



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Szigorú takarékoskodással vészeltető át az energiakrízis

A bölcsődei, az óvodai és az egészségügyi ellátásokat, amik a legnagyobb hatással vannak a hegyvidéki családok életére, az energia-válság-helyzet idején sem akarja szűkíteni a Hegyvidéki Önkormányzat. Emiatt viszont más területeken, elsősorban a sport- és kulturális intézmények, valamint a polgármesteri hivatal működésében kell rendkívül szigorú takarékosági intézkedéseket hozni – mondta el lapunknak Pokorni Zoltán polgármester, aki arról is beszélt: a téli rezsidíj támogatás bevezetésével szélesítik az eddigi fűtési támogatásra jogosultak körét.

– Mostanában egyre többen beszélnek arról, hogy az önkormányzatokat csődbe sodorhatják a sokszorosára emelkedő energiaköltségek. Mit lehet tenni ebben a drámai helyzetben?

– A háborús energiakrízis, ami kivétel nélkül mindenkit érint Európában és Magyarországon, a Hegyvidéki Önkormányzatot is utólrta. Nem folytathatjuk úgy az életünket, hogy eddig tettük. Halljuk a hírekben, hogy az önkormányzatok jelentős része a csődről beszél, mi azonban úgy gondoljuk, nem mehet csődbe egy önkormányzat. A mi felelősségünk, hogy előre gondolkodjunk, felmérjük a kényszereket, kockázatokat és lehetőségeket. Időben

kell lépni, nem utólag panaszkodni.

Rangsorolnunk kell a fontos és még fontosabb feladatokat. A villanyzámlánk évi 126 millióról 1 milliárd 564 millióra, a gázszámlánk pedig 56 millióról 704 millióra nő, azaz nagyjából annyit fizetünk majd egy hónap alatt, mint amennyit eddig egy év alatt kellett. Ha ehhez még hozzávesszük a MOM Sportot is, amelynek hosszabb távú, később lejárá szerződése van, és amelynek 2023 végén nő majd meg a rezsidíja, az mintegy egymilliárd forintos működési többletet jelentene az intézmény teljes működése esetén. Összesen tehát több mint kétmilliárd forinttal, a MOM Sporttal

együtt 3 milliárd forinttal lesz nagyobb az energiaszámlánk, ilyen mértékben pedig nem lehet adókat emelni, vagy ingatlanokat értékesíteni. Nem számíthatunk arra sem, hogy tartozásokat halmozhatunk fel, és majd valaki kifizeti helyettünk a számlát, mert a közműcégek elzárják a csapot. Tehát, mint mondtam, időben kell lépni. Azt javasoljuk a képviselő-testületnek (amely szeptember 22-én, lapunk megjelenése után tartja következő ülést – a szerk.), hogy a családok mindennapjait legjobban befolyásoló intézményeket, a bölcsődéket, óvodákat, valamint az egészségügyi ellátásban részt vevő egységeket, köztük a háziorvosi rendelőket, mindenképpen tartsuk nyitva. Ez nem könnyű feladat. A tíz hegyvidéki óvoda 12 ezer négyzetméteren működik, ahol 42 ezer köbméter kell 22 fokra felfűteni. Ennek az éves gázköltsége eddig 22 millió forint volt, október 1-jétől viszont már 283 millió forint lesz. A négy bölcsőde összerülete 3700 négyzetméter, 11 ezer köbméternyi tér 22 fokos fűtéséről kell gondoskodnunk – sőt, a fürdetőkben, mos-

dókban 24 fok az előírás. Ez eddig évi 7,7 millió forintos gázköltséget jelentett, ami hamarosan közel 100 millió forintra emelkedik. A bölcsődék, óvodák nem állhatnak le, ha ugyanis bezárnának, felborulna a családok élete, a szülőknek otthon kellene maradniuk, ez pedig a mindennapokra nézve beláthatatlan következményekkel járna. Ugyanígy a legfontosabb intézmények körébe soroljuk a háziorvosi rendelőket, amik szintén nem zárhatnak be. Ez azt jelenti, hogy a többi intézménynél a rájuk eső költséghányadhoz képest is nagyobb mértékben kell takarékoskodni, hiszen itt tudjuk előteremteni az óvodák, bölcsődék, egészségügyi intézmények további működésének az alapját.

