Georg Büchner-TIM Stúdió: Leonce és Léna szeptember 13-án 20.00. A stúdió haladó csoportjának vizsgaelőadása Georg Büchner Leonce és Léna című drámája alapján. Rendező: Vadász Krisztina. Az előadásra a belépés díjtalan, de regisztrációköteles. Részletek a Facebook-eseményben. Az előadás után közönségtalálkozó!

Szössző Iróműhely indul Molnár Krisztina Rita író-költővel szerdánként 15.30–17.00-ig 9–12 éves gyerekeknek, 17.30–19.00-ig 13–18

éveseknek. Jelentkezés: rkmolnar@gmail.com. Részvételi díj: 4000 Ft/1,5 órás alkalom, féléves bérletes rendszerben. Szeptember–január, 18 alkalom: 72 000 Ft. Részletfizetés lehetséges.

Furagura alkotóműhely 6–17 éves gyerekeknek. Képzőművészeti foglalkozások hétfőn 15.30–17.00. Idő-tartam: 90 perc. Októbertől diáklelkű felnőtteknek is indul csoport! Részvé-teli díj: első alkalom 5000 Ft/fő, test-vérkedvezménnyel 4000 Ft/fő. Őszi-téli (3 hónap, 12 alkalom): 60000 Ft/fő, testvérkedvezménnyel 48000 Ft/fő. Részletfizetés lehetséges. Infor-máció: mercedeskormos24@gmail.com.

Grace balett gyerekeknek szerdán 16.00. Kellő létszám esetén hétfőn-ként 16.00 órától új gyerekcsoport indul! Első alkalom: szeptember 14. 16.00. Részletek: Stubna Enikő stú-dióvezető, 06-30/994-3118.

Meridiántorna szerdán 9.30. Fog-lalkozásvezető: Hargita Zsuzsanna. A belépés díjtalan.

Tai chi kéthetente csütörtökön 9.00. Első alkalom: szeptember 8. Foglalkozásvezető: Békefi András. A belépés díjtalan.



Hollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.com
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Karcok az égen – Szinvai Dániel il-lusztrátor kiállítása a galériában. Megnyitó: szeptember 9. 18.00. Megnyitja: Rofusz Kinga illusztrátor. Közreműkö-dik: Szabó Gergő jazz-zongorista. A programra a belépés díjtalan. A kiáll-ítás megtekinthető: november 9-ig.

Pereputty családi délelőtt szeptember 10-én 10.00–13.00. Zenés, interaktív, játékos családi délelőtt a Pereputty Együttessel. Belépődíj: gyerekeknek 1500 Ft, felnőtt kísérők-nek ingyenes.

MINDSZENTY GYALOGOS ZARÁNDOKLAT
a Városmajorból Máriaremetére
2022. szeptember 17., szombat

- Gyülekező: 7 órától a Városmajorban
- Indulás: 8 órákor
- A zárandoklatot Mohos Gábor püspök és Forgács Alajos kanonok, plébános vezeti
- Szentmise: 12 órákor Máriaremetén, bemutatja Erdő Péter bíboros, prímás, esztergom-budapesti érsek

Kérjük, hogy URH vételére alkalmas rádiót hozzon magával.

Anyagi támogatását köszönettel vesszük. Számlaszám: OTP 11712004-20037934, közlemény: „Mindszenty-zarándoklat”
varosmajoriplebnia.hu | mindszentyalapitvany.hu

„Isten FIATAL. Övé a JÖVŐ.”
Mindszenty József

Titkokat suttogó babák

Karakter babáktól az antik babáig

HELMECCI ÉVA
gyémántkoszorús baba- és mackókészítő mester életmű-kiállítása

Megnyitó: 2022. 09.18. vasárnap, 16.00
A kiállítást megnyitja: Lévai Anikó
Beszédet mond: Dr. Nagy Veronika.
a székesfehérvári Hetedhét Játékmúzeum muzeológusa
Közreműködik: Szalóki Ági

A kiállítás megtekinthető 2022. október 10-ig a galéria nyitvatartási idejében.
A galéria nyitvatartása: hétfő - csütörtök 9.00–18.00 óráig, vasárnap 9.00–18.00 óráig
Tárlatvezetés vasárnapokon 10.00 és 15.00 órától.
A tárlatvezetésekre előzetesen regisztrálni a program nevének megadásával az info@barabasvilla.hu emailcímen lehet. A belépés és a tárlatvezetés díjtalan.

barabás.villa
VÁROSMAJOR

Gasztrokulturális fesztivál a Svábhegyen, a Diana parkban szeptember 10-én 17.00–21.00. A jobbnál jobb sörök fogyasztása mellett Vászrhelyi István tart előadást a témában. Az este során Weszely Ernő tangóharmonika-művész örökzöld műsorát hallgathatják a parkba látogatók.

Nyugdíjasklub – kirándulás a Zuglói Japán-kertbe szeptember 15-én. Találkozó: 14.30-kor a Jókai Klubban.

Bran-koncert – ír népzenei est szeptember 17-én 18.00. A Bran együttes több évtizede lép fel havi rendszerességgel a Jókai Klubban. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedve váljon az ír népzene, néptánc. A zenekar vezetője Kovács Gábor, tagjai: Császár Róbert (gitar), Mózser Tamás (mandolin), Nagy Katalin (furulya). Belépődíj: 1500 Ft.

Terményünnep a Diana parkban szeptember 25-én 9.00–14.00. *(Bővebben ezen az oldalon alul!)*

Budapest Musical Iskola szeptember 12-től. Művészeti vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Időpontok: hétfő, csütörtök 16.00–18.30, kedd, szerda 16.00–17.00, péntek 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 balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátékos 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 mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezetői: Németh Krisztina okleveles

aerobik- és zumbaoktató (+36-20/549-0893).

Balázs Márta Táncszínház. Formációs tánc, show-tánc és hip-hop oktatása 7 éves kortól hétfőn 18.30–20.00, kedden 17.00–20.00, csütörtökön 16.30–20.00, pénteken 16.00–19.00. Vezetői: Balázs Márta táncpedagógus (+36-30/409-2400).

NTC School Budapest szeptember 13-tól. 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. Vezetői: Bori Martina (+36-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

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

Művészeti torna szeptember 17-től szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezetői: Pataki Rita mozgáspedagógus (+36-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna szeptember 9-től 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi elterelő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

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

Reggeli torna és alakformálói kedden 8.00–9.00.

Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezetői: Barta Sylvia zumba fitness, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató (+36-30/625-6065).

Gerinctorna szeptember 16-tól pénteken 8.30–9.30. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derekfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezetői: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (+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. Vezetői: Derkényi László (+36-20/323-8160).

Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kulturális programok, egészségmegőrzés. Vidám társaság, családias közösség. A programokról és a csatlakozási szándékról Kovács Edina művelődésszervezőt kell értesíteni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.

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

Hatha jóga szeptember 15-től csütörtökön 18.30–20.00. Fókuszban a törzs erősítése, nyújtása, stresszoldás relaxációval, légyógyakorlatokkal. Egyensúly és stabilitás, belső béke. Előzetes bejelentkezés szükséges. Vezetői: Pazoni Mónika jógaoktató (+36-20/952-4685).

Helen Doron szeptember 13-tól. Angolnyelv-oktatás óvodásoknak kedden 16.30–17.30. Az első alkalom ingyenes! Bejelentkezés szükséges: hdangoltaborok@gmail.com.

Nyugdíjastorna kedden 9.00–10.00.



**Törpe utca 2.
06-1/202-2509**
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Felhívás az idősök világnapja alkalmából

A Hegyvidéki Kulturális Szalon kiállítást szervez hegyvidéki idősök alkotásaiból. Alkotónként egy képet várnak. Az alkotások műfaja lehet festmény, akvarell, grafika és más egyéb technikával készült kép, keretezett formában. A képeket szeptember 26-ig kell eljuttatni a Hegyvidéki Kulturális Szalonba. A kiállítást megnyitó időpontja: október 3. 15.00.

Rainer Máté: Itthon – a Barcsay Jenő-díjas festőművész kiállításának megnyitója szeptember 8-án 18.00. Megnyitja: Kéri Gáspár fotóművész, művészeti író. Közreműködik: Szuper-Szeibold Tímea, Makó Gábor, Udvardi Márton (trombitatrió). A kiállítás megtekinthető: szeptember 28-ig, a programok függvényében.

A Szupernagyi Népdalkör találkozója szeptember 13-án 13.00. Alapítói: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Öseink hagyatéka évszázados gyógyító praktikái – a hagyományos kínai orvoslás. Előadás szeptember 13-án 16.00. Előadó: dr. Szamos Katalin. Az előadás végen meridiántorna lesz. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Szaloneytem szeptember 14-én 14.30. A fák és az erdő szerepe a klímavédelemben. Az erdő gyógyító ajándékai. Erdő – eredő, mi minden ered az erdőből? Miért tarthatjuk nagyon értékesnek és példárértékűnek

a Normafa körzetében lévő erdők (különös tekintettel a levegő tisztaságára, a mikroklimára, a természet és az emberek rekreációjára)? Az anyafák (Mesterfák) jelentősége. Miért fontos az idős fák védelme? Hogyan kommunikálnak a fák egymással? Az erdős kertek, sövények jelentősége. Előadó: Szabó Miklós okl. erdőmérnök, tanár. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Budai Lisztérzékenyek Klubja szeptember 14-én 17.00. Vendég: Átol Tibor gluténmentes séf (nem csak gluténmentes receptekkel). Könyvbemutató. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

Új! Időspiknik a Hegyvidéken. Első alkalom: szeptember 15-én 10.30–12.00-ig a MOMkult kertjében. A mozgás mint örömförrás: Szenior Örömtánc – előadás és tánc Tóth Krisztina Apollónia szeniortánc- oktató vezetésével. További részletek a Hegyvidék Kulturális Szalon által megjelentetett Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók. *(Bővebben ezen az oldalon alul!)*

A Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálat. Beszélgetés a kemoterápia nehézségeiről, veszélyeiről szeptember 15-én 14.00. Előadó: Kovács Enikő, az OOI kemoterápiás ambulancia szakasszisztense. Kapcsolattartó: Antal Magda, 06-20/584-6059. A részvétel ingyenes.

Történelmi városokat, bírodalmakat körülvevő híres falak – előadás szeptember 15-én 14.30. Amint az ember kilépett az ősi, természeti állapotból, már az első településeket, városokat, sőt egész bírodalmakat falakkal vette körül, amelyek a betolakodókkal szemben való védelmet szolgálták. A falak körülvevett városokba csak a városkapukon keresztül lehetett belépni, és ezek éjszakára a kijárási tilalom miatt zárva voltak. Az előadásban az ősi Angliától Kínáig 25 városvédő fal története hangzik el. Előadó: Nagy Katalin. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

5000 éves egészségklub. Szeptember 20. 16.30 A regeneráció filozófiája. A belépés díjtalan.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja szeptember 20-án 18.00. Vendégek: a XII. kerületi Vakok Bathhány László Római Katolikus Általános Iskola Petőfi Sándor Emlékversmondó versenyének diákjai. Témák: közel ezer *(Folytatás a 14. oldalon)*

Kezdedben az egészséged – Kautzky-Szemők Adrienn okleveles természetgyógyász, reflexológus, fitoterapeuta előadás-sorozata. Szeptember 15. 18.00 „Amit nem ennél meg – ne is kend magadra, avagy mérgek a fürdőszobában!” Az előadás végére mindenki megismeri az egészségünkre legártalmasabb vegyületeket és azok szelíd helyettesítőit. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak lakcímkártyával 1000 Ft.

Előadás és séta a Normafánál szeptember 16-án 10.00. Az erdő gyógyító ereje, gyógyító fái, növényei, a Normafa faóriásai. Előadó és sétavezető: Szabó Miklós erdőmérnök. Találkozó: a Normafa Siház melletti parkban. A sétán való részvétel díjtalan, de regisztrációköteles. Regisztrálni a szalonban lehet.

Pecze Balázs Quintet feat. Makovics Dénes szeptember 16-án 19.00. A formáció 2017-ben adta első koncertjét. Klasszikus felállású és hangszerű jazz-combo. A nagy elődök, Miles Davis, Cannonball Adderley, Art Blakey zenei útját, nyelvezetét, technikáját követi, de saját kompozíciókkal is kísérletezik. Tagjai élvonalbeli zenészek, a hangszerük legjobbjai. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

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

Kulisszák előtt. Agárdy Gábor 100 – emlékest szeptember 20-án 14.30. Agárdy Gábor, az örök komédiás. Meglepetés vendéggel beszélget Szabó Enikővel. Bővebb információ: Szabó Enikő, 06-20/584-6059. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

5000 éves egészségklub. Szeptember 20. 16.30 A regeneráció filozófiája. A belépés díjtalan.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja szeptember 20-án 18.00. Vendégek: a XII. kerületi Vakok Bathhány László Római Katolikus Általános Iskola Petőfi Sándor Emlékversmondó versenyének diákjai. Témák: közel ezer *(Folytatás a 14. oldalon)*

TERMÉNYÜNNEP A SVÁBHEGYEN szeptember 25. vasárnap 9.00-14.00 óráig a Diana parkban

PROGRAM

- Szentmise a Szent László templomban, termények megáldása, a Diana-parkban szőlőpréselés, bor- és mustkóstolás, szentelt kenyér kínálása, mézvásár, sváb rétes sütése
- Fellépnek a Soroksári Német Nemzetiségi Tánc Egyesület és a Soroksári Férfi Dalárda
- A helyszínen felállított malomban búza őrlése és kemencés langalló sütése
- Kézműves foglalkozás gyerekeknek

A belépés díjtalan. A program a Német Nemzetiségi Önkormányzat, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület és a Jókai Klub szervezésében kerül megrendezésre.

IDŐSPIKNIK A HEGYVIDÉKEN

2022 szeptember – 2023 június
www.kulturalisszalon.hu

	MOMkult kert	Gesztenyés kert	Városháza tér
	Jókai-kert	Normafa	Farkasréti temető
2022	09. 15. CSÜTÖRTÖK		MOMkult kert
10:30	A MOZGÁS MINT ÖRÖMFÖRRÁS SENIOR ÖRÖMTÁNC előadás és közös tánc TÓTH KRISZTINA APOLLÓNIA szeniortánc-oktató		
2022	09. 29. CSÜTÖRTÖK		Gesztenyés kert
10:30	IDŐSPIKNIK – PÉTANQUE DÉLELŐTT A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétnaque SE További időpontok: 2022. 10. 27., 11. 17. 2023. 03. 23., 04. 20., 04. 27.		
2022	10. 13. CSÜTÖRTÖK		MOMkult kert
10:30	LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS IDŐSKORBAN Előadó: DEVECSERY ÁGNES ÉC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda, pszichológus		
2022	11. 10. CSÜTÖRTÖK		Farkasréti temető
10:30	SÉTA A FARKASRÉTI TEMETŐBEN A sétát vezeti: FÖLDVÁRY GERGELY történész Találkozó: A Farkasréti temető főbejáratánál 10:30-kor.		
2023	02. 23. CSÜTÖRTÖK		Jókai-kert
10:30	TÉLTEMETŐ SÉTA A JÓKAI-KERTBEN A sétát vezeti: KREMICSÁN JÁNOS környezeti nevelő (DINPI) Találkozó: 10:30 órakor, a Jókai-kert bejáratánál		
2023	04. 06. CSÜTÖRTÖK		MOMkult kert
10:30	BIBLIA ÓRA Ökumenikus beszélgetés a Húsvéti ünnepkör jegyében Előadó: KECSKÓ PÁL lelkész, esperes, Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, Budai Evangélikus Egyházmegye		
2023	05. 04. CSÜTÖRTÖK		MOMkult kert
10:30	SZABADTÉRI FESTÉS A foglalkozást vezeti: dr.SCHMIDT-SZILÁGYI ÉVA (Piroska) festőművész, művésztanár, a KORTÁRS ALKOTÓ-KÖR vezetője		
2023	05. 18. CSÜTÖRTÖK		Normafa
10:30	SÉTA A NORMAFÁN Az erdő gyógyító ereje, gyógyító fái, növényei, a Normafa faóriásai Sétavezető: SZABÓ MIKLÓS erdőmérnök Találkozó: a Normafa Siház melletti parkban 10:30 órakor.		
2023	06. 01. CSÜTÖRTÖK		Városháza tér
18:00	UTCABÁL Tánc, koncert, ahol a zene és a jó társaság garantált! Jegyinfo// ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu, ill. a Szalon elérhetőségein.		

HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

H-1124 Budapest,
Törpe u. 2.
tel.: +36 (1) 202 2509
info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon

(Folytatás a 13. oldalról)

magyarellen megnyilvánulás Kárpátján 2014 óta – előadó: Molnár H. Boglárka Magyar sajtó-, Junior Prima díjas MTVA-tudósító, a Kecskeméti Televízió műsorvezetője, szerkesztő-riporter. Mit tehetünk a magyarok védelméért Kárpátján? – előadó: Füssy Angéla, a Pesti Srácok szerkesztő-újságírója. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetsége elnöke. A rendezvény szerkesztői: dr. Galla János és dr. Hatvani Csaba. A belépés díjtalan.

Vad horgolók klubja szeptember 21-én 10.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobbija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömeit, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Sétáljunk együtt a demenciával élőkért az Alzheimer világnapján! szeptember 21-én 16.00. (Bővebben ezen az oldalon alul!)

A mór építészet Marokkóban – Konta Fanni előadása szeptember 22-én 14.00. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Ars Sacra Fesztivál. Egynes Labirintus – Pilinszky 100. Pilinszky János szakrális verseiből összeállított zenés, versszínházi előadás egy órában szeptember 22-én 18.00. Előadják: Tallián Mariann és Lázár Balázs színművészek, Szokolay Dongó Balázs Prima díjas zenész. Szerkesztette: Rózssásky Barbara József Attila-díjas költő. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Ars Sacra Fesztivál. Babel Klára hárfaművész és Kovács Zalán László tubaművész közös koncertje szeptember 23-án 18.00. A két művész a hangszeres különböző adottságai ellenére izgalmas, széles koncertrepertoárt állított össze a kora barokk művektől a kortárs zenéig. A hárfa dús hangzásával és a tuba magas hangtartományban történő játékaival tudják egymáshoz közel

hozni a két hangszer egyedi világának karakterét. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Hegyvidéki Ősz – Gesztenyenap szeptember 25-én 10.00–15.00. 10.00 Szalonszínház. Pozsgai Zsolt: A király és a szűz (a Magyar Kanizsai Udvari Kamaraszínház előadása). 11.30 Szalonkoncert: Duka Elemér és a Gipsy Chamber Orchestra. 10.00–12.00 A számítógépes játékok szerepe a memóriánk védelmében, memóriaszűrés-tájékoztató, játék és szűréslehetőség. Vezetik: Pataki Béla (BME) és dr. Csukly Gábor (SOTE). 10.00–12.00 Szappan-készítő kézműves foglalkozás. 100% természetes alapanyagból szappangolyó készíthető, amelyet szárított természetes anyagokba lehet forgatni és selyemzsalaggal átkötni. 12.00–15.00 Nemezvirág fejdísz és kitűzőt készítő kézműves foglalkozás. 14.00–15.00 Városháza téri táncóra. Nia, zumba, has-tánc, Senior Örömtánc – bemutatók és közös tánc. 10.00–15.00 Memóriaszűret, interaktív érzékszerv- és agytorna – játékos foglalkozások idősedőknek memória-illat-zene szigeteken.

Mozgásos foglalkozások

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezetik: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833, glatzszusza@gmail.com).

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezetik: Haide Éva. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Szenior Örömtánc hétfőn 11.00. Vezetik: Balogh Gulyás Zsuzsanna. Információ: Tóth Krisztina Apollónia, +36-70/775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com.

Szokrális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Kezdet: szeptember 26. Vezetik: Istenes Emília. Ár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezetik: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Székes jóga kedden 10.00. Vezetik: Ott Cecília. Információ: +36/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Balázs Márta Táncszínház – show-tánc gyerekeknek kedden 15.30. Kezdet: szeptember 13. Művészeti vezető: Balázs Márta (+36-

Ingyenes edzési lehetőség a TE-n

Hat hónapon át tartó edzési lehetőséget biztosít a Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ a Testnevelési Egyetem kampuszán. A szervezők olyan 55 és 65 év közötti egészséges érdeklődők jelentkezését várják, akik nem rendelkeznek sportolói múlttal, és elszántságot éreznek magukban ahhoz, hogy fél éven át heti háromszor járjanak felügyelt körülmények között edzésekre. Az ingyenes, személyre szabott edzésprogram lehetősége mellett a jelentkezők diétetikai tanácsadón is részt vehetnek.

Számos tudományág évtizedes kutatómunkája bizonyítja, hogy a rendszeres testmozgásnak széles körű, gazdasági és élet-tani előnyei vannak, emellett tény, hogy a fizikai inaktivitás világszerte a negyedik vezető halálok. Tudjuk, hogy edzés során nagyon különböző a szervek tápanyag-, oxigén- és vérellátása, ehhez képest minden szerv hasznosít a rendszeres testmozgásból.

A maximális oxigénfelvételi képességünk szintje meghatározza a szív- és érrendszerünk edzettségét, ami fontos mutatója az élet minőségének, mivel a magas oxigénfelvételi képesség összefüggésben van az inaktív életmódból adódó betegségek csökkenésével. E hatások magyarázata ismeretlen, de lehet, hogy a maximális oxigénfelvételnél vagy az általa szignifikánsan létrehozott változásokban rejlik.

Edzés hatására a megnövekedő oxigénfelvételi képesség hozzájárul a szervek reprodukciós és funkcionális képességeinek javulásához. A mostani kutatás célja, hogy feltérképezze az összefüggések mögött rejlő biokémiai útvonalakat.

A kutatás során háromszor tartanak felmérést a szakemberek: az elején, a harmadik hónapnál, majd a végén. Rögzítik a mentális képességeket, a testösszetételt, a maximális oxigénfelvételi képességet, vér-, vizelet- és székletmintát gyűjtenek be és elemeznek.

Az edzésekre jelentkezni a mekk.tf@gmail.com e-mail-címen vagy a +36-70/658-2914-es telefonszámon lehet.

30/409-2400, szivarvanytancszinhaz@gmail.com).

Grace balett kedden 17.00. Balett-előkészítő 3-4 éveseknek. Kezdet: szeptember 13. Vezetik: Stubna Enikő (+36-30/994-3118, info@gracebalett.hu).

Autentikus hasztánc felnőtteknek kedden (kezdő II.) 19.00. Vezetik: Fritz Mónika Parvati (+36-70/621-3794). Részvételi díj: 8500 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Szenior torna szerdán 9.00. Vezetik: Balázs Mari. Jegyár: 500 Ft/alkalom (jegyvétel a helyszínen).

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezetik: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833, glatzszusza@gmail.com).

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezetik: Pál Szabó Gabi. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Szenior Örömtánc szerdán 11.00 és 12.15. Vezetik: Tóth Krisztina Apollónia (+36/70-775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com).

Nia szerdán 10.15. Vezetik: Balázs Mari (+36-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com). Ár: 3000 Ft/alkalom.

Hangutazás Katával szeptember 14-én és 28-án 18.00–19.00. Csoportos mélyrelaxációs jóllét-program gongokkal és hangtálcákkal. Bejelentkezés és információ: Farkas Kata, +36-30/485-6961, 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.”