– Mit jelent a takarékoskodás az intézmények életében?

– A kora téli egy-két hónapban még tudjuk tartani az eddigi nyitvatartást, de minden intézményünkben bevezetünk egy energetikai protokollt, ami egyebek mellett azt szabályozza, mikor kell nyitni és zárni, hány fokra lehet fűteni a helyiségeket nappal vagy éjszaka. Az elmúlt években szá-

mos olyan programot vezettünk be a Hegyvidéki Zöld Iroda segítségével, aminek az energiahatékonyság növelése volt a célja, van tehát mire építenünk. Ezzel együtt az önkormányzat által fenntartott nagy intézményrendszerben a kialakult energia-válsághelyzet miatt komolyabb energiamegtakarítást eredményező intézkedésekre lesz szükség.

A MOM Sportban – az országban működő hasonló, önkormányzati fenntartású sportlétesítmények között szinte egyedülként – az elmúlt években sikerült elérnünk azt a célt, hogy az intézmény kitermelje a működési költségeket. Ez az egyensúly már megborult a koronavírus-járvány idején, a mostani energiaárak mellett pedig gyakorlatilag lehetetlenné vált az önfenntartás. Ezért döntötünk úgy, hogy a MOM Sport általunk használt részében, az uszodában és a sportcsarnokban egy hosszú téli szünettel kezdjük a következő évet. A bérlőink, ha ki tudják termelni a megemelt rezsidíjakat, természetesen nyitva tarthatnak, ez az ő döntésükön múlik.

A városmajori sportközpontban – ami közszolgálati feladatokat lát el, így nem a rentabilitás az elsődleges, hanem az, hogy minél több hegyvidéki polgárral, fiatalal szertesse meg az úszást, a mozgást – szintén egy hosszabb téli szünet kezdődik január 1-jével. Itt a zárvatartás idején korszerűsítjük a fűtési rendszert, hőszivattyúkat és napelemeket telepítünk a gazdaságosabb működés érdekében.

A kulturális intézmények karácsonyig takarékos működés mellett nyitva tarthatnak, januártól viszont a legtöbb energiát fogyasztó egységek leállnak, várhatóan három hónapra. Ez jelentős költségmegtakarítással jár, hiszen például a MOM Kulturális Központ éves villanyzámlája – ha maradna az eddigi fogyasztás – 23 millióról 282 millió forintra nőne. Vizsgáljuk annak lehetőségét, hogy a korszerűbb, hőszivattyús fűtési rendszerű Hegyvidéki Kulturális Szalon, valamint a Lóvasút a többi kulturális helyszínnel ellentétben nyitva tarthasson, amennyiben a kihasználtságuk ezt indokolja.

(Folytatás a 3. oldalon)



Az óvodák, bölcsődék működését az energiaválság idején sem szűkíti az önkormányzat, és egyes kulturális intézmények szigorú takarékosági intézkedések mellett látogathatók maradnak



Fűtsünk tudatosabban, gazdaságosabban!

A fűtési szezon kezdete előtt a küszöbön álló változásokról, a takarékoskodás legegyszerűbb módszereiről és a lakossági fűtés alternatív lehetőségeiről kérdeztük dr. Horváth Miklóst, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Gépészmérnöki Kar, Épületgépészeti és Gépészeti Eljárás-technika Tanszék energetikai szakemberét.

– Hogyan érintik lakossági rezsiszámláinkat az energiaárakban jelentkező változások?

– Földgáznál és villamos energiánál is megmarad egy rezsiszám-

kentett áron számított rész. Földgáz esetében ez 144 köbméter/hó szintig érvényes, a villamos energiánál pedig 210 kilowattóra/hó mennyiségig. Az ezeken felüli fogyasztásokra vonatkozóan vezették be a lakossági piaci árat.

– Forintban mit jelent ez a lakossági piaci ár?

– Átlagosan számolva most nagyjából 70 Ft/kilowattóra a villamos energiánál, szemben a rezsiszámított ár 36 forintjával. Persze itt a havi díjas rész is befolyásolja a végösszeget. A földgáznál ugyanezek a számok: mintegy 740 Ft/köbméter a rezsiszámított 100 Ft/köbméter helyett. A lakossági számlákon ez úgy különül

el, hogy van a rezsiszámított áron számolt fogyasztási rész a fent említett fogyasztási határértékig, az azt meghaladó fogyasztási részre pedig a lakossági piaci ár érvényes.