Bright Sparks csütörtökön 10.15. Kezdet: szeptember 15. Interaktív, angol nyelvű, zenés foglalkozás gyerekeknek (3 éves korig) és szüleinek. Rengeteg népszerű és nem annyira ismert dal, mondóka és ritmus hangzik el fél órában. Ehhez segítséget nyújt egy kedves csőrös barát! Jelentkezés e-mailben vagy telefonon: Kempton Anna, brightsparksbudapest@gmail.com, +36-30/097-1538. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Balázs Márta Táncszínház – show-tánc gyerekeknek csütörtökön 15.30. Művészeti vezető: Balázs Márta (+36-30/409-2400, szivarvanytancszinhaz@gmail.com).

Grace balett csütörtökön 17.00. Balett-előkészítő 3-4 éveseknek. Vezetik: Stubna Enikő (+36-30/994-3118, info@gracebalett.hu).

Nia csütörtökön 19.00. Vezetik: Bodor Virág (+36-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezetik: Latin Anikó. Ár: 500 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak 200 Ft/alkalom. Jegyek felvétele szeptember 9-től.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezetik: Bessenyei Johanna. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókák 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. Ár: 2000 Ft/alkalom/család, 9500 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1-4 éveseknek pénteken 10.45. Ár: 2200 Ft/alkalom, 10 500 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbéli játékok állnak, amelyek a bizalom, az érintések és az önfeledt összenetvések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Első alkalom: szeptember 9. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Zumba Gold pénteken 11.30. Vezetik: Veronika Berger (+36-30/609-9369, berger@veronikaberger.com).

Autentikus hasztánc felnőtteknek pénteken (kezdő I.) 17.30. Vezetik: Fritz Mónika Parvati (+36-70/621-3794). Részvételi díj: 8500 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Hasztánc szombaton 9.00. Vezetik: Rezes Molnár Eszter (+36-20/944-9799, eerezsmolnar@gmail.com). Ár: 8000 Ft/4 alkalom. Próbaóra: 1000 Ft.

Szabadtéri mozgásformák Gyaloglókлуб (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (szeptember 20.) és a Margitszigeten (szeptember 13., 27.). Klubvezető: Korik Vera.

Nordic walking a Normafánál kedden 9.00. Vezetik: Szász-Kerek Judit. További információ: Normafa-Margitsziget Gyaloglókлуб Facebook-csoport.

Nordic klub a Gesztenyes kertben csütörtökön 9.30. Vezetik: Mészáros Lászlóné Vali (+36-30/306-0760, meszaroslaszlonet-online.hu). Találkozó a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

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



Királyhágó tér 10. hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Komolyan ilyen könnyű? – Nagy Gabriella festőművész kiállítása. Megnyitó: szeptember 8. 18.00. Megnyitja: Muladi Brigitta művészettörténész (Ferenzy Múzeumi Centrum, Szentendre). A részvételi díjtalan. Nagy Gabriella kiállításának motívumbeli középpontjában a Prédikálószeletről



2022
SZEPT
21
SZE 16:00

SÉTÁLJUNK EGYÜTT A DEMENCIÁVAL ÉLŐKÉRT AZ ALZHEIMER VILÁGNAPJÁN!

Találkozó: 15:45. A sétát a MOM Kulturális Központtól a Szalonhoz vezetik Korik Vera és Szász-Kerek Judit, a Monspart Sarolta által alapított Gyalogló Klub vezetői

Köszöntőt mond Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere

Gondolatok az Alzheimer Világnapján Kocsis Judit időügyi referens

Közreműködik

a Solti György Zeneiskola Vonószekara, Bolla Milán vezetésével

A séta zárásaként lehetőség nyílik digitális játékok megismerésére, memória szűrésre

„A demencia korunk kihívása, évről évre nő az érintettek száma.

A közös sétával kifejezzük szolidaritásunkat a betegséggel élőkkel és hozzátartozóikkal, valamint felhívjuk a figyelmet a prevenció fontosságára.

Tartson Ön is velünk, várjuk szeretettel!”

Eső esetén a rendezvény elmarad!

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

info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon



SZALON*könnyű*

2022

07.01. 19:00 duo don Pedro'z
07.15. 19:00 Musica Ignitus
08.26. 19:00 Zonda Igor Jazz Együttes
09.02. 19:00 Lámpaláng
09.16. 19:00 Pecze Balázs Quintet
09.30. 19:00 Redbreast Wilson & the Mad Dog Margaritas

10.07. 19:00 Bencze Alma Quintet
10.15. 11:30 Danny Bain és Ágoston Béla mesekoncertje
10.21. 19:00 Romano Drom
10.28. 19:00 Napfonat
11.05. 19:00 Sixtones Acappella
11.11. 19:00 Pribojzski Mátyás Quartet
11.19. 11:30 Zabszalma gyerekkoncert

További információ: kulturalisszalon.hu

nka Nemzeti Kulturális Alap
A koncertek a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló program támogatásával valósulnak meg.

HANGFOGLALÓ
HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

elénk tárul, folyamatosan változó táj, a Dunakanyar látképe áll, amely egyrészt szimbólumként értelmezhető, másrészt kulisszaszerepe van, háttérrel biztosítva mindannak, ami előtte látható. Szeptember 22. 18.00 Artist Talk – Topor Tünde beszélget Nagy Gabriellával. A kiállítás megtekintése és a beszélgetésen való részvétel 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehetséges. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu internetes oldalon és a Hegyvidék Galériában (Hegyvidék kártyával ingyenes). A kiállítás megtekinthető: október 1-jéig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kapcsolódásaink – kiállítás az Ars Sacra Fesztiválhoz csatlakozva. Megnyitót: szeptember 13. 19.00. Megnyitóbeszédet mond: dr. Prokopp Mária művészettörténész. Közreműködik: Szikora Borbála (fuvola). Részt vevő művészek: Aknay Tamás, Angyal Júlia, Borza Teréz, Holló Katalin, Kádár Katalin, Láng-Miticzky Katalin, Maczkó Erzsébet, Magyar Gábor, Makkai Márta, Orient Enikő, Pató Károly, Pálos Anna, Rainer Péter, Szamos Iván, Széchy Bea, Véghseő Klára, Víz László, Vörös Valéria. Megtekinthető: mindennap 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

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.

Makovecz Kávéház. Szeptember 12. 16.00 Csengertől Kovásznáig Makovecz Imre nyomában – Cserynus Lőrinc építész, a Makovecz Imre Alapítvány kuratóriumi tagjának vetítésel egybekötött előadása.

Látogatás Lechner Judit virágoskertjében Budaörsön szeptember 15-én 10.00. „Nézd ezt a tündér szimmetriát, az aszimmetriában a harmóniát, ezt a rejtelmes, okos geometriát...” (Szamosi József: Achillea millefolium). A helyszín pontos címét a sikeres regisztrációt követően kapják meg a jelentkezők.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Embernek röpi a boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). A tárlat a Latinovits-legendán áttörve megidézi az alkotás minden gyötrelmével, örömeivel, bánatával küzdő, teremtmény 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 szól. A belépés ingyenes. A kiállítás megtekinthető: december 4-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Börcsök Enikő (1968–2021). A kamarakiállítás a színház színésznője és az embert állítja a középpontba.

Börcsök Enikő alakját fényképek, előadásrészletek, személyes tárgyak és dokumentumok idézik meg. A kiállítás megtekinthető: 2023. február 26-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Tárlatvezetés csak kis létszámú csoportok számára! Előzetes bejelentkezés szükséges a 06-1/225-3161-es telefonszámon vagy a bgm@oszmi.hu e-mail-címen.



Zugligeti út 64.

info@hegytortenet.hu
helytorteneti.gyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Hegyvidék₂O – Egy csepp történelem” – időszaki kiállítás, ami a Hegyvidék és a víz kapcsolatát mutatja be számos különböző aspektusból. A gyűjtemény a megszokott nyitvatartás szerint, szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható.



EGYSZÜLŐS KÖZPONT (Buda)
Magyar jakobinusok tere 1.
egyszulo@egyszulo.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Allandó programok egyszülős családoknak

Egyedül a kezdetektől – szülőcsoport a gyermeküket egyedül vállaló vagy a terhesség alatt egyedül maradó anyukáknak kedden 17.00. Zárt csoport!

Egyszülős erősítő – workshoporozat gyermeküket egyedül nevelő szülőknél szerdán 17.00.

Élményfestés – akvarellfestőkursus Román Dóra festőművésszel kétéhetente csütörtökön 16.00.

Svábhegyi Református Gyülekezet

ISTEN BOLONDJA

Berecz András

ének- és mesemondó mûsora

SZEPTEMBER 17. – SZOMBAT

18:00

Svábhegyi református templom
1125 Budapest, Felhő u. 10.

AZ EST JÓTÉKONYSÁGI CÉLT SZOLGÁL.
A belépés ingyenes. Az est során összegyűjtött önkéntes adományokkal a kárpátaljai magyarságot támogatjuk.

Rejtett üzeneteink – nonverbális kommunikációs tréning kétéhetente csütörtökön 17.00

Szolgáltatások egyszülős családoknak: jogi tanácsadás, lelki segítségnyújtás, gyermekvédelmi tanácsadás, coaching, coaching gyerekeknek, ultrarövid terápia, kamaszpanasz, lyukasóra – kamaszjelentés, pénzügyi coaching, pénzügyek okosan, online családi mediáció szülőknek, vállalkozni egyszülősésként okosan.

A programok egyszülős kártyával ingyenesek.



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (XII., Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőnként 17.00 órától díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételeket szervez a kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni lehet a helyszínen személyesen, vagy írás-

ban a Szent László-plébánián (Diana utca 15/a), vagy a +36-20/985-5137-es telefonszámon, vagy az info@napkoziplusz.hu e-mail-címen.

Szívünk Napja szeptember 25-én. A World Heart Federation kezdeményezésére a Föld legtöbb országában minden évben szeptember végén, a szív világnapján rendezik meg a

Szívünk Napját, amelyhez a Magyar Kardiológusok Társasága 2000 óta családi egészségnap szervezésével csatlakozik. A Szívünk Napja ingyenes lakossági rendezvény, aminek az idén ismét a Millenáris ad otthont egészségügyi szűrésekkel, tanácsadással, interaktív tájékoztatóprogramokkal, neves kardiológusok szakmai előadásával, koncertekkel.

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

APRÓHIRDETÉS

GURU www.AprohirdetesGuru.hu

a <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/weboldalon-keresztul-lehetseges>.

Fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

Mi motiválja a nyelvtanulást 50 év felett?

A nyelvtanulás folyamatának legfőbb motorja szerintem a saját belső ösztönző erő, mely az egész folyamatot felkarolja.

Gyakran előfordul, hogy a család egy része külföldön él és az unokákkal, vagy távolabbi rokonokkal nem tudnak társalogni a nagyszülők, ezért belevágnak egy nyelvtanfolyamba.

Sokan vannak, akik korábban is beszéltek idegen nyelvet, de már bizonytalanul használják tudásukat. Mivel adódott egy új lehetőségük (besegítenek a családi vállalkozásban, tartósan elutaznának külföldre), ezért szeretnék frissíteni ismereteiket.

Bármilyen furcsán is hangzik, de az idősebb korosztály – a motivációk miatt – nem kénysernek éli meg a nyelvtanulást, hanem inkább egy lehetőségnek, mely segíti őket céljaik elérésében. Nagy támogatást jelent a tanulóknak, hogy saját korosztályukkal találkoznak az órákon és jellemzően ugyanazokat a nehézségeket küzdik le együttesen. Fantasztikus közösséget alkotnak, mely gyakran a nyelvi órákon is túlmutat.

A legtöbb Senior tanulónk úgy érzi, hogy a nyelvtanulás során átélt élmények és a közben leküzdött nehézségek után, új lehetőségek nyílnak meg számukra, újra feltöltődnek energiával és sokkal nagyobb önbizalommal lépnek át a hétköznapi problémáin. Akik bejárnak a tanfolyamokra, azok új napi ritmust alakítanak ki maguknak és újra átélhetik az iskolába járás fiatalos élettételét.



Salusinszky András

A Nyelviskolák Szakmai Egyesületének Alelnöke
A Seniorok Nyelviskolájának Igazgatója

www.senioroknyelviskolaja.hu

Angol, német, francia, olasz, orosz és spanyol nyelvtanfolyamok az 50 éven felüliek számára.



PAULUS BUDA KÖZÖSSÉGI TÉR

ajánlat a 2022. szeptember-október

LADIES' LATIN DANCE
KÉTHETENTE SZOMBATON 60 PERC, KEZDÉS: SZEPTEMBER 3. 15:00
2500FT/FŐ/ALKALOM

ENGLISH CONVERSATION GROUP (with native speaker)
KÉTHETENTE SZOMBATON 60 PERC, KEZDÉS: SZEPTEMBER 3. 16:15
2000FT/FŐ/ALKALOM

ENGLISH CONVERSATION GROUP (with native speaker)
HETENTE HÉTFŐN 60 PERC, KEZDÉS: SZEPTEMBER 12. 18:00
2000FT/FŐ/ALKALOM, 8 ALKALMAS BÉRLET 10000FT

JÁTSZÓHÁZ ÉS (ANGOL) BESZÉLGETÉS ANYUKÁKNAK (0-3 ÉVES GYEREKEKSEL)
HETENTE SZERDA DÉLELŐTT KEZDÉS: SZEPT. 7. 9:30- 12:00 (ANGOL TÁRSALGÁS: 11:00-12:00) *ingyenes*

TESTRŐL ÉS LÉLEKRŐL NŐKNEK - ZUMBA (50') ÉS ÖNISMERETI BESZÉLGETÉS (20')
HETENTE SZERDA, KEZDÉS: SZEPTEMBER 7. 18:00
2000FT/FŐ/ALKALOM, VAGY 5 ALKALMAS BÉRLET: 9000FT

OVIS ANGOL (3-6 ÉVESEKNEK)
HETENTE KEDD DÉLUTÁN 30 PERC, KEZDÉS: SZEPTEMBER 6. 16:00,
500FT/GYERMEK

SZÁRNYALJ! 8 ALKALMAS NŐI ÉLETVEZETÉSI TANFOLYAM
HETENTE CSÜTÖRTÖKÖN 120 PERC, KEZDÉS: OKTÓBER 6. 18:00
8000FT/FŐ/8 ALKALOM

A HÁZASSÁG MŰVÉSZE - 6 ALKALMAS VIDEÓS SZOROZAT PÁROKNAK
ALKALMAK: OKTÓBER 7, 14, 21, NOVEMBER 4, 11, 18. PÉNTEKENKÉNT 18:30-20:30
6000FT/PÁR/6 ALKALOM

SZÜLŐ NÖVELO - ELŐADÁS ÉS BESZÉLGETÉS A SZÜLŐSÉG KIHÍVÁSÁIRÓL
HAVONTA SZOMBATON, KEZDÉS: OKTÓBER 8. 10:00 *ingyenes*

További információk és jelentkezés:
Paulus Buda Facebook oldalon, fenti QR kódon, vagy a JELENTKEZES.BUDA@PAULUS.HU címen.

A részvétel regisztrációhoz kötött!

paulus buda
BUDAPEST XII.
Alkotás u.37.

GYORS

KÉNYELMES

E-ÜGYINTÉZÉS

a Hegyvidéken

KÖRNYEZETBARÁT

RUGALMAS

Intézze ügyeit online!

Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

⚙️ Parkolási engedély

⚙️ Helyi adóval kapcsolatos ügyek

⚙️ Óvodai, bölcsődei jelentkezés

⚙️ Ingatlanbérleti díj befizetése

⚙️ Cégeképviselet

⚙️ Eseményre jelentkezés (ágapritás, Barkácsműhely időpontfoglalás, előadások stb.)