– Hogyan számolható ki, hogy mi fér bele a rezsiszámított részbe?

– Kicsit eltér a diktálós fogyasztók és az átalányt fizető fogyasztók esete, de lényegében mindkét esetben elég elővenni az utolsó számlát, és azon megnézni az energiafogyasztást. Áram esetében, ha az előző hónapban, például, 300 kilowattóra volt a fogyasztás, akkor az új számlán 210 kilowattóraig a régi rezsiszámított ár jelenik meg, a maradék 90 kilowattóraért pedig a lakossági piaci árral számol a szolgáltató. E kettő összegét kell kifizetni.

– Ugyanez földgáznál?

– Földgáznál 144 köbméterig érvényes a körülbelül 100 forintos ár, az afölötti részre számolnak a nagyjából hétszeres árral.



Csak száraz fát szabad égetni

– Ezek szerint a sajtóban sokat hallott joule-okkal nem is kell számolni?

– A köbmétereket átváltották energiataralomra, azaz joule-ra, hogy a gáz fűtőértékének változását is kompenzálni lehessen, de ebben az esetben is ugyanezt a számítási mechanizmust kell alkalmazni.

– Egy földrajzi területen belül is változhat a gáz energiataralma?

– Valamennyit változhat, de ezt a korrekciós szorzót is mindig tartalmazza a számla. Ez alapján átszámolható a köbméter megajoule-ra, és viszont.

– Mit kell tenni ahhoz, hogy valaki megkapja a kedvezményes, rezsiszámított díjat?

– A korábban említett szintekig automatikusan mindenkinek „jár” a korábbi rezsiszámított ár. Csak az azon kívüli részre érvényes a magasabb lakossági piaci ár.

– Hogyan kell számolni a több lakást ellátó házközponti-fűtés társasházaknál?

– Ilyen társasházaknál és lakásszövetkezeteknél meg kell adni, hogy hány lakást lát el a rendszer. Annyi lakásra vonatkoztatottan kell számolni a csökkentett árat.

Nagycsaládok esetében az éves fogyasztásra vetítve három gyermeknél 600 köbméterrel, minden további gyermek után még 300 köbméterrel emelkedik a rezsiszámított rész felső határa – ennek figyelembevételét kérve nyézni kell. Amennyiben egy család a korábbi kérvénye alapján már részese a gázszolgáltatásnak, akkor nem kell benyújtani új kérvényt.

– Bár területünkben nem jellemző a többgenerációs családi házak, de azoknál mi a számítási menete?

– A múlt héten jelent meg a közlönyben, hogy – maximum négy lakásig – a többgenerációs családi házak lakóinak lehetősége van arra, hogy a jegyzőnél kérvényt nyújtsanak be, és a társasházakhoz hasonló számítást kérjenek. Ha a jegyző igazolja, hogy az egy gázmérőhöz tartozó épületben valójában több lakásjellegű



ingatlanegység van, akkor a gázszolgáltató megadja a több szolgáltatási helyre vonatkozó kedvezményes keretet.*

– Mi történik, ha valakinek több lakása van?

(Folytatás a 3. oldalon)



Rövid ideig szellőztessünk, de intenzíven

„Láncfűrészkeszek” károsították a környezetet

Lehangoló látvány fogadja az arra járókat a Béla király út és a Bükkös út találkozásánál: a kihalt Vuk-Gerbeaud-villa kertjében csupán néhány rendetlen farakás emlékeztet a néhány hete még ott zöldellő növényzetre. A lendületes

zek” a tönköt is eltávolították, megnehezítve a növények fájának, méretének és korának rekonstrukcióját. A közvagyonértéktörvény miatt a XII. kerületi jegyző azonnal közigazgatási hatósági eljárást kezdett közösségellenes

alatt áll, azaz minden tervezett változtatást a Kormányhivatallal szükséges előzetesen engedélyeztetni. Eddig nem derült fény arra, hogy a tulajdonosok – legalább a saját telkükre – rendelkeztek-e a fák kivágására vonatkozó hatósági

ható ugyanez a megközelítés a kétféle magasságukban mérve legalább 10 centi átmérőjű törzssel rendelkező őshonos példányokra, amiknek az eltávolítása minden esetben engedélyköteles. Nem enyhíti a szabályszerűségeket az sem, ha

végül az egyedekeket pótolják a kertben, mivel azok a legjobb esetben is évtizedek múltán rendelkeznek majd olyan lombtömeggel, mint szerencsétlen sorsra jutott társaik.