⚙️ Időpontfoglalás a Böszörményi úti orvosi rendelőbe

⚙️ Ebösszeírás

⚙️ Hivatalos megkeresés, tájékoztatás kérése, időpontfoglalás hivatali ügyintézéshez

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

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



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Pompás ízekkel búcsúzik a nyár

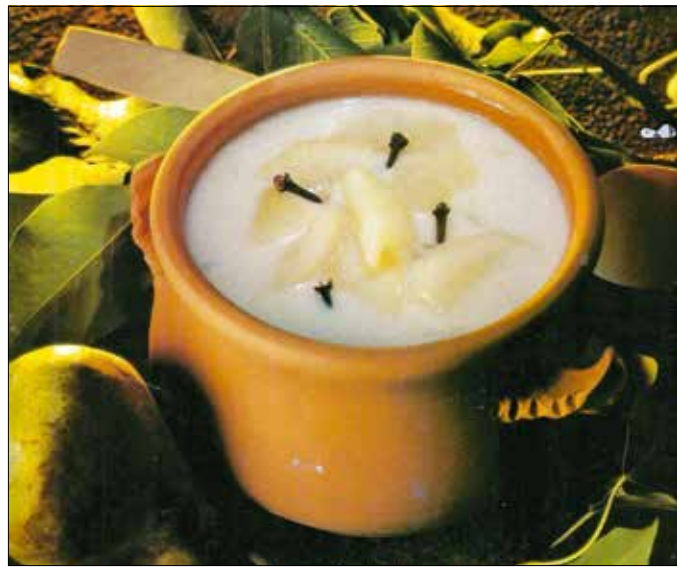
Mögöttünk van egy hosszú nyár, ami a forró napokkal ugyan próbára tett mindenkit, de nem okozott csalódást, ha a számunkra oly' fontos zamatos gyümölcsökre, ezerarcú zöldségfélékre, salátákra gondolunk, a piros bogyósoktól a kövér dinnyéken, a lédús őszibarackokon át a gyalult tök és a kovászos uborka utánozhatatlan kettőséig. A piac még mindig gazdag, van bőven paprika, paradicsom, cukkini, érik a szőlő, és válogathatunk a szilvából, ringlóból, körtéből. Csupa örömforrás, használjuk ki, amíg lehet!

JOGHURTOS KÖRTELEVES

Ez a fogás kiváló lehetőség arra, hogy felhasználjuk a keményebb körtét, ha esetleg az került a kosarunkba, vagy ha jutányos áron jutottunk hozzá. Ha nincs elég körténk, egy-egy kemény őszibarack, vagy alma pótolhatja a hiányt.

Hozzávalók (4 személyre):
80 dkg körte
3-4 szem szegfűszeg
só, 1 evőkanál cukor
1 dl joghurt (esetleg tejszín)
1 evőkanál liszt
fél citrom

A körtéket megmossuk, meghámozzuk, a magházukat kimetsszük, a hússukat kis kockákra vagy vékony szeletekre vágjuk. Lábosba szórjuk, és bő 1,2 liter vízzel felöntjük. A szegfűszeget



hagyjuk állni, amíg a többi hozzávalóval elkészülünk. A cukkinikat hosszabban vékonyan felszeleteljük, de a végüket előbb levágjuk és eldobjuk.

A fenyőmagot zsiradék nélkül egy serpenyőben megpirítjuk, kiszedjük, majd ebben a forró edényben a bepácolt, olajos csirkemellfilét hirtelen megpirítjuk. Ezután forró sütőben, 200 °C-on 10 percig sütjük, hogy teljesen megpuhuljanak. (Ha a ser-

MAZSOLÁS, CUKKINIS CSIRKEMELL

A cukkini az elmúlt években vált az egyik legkedveltebb zöldségünké. Nem véletlenül: könnyű, változatosan elkészíthető, olcsó és lépten-nyomon kapható. Ha nem főételnek szánjuk, a zsemlegéből példányokból, az uborkához hasonlóan, saláta is készíthető.

Hozzávalók (4 személyre):
4 csirkemellfilé
4 karsú cukkini
3 evőkanál fenyőmag vagy mandula
3 evőkanál mazsola
2 evőkanál vaj
1 kiskanál cukor
4 evőkanál narancslé
őrölt bors
...a páchoz:
3-4 szál kakukkfű
3 evőkanál olívaolaj
só

A csirkemellfilét sütés előtt egyszerűen bepácoljuk. Ehhez a kakukkfűlevélkéket a szárúkról letépkedjük, apróra vágjuk, és a felét az olívaolajba szórjuk. (A többi később használjuk fel.) A kakukkfűes olajat megsózzuk, a húsdarabokat beleforgatjuk, és így



A quiche (magyarul kiejtve: kiss) olyan klasszikus lepény, aminek a népszerűsége szinte vetekszik a pizzáéval. Lényege: egy omlós tésztaágaz gazdag feltéttel megrakva, tejszínes tojással leöntve és összesütve. Közkelettségéhez hozzájárul, hogy szinte minden maradék alapanyagból gyorsan elkészíthető, ezért

takarékosnak is mondható, ráadásul kiki a saját szájte szerint ízesítheti. Előre elkészíthető, melegen és hidegen is fogyasztható, kiválóan melegíthető és könnyen csomagolható.

A quiche ugyan a francia konyha hagyományos étele, de eredete Németországba vezet, ahol a német határ közelében vasserpenyőben készítették. Neve a német *kuchen* (sütemény) szóból a kiejtése alapján franciásodott el. A második világháború után először Angliában vált népszerűvé, majd az

1950-es években az USA-ban is elterjedt, hogy azután az egész világot meghódította.

A quiche alaptésztája minden esetben azonos.

Hozzávalók: 20 dkg finomliszt (lehet a fele rétesliszt is), 6 dkg vaj, 2-3 evőkanál hideg víz. **A mártáshoz:** 2 dl magas zsírtartalmú tejföl, 1 nagy tojás.

A tésztához valókat vízzel jól össze kell gyúrni, ha nem állna össze, egy tojást is beledolgozhatunk, fontos, hogy gyorsan és hideg alapanyagokkal dolgozzunk, mert csak akkor lesz omlós a tészta. Kinyújtva többnyire egy kerek formát szokás kibélelni vele, de akár a tepsiben is

TÉSZTASALÁTÁVAL TÖLTÖTT PARADICSOM

A töltött paradicsom lehet előétel, de önmagában egy önálló, könnyű fogásnak is megfelel. Különösen meleg napokon jó megoldás, mert egyszerre tartalmaz zöldséges tésztaételt és friss salátát.

Hozzávalók (4 személyre):
30 dkg apró tészta (pl. rövid cső, szarvacska)
8 nagy paradicsom
só, őrölt bors
3 evőkanál olaj
2 gerezd fokhagyma
1 zöldpaprika
2 kis cukkini
1 csokor bazsalikom
1-2 maroknyi fekete olajbogyó

A tésztát egy evőkanálnyi olajjal ízesített, lobogva forró, sós vízben kifőzzük, majd lecsöpögtetjük. A paradicsomok tetejéről egy „kalapot” levágunk, a belsejü-

RINGLÓS TÚRÓTORTA

A szilvával szinte egy időben megjelenik a piacon a ringló is, de szegény rokonnak tűnik népszerű felmenője mellett. Pedig az érett, lédús gyümölcsből, legyen az a sárga, zöld vagy sötét héjú, finom, akár ünnepi desszertek is készíthetők.