Úgy gondolunk kerületünk, mint a lakóövezeteket otalmazóan ölelő budai erdők folytatására és a főváros kiemelkedően értékes zöldövezetére. Ezért állnak értetlenül a környékbeliek és a jóérzésű polgárok az ilyen esetek előtt. Ha valaki számára nem érték a zöld környezet, akkor miért építkezik (rombol...) a Hegyvidéken? Mivé lenne a

közös érték, ha mindenki „csak” a saját felelősségére bízott szegletet pusztítanak ki?

Ezekre a kérdésekre nem remélhetünk választ a hatósági eljárásoktól, de a hasonló esetek elszaporodásának megelőzéséhez mindenképpen. Különböző fánk védtelenné válnak az egyéni érdekekkel szemben, és hegyoldalaink faállománya megcsappan. Sajnos láttunk rossz példákat a közelmúltban, amelyek kárán megnyerhetnénk saját hasznunkat, azaz több figyelmet fordítva a hasonló kihágások megelőzésére fenntarthatnánk zöld környezetünket.

(Barta)



Már csak néhány farakás emlékeztet a nemrég még a környéken zöldellő növényzetre

tarvágás nem kímélte a szomszédos, önkormányzati tulajdonú telek fát sem, így jelenleg is több vonalon folyik a vizsgálat a súlyos környezetkárosítás feltárása érdekében.

Az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodájának munkatársai először augusztus végén tartottak helyszíni szemlét, amikor lakossági bejelentés alapján végeztek ellenőrzést a laikus szemmel is elszomorító, nagyarányú favágás miatt. A területen akkor már csak néhány fa állt, jellemzően a telekhatárok mentén.

A helyzet tisztázását az sem segítette, hogy a „láncfűrészkes-

magatartás címén, és feljelentést is tett a rendőrségen.

A XII. kerületi rendőrkapitányság szakértők bevonásával járt a helyszínen szeptember elején. Az erdészeti kerület vezetője és egy földmérő tett kísérletet a károkozás mértékének megítélésére, a rendőrség pedig a vizsgálat végéig rögzítette a még a területen lévő nyomokat – azaz farakásokat – is, amelyekről könnyen megállapítható, hogy jellemzően nem beteg fák hasábjait tartalmazták.

Az egykor szebb napokat látott, historizáló, neoreneszánsz stílusban épített villa (beleértve a kertjét is!) örökségvédelmi oltalom

jóváhagyással, amelynek a megléte gyorsan a helyzet tisztázásához vezetne.

Ehhez képest lapunk megjelenésének idejére körbeért a kerítés, ami kirekeszti a kíváncsi tekinteteket. A környéket és a közeli kormányrezidencia növényzetét ismerve nyilvánvaló, hogy – az online térképszolgáltatók oldalán ma is könnyen ellenőrizhetően – tájidegen vagy inváziós fajok fiatal magoncjai mellett a Hegyvidéken honos fajok koros példányai is növekedtek a területen.

Az akácok és bálványfák irtása bizonyos szempontból akceptálható lenne, de nehezen alkalmaz-

News from Hegyvidék

Gesztenyenap (Chestnut Day) at three locations. On Sunday, September 25, from 10 a.m. to 7 p.m. in MOMkult (18 Csörsz St.), the Hegyvidéki Cultural Salon (2 Törpe St.) and the Lóvasút event center (64 Zugligeti Rd.), family programs, concerts, shows and special gastronomic experiences await the people of Hegyvidék. At the Lóvasút event center, from 11 a.m. to 2 p.m., you can join the Bélaműhely's instrument sharpener and conductor game. Elemér Duka and the Gipsy Chamber Orchestra will perform in the salon at 11.30, and Söndörgő playing Balkan music will perform in MOMkult from 5 p.m.