Hozzávalók (16 szelethez):
...a tésztához:
10 dkg vaj
25 dkg finomliszt
3 tojás, késhegynyi só
...a töltékhez:
6 tojás
25 dkg cukor
2 dl tej
1 csomag (6 dkg) vaníliás pudingpor (főzni való)
késhegynyi só
75 dkg tehéntúró
...a tetejére:
20-25 szem ringló
1 csomag narancsízű zselépor

A tésztához valókat gyors mozdulatokkal összegyúrjuk, és hűtőszekrénybe tesszük, amíg a tölték elkészül. Utóbbihoz a tojásokat



ket kikaparjuk (ezt másához használjuk fel), majd egy rácsra lefordítva hagyjuk kicsöpögni a levüket. A maradék olajon a zúzott fokhagymát megfuttatjuk, a zöldpaprikát és a cukkinit apró kockákra vágjuk, és hozzáadjuk.

Sóval, borssal felaprított bazsalikomlevéllel fűszerezzük, és kissé összesütjük. A főtt tésztát és az olajbogyót belekeverjük, s mindent a paradicsomok üregébe töltjük. A paradicsom a táányér és a saláta szerepét is betölti.

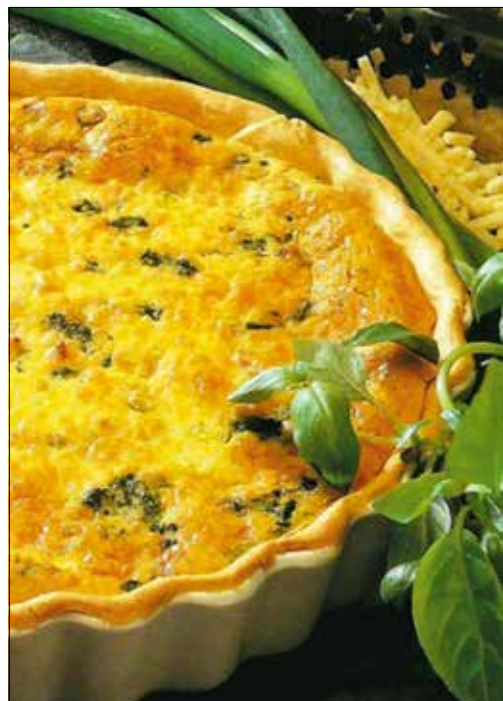


a cukorral habosra keverjük. A tejet a pudingporral és a sóval simára dolgozzuk, a cukros tojáshoz adjuk. A túrót áttörjük, és apránként hozzáadjuk az előző masszát (nem a túrót keverjük bele, mert nehezebben keveredik el).

A tésztával egy kivajazott, 23 centi átmérőjű tortaformát egyben kibélelünk, úgy, hogy magas pereme is legyen, és véletlenül se

lyukadjon ki sehol, mert akkor a tölték kifolyik. A túros masszát beleöntjük, majd előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) 75-80 percig sütjük. Megvárjuk, amíg kihűl, végül a tetejét apró kockákra vágott ringlóval beszózzuk, majd az előírás szerint elkészített zselével bevonjuk, és hűtőszekrényben dermedni hagyjuk.

Quiche, a franciák pizzája



A KLASSZIKUS QUICHE LORRAINE

Egy adag alaptésztát félig megsütünk, majd a töltékhez 5 deka füstölt szalonnát kiolvasztunk, és 10 deka vékonyra vágott, főtt, füstölt hússal együtt megpirítunk, végül szűrőlapáttal a tészta tetejére szedjük. A visszamaradt zsírban 1 fej apróra vágott hagymát megfuttatunk, a tetején elosztjuk, és 10 deka szeletelt vagy reszelt sajttal befedjük. A mártáshoz 2 deci tejföl, 2 tojás sárgáját összekeverünk, és őrölt borssal, sóval, reszelt szerecsendióval ízesítve az egészet nyakon öntjük. Forró sütőben sütjük meg.

PIZZA QUICHE

Egy adag alaptésztát kinyújtunk, és 4 szögletes lappá vágunk. A szélüket kissé felhajtjuk, hogy peremük legyen, és sütés közben ne folyjon ki a tölték. Így tálalni és megfogni is könnyebb lesz. Mindegyiket 1-1 evőkanál pestóval (készen kapható) megkenjük. A tetejükön arányosan elosztjuk a töltelék, amely 5 deka szalámiféléből (nem téli!), 3 felszeletelt paradicsomból, 20 deka mozzarella sajtából és maroknyi fekete olívaolajból áll. Sóval, őrölt borssal, bazsalikommal ízesítjük. Kb. 15 perc alatt készre sütjük.



nél azonos az a tejszínes-tojásos szósz, amit összekeverünk, megsózzuk, és a tölték tetejére öntjük, de akár össze is keverhetjük. A fűszerezésben szabad a gazda! Az alábbiak fogják össze az egészet: őrölt bors, szerecsendió, fehér bors, római kömény, currypor, fokhagyma.

Pákozdi Judit

AKTÍV HEGYVIDÉK ŐSZI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Kedd 18.30–19.30
Városmajori futópálya (rajt)
Gyülekező: 18.15

NORMAFA FUTÓKLUB

Csütörtök 18.30–19.30
Normafa
Gyülekező: 18.15

AEROBIK ÉS KÍMÉLŐTORNA NYÁRON

Hétfő
17.00–18.00 MOM Beach füves területe (torna)
18.00–19.00 MOM Beach füves területe (aerobik)
Gyülekező 16.40-kor a MOM Sport bejárata előtt

Szerda
17.30–18.30 Városmajor utca 29. belső udvara (torna)
18.30–19.30 Városmajor utca 29. belső udvara (aerobik)

Csütörtök
17.30–18.30 Városmajor utca 29. belső udvara (torna)
18.30–19.30 Városmajor utca 29. belső udvara (aerobik)

NIA
Első alkalom: szeptember 15.
Kéthetente csütörtökön 10.00–11.00
Csörsz utca 14–16., MOM Sport, balettterem

A Nia táncalapú mozgás, aminek a vezérelve az öröm. Beindítja a test öngyógyító folyamatait, miközben teljesen kikapcsolja gondolkodó elménket. A módszert kilenc mozgásformából gyúrták össze egy sajátos, keleti filozófiával átítatott, nyugatias stílusú tánccá

ZUMBA

Első alkalom: szeptember 12.
Hétfő 18.30–19.30
Városmajor utca 29.
Szerda 18.00–19.00
MOM Sport, balett-terem

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!

ASZTALITENISZ

Első alkalom: szeptember 12.
Hétfő 18.00–19.00
Szombat 9.00–10.00
Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfő 17.00–18.00
Szerda 18.00–19.00
Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgópályánál)
A CrossFit az USA-ból származó fitness-irányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak fizikai kondíciókat formálja, hanem mentálisan is erősíti tesz minket

INTEGRAL YOGA

Szerda 19.45–20.45
Városmajor utca 29.

MUDITAYOGA

Kedd 17.30–19.00
Győri út 2/b
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@muditayoga.hu

Nem fogott ki a 13-as szám a lépcsőfutás bajnokán

A babonások szerint a 13 baljós szám, ami valamilyen bajt hoz magával. Szerencsére a XIII. „Fuss a csúcsra!” lépcsőfutóversenyen sem volt ilyenről, a János-hegyi Erzsébet-kilátóban megtartott rendezvény ismét nagy sikert aratott.

Bár ezúttal nem született új rekord, az épületen belüli futás immár nyugodtan örökös bajnokának tekinthető Hirling Márk most sem talált legyőzőre. Pedig kihívója bőven akadt, hiszen a háromszáz főben maximalizált létszám már az előnevezés során betelt. Ennyien vállalkoztak arra, hogy meghódítják a főváros legmagasabb pontján épült kilátót, és a lehető leggyorsabban felfut-

tak az előnevezésről: „Biztosítottuk a helyszíni regisztráció lehetőségét, minden óra utolsó húsz percében kiosztottuk a megüresedő helyeket, amikre bőven akadt jelentkező.”

Érdemes volt elindulni a versenyen azért is, mert a kilátó tetejére felérkező valamennyi résztvevő befutócsomaggal, valamint az esemény egyedi pólojával gazdagodott. Ráadásként 5000 forintos sportszerutalványt kaptak a kategóriánként – gyermek, ifjúsági, felnőtt, senior – meghatározott szintidőn belül célba érők. A szervezők a gyerekekkel érkezőknek is kedvezni igyekeztek, számukra találták ki a családi futást, hogy a legkisebbek is biztonságosan meg-



Korosztálytól függetlenül nagy élmény mindenkinek

nak a csúcsra vezető 134 lépcsőfokon.

„Az ideén volt egy újításunk, mégpedig az, hogy az előnevezéskor a regisztrálóknak meg kellett adni egy idősvet, amikor futni szeretnének. Korábban ugyanis sokszor volt torlás, ezért hosszabb ideig vártak a rajt előtt a versenyzők. Ezt akartuk most elkerülni” – mondta Móczán Mónika, a versenyt szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője.

A rendszer jól működött, pár percen belül mindenki nekiveselkedhetett a próbatételnek. Ez már csak azért is fontos, mert így sokkal kisebb a sérülések valószínűsége, a bemelegítés után gyorsan jöhetett a terhelés. Móczán Mónika kiemelte, hogy azokra is gondoltak, akik valamilyen okból lemarad-



A gyerekekkel érkezők számára találták ki a szervezők a családi futást, így a legkisebbek is biztonságosan versenyezhetek



Hirling Márk, a kilátófutás „örökös” győztese és ideai eredménye

gondolni, hogy az Erzsébet-kilátóhoz eljönni már önmagában is egy nagy séta az erdőben, ami meghozhatja a kedvet a komolyabb túrákhoz, vagy akár a kiépített futókör kipróbálásához” – folytatta a sportvezető, emlékeztetve, hogy kerületszerte évről évre egyre többször látni sportolókat ennek a rendezvénynek a pólojában, ennél pedig nem kell jobb reklám.

A rendszeres testmozgásra hívta fel a figyelmet a versenyt elindító Fonti Krisztina alpolgármester is, aki arról beszélt, hogy a koronavírus idején megtapasztalt bezártság után még nagyobb jelentősége van a közösségi sportprogramoknak: „Ezzel is igyekszünk minél többet rávenni az egészséges életmódra, amit a Normafánál igazán könnyű gyakorolni. Elég csak arra

szó távon is elköteleződnek a rendszeres sportolás mellett. Annak pedig külön örülök, hogy sokan jönnek a Hegyvidékre kívülről, még távolabbi vidéki város-



Fontos a bemelegítés a nagy próbatétel előtt

sokból is, szóval a rendezvényünk messze földön növeli a kerület jó hírét.”

Törökbálintról érkezett a Hegyvidékre Zsuzsa, aki férjével

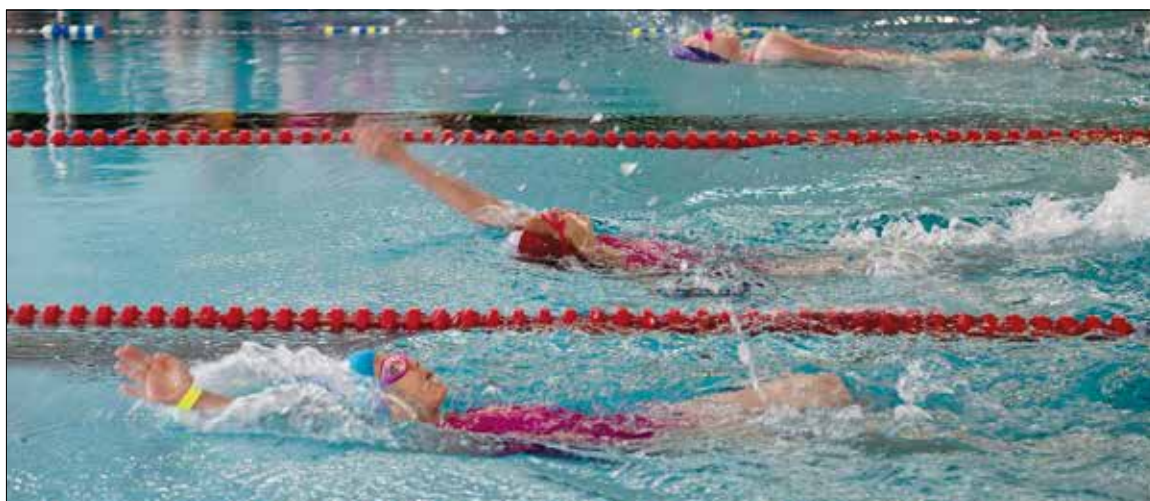
és két kislányával futott fel a kilátó tetejére. „A Facebookon láttuk először a beharangozót még három évvel ezelőtt, azóta mindig egyik versenyen itt voltunk. Sőt, a barátainkat is rávettük, hogy jöjjenek el, úgyhogy tavaly óta egy kisebb csapattal veszünk részt” – mesélte a pedagógus. Mint mondta, kezdetben a családi futást választották, most viszont már elég nagyok a gyerekeik, így külön-külön versenyeztek. „Azért a végén együtt is felfutottunk, ami nagy élmény volt a lányoknak.”

A részvétel tehát már önmagában is motiváció jelenthet, Hirling Márk azonban nem elégedett meg ennyivel. A klasszikus kilátófutást eddig mindig megnyerő futó – egyedül akkor szorult a második helyre, amikor a koronavírus-járvány miatt az épületet vezető erdei lépcsőn tartották meg a versenyt – most is csúcspontjára készült.

Kezdődik az úszásoktatás a Városmajorban

Hamarosan megtelik gyerekekkel a Városmajor utcai uszoda is. A tanév kezdetéhez igazodva a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-hez tartozó Hegyvidéki Úszóiskola meghirdette szokásos csoportos és egyéni tanfolyamait. Az egy hónapos turnusokon belül hétfőtől péntekig 15.15 és 18.15 között indulnak a háromnegyedórás foglalkozások, amelyeken mindig jut lehetőség a játékokra is.

A szervezők figyelnek a korcsoportok megfelelő elosztására, ám a csoportok kialakításakor az úszástudást veszik alapul. A gyerekek előzetes szintfelmérést követően vízhez szoktató, kezdő, mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó csoportokba kerülnek. Ez azért fontos, mert így tudnak megfelelően és együtt haladni,



majd továbblépni a következő szintre.

A turnusok egymásra épülését emelte ki Móczán Mónika, a

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője, aki elmondta, hogy mindig a fiatalok fejlődését tartják szem előtt: „A különböző

úszásnemek magabiztos elsajátítására helyezik a hangsúlyt az oktatóink, akik igyekeznek egyénileg is minél többet foglalkozni tanít-

ványaikkal. Ezért indítunk kis létszámú csoportokat, mert így több idő jut a személyre szabott képzésre, és gyorsabban megtaníthatók a különböző úszástechnikák.”

Az úszóiskola égisze alatt lehetőség van versenyúszásra is, a biztos úszástudás birtokában pedig az érdeklődők öttusára vagy szinkronúszásra is jelentkezhetnek. A felnőttek oktatása is fontos, az idősebb korosztály hétfőtől péntekig este 7 és 8 óra között járhat úszásórákra. A szervezők várják a teljesen kezdőket és azo-

kat is, akik a tudásukat szeretnék felfrissíteni.

Ami a praktikus tudnivalókat illeti, 16 500 forintos, nyolc alkalomra, valamint 10 000 forintos, négy alkalomra szóló bérletet lehet vásárolni, ez utóbbi kizárólag a pénteki idősvetokban érvényes. Betegség vagy más okból történő hiányzás esetén a bérlet lejártáig van lehetőség pótlásra. Igénybe vehető a testvérkedvezmény, ami gyermekként 500 forint jóváírást jelent. Az első turnus szeptember elején indul, az idei utolsó pedig november 28-án, de január 4-én már kezdődik is az újabb tanfolyam.

■ További információ, jelentkezési lap: www.hegyvidekiuszoiskola.hu