Harvest festival on Svábhegy. There will be a harvest festival according to Swabian traditions, with the consecration of bread and the blessing of the harvest, on September 25 from 9 a.m. to 2 p.m. in the Diana park. In addition to must tasting, pie baking, and craft activities, the program is enriched by the performance of a German ethnic dance group and a singing group.

The garage sale goes on. The next community fair in the district XII. is waiting for everyone on September 25 from 10 a.m. to 2 p.m. in front of the building of the mayor's office, on Városháza square. Used, tired, but still in good condition clothes, books, utility and decorative items can change hands at the Hegyvidéki Kipakoló.

Free branch shredding. You can once again apply for the free pruning program of the Hegyvidéki Municipality. For each registered address, 10 m³ of green waste can be shredded. Regarding the service requests can be sent on eugyintezes.hegyvidek.hu website, or you can contact +36-70/938-8474 phone number before registering.

Harp and tuba concert. On September 23, from 6 p.m., harpist Klára Babel and tuba player László Zalán Kovács will give a concert in the Hegyvidéki Cultural Hall (2 Törpe St.).

The two musicians have been playing chamber music together since 2013, and have since compiled a wide concert repertoire, from early baroque works to contemporary music.

Pétanque in the park. On September 29, starting at 10.30 a.m., those interested can try pétanque, a fun ball game known from French movies and parks that has not yet become widespread in our country, in the Chestnut Garden, as part of the program series Senior picnic at Hegyvidék.

Country music in the living room. Sam „Redbreast” Wilson will present the songs from his latest album, Tradin' Your Love, accompanied by Mad Dog Margaritas, who also appeared on the album, on September 30 from 7 p.m. in the Hegyvidéki Kulturális Szalon (2 Törpe St.). Wilson guides the audience through the plains of Texas and the mountains of Colorado in the footsteps of outlaw songwriters such as Guy Clark, Rodney Crowell, Steve Earle or Townes Van Zandt.

Author's evening. With the title Dancing Genesis, singer-songwriter Attila Dolhai will perform the material from his new album on September 30 at 7.30 p.m. on the outdoor stage of MOMkult (18 Csörsz St.). In addition to new songs inspired by effervescence, love, passion and rock and roll, hits from older albums will also be heard at the summer closing concert.

Operas, concerts on the screen. In CinemaMOM (53 Alkotás St.) you can follow the performances of the Royal Opera House in London live: on September 27, Butterfly Lady will be shown, and on October 5, Mayerling will be shown. The documentary about the life of the metal legend Ronnie James Dio can be seen on September 28, while the film about the Maastricht concert featuring the evergreen opera arias, operetta and musical hits of conductor André Rieu can be seen in English on October 6, 8 and 9.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. szeptember 20. napjától 2022. október 4. 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. pincszint 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., Németvölgyi 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. október 4. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozóival készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 06-1/224-5943-as telefonszámon.
Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP

Helyszín: MOM Kulturális Központ
Időpont: 2022. szeptember 24.
(szombat) 8:00-13:00

A Hegyvidéki Önkormányzat az idei Egészségnapon orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint egészségügyi szolgáltatók részvételével kínálja az érdeklődők számára ingyenesen látogatható szűrővizsgálatokat. Az esemény célja a betegségek megelőzése, az esetleges egészségügyi problémák időben történő feltárása, valamint segítség az egészséges életmód kialakításához.

Tervezett felnőtt szűrővizsgálatok:

általános diagnosztika, vérnyomás-, pulzus-, magasság-, testtömegmérés; vércukorszint-, vérsírmérés, szemészeti vizsgálat; EKG vizsgálat kardiológiai szaktanácsadással; anyajegyszűrés; fül-orr-gégészeti és hallásvizsgálat; helicobacter-szűrés, egyéni mozgásszervi és gyógytorna tanácsadás

Egészségnevelési programok:

Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermek vérnyomásmérés

Várjuk szeretettel!



Az eseményen a maszk használata kötelező.

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

Szigorú takarékoskodással vésselhető át az energiakrízis

(Folytatás az 1. oldalról)

Még előttünk áll, hogy kidolgozzuk, mi legyen a kulturális és sportlétesítményekben dolgozók feladata a leállás időszakában.

csak az ügyeletet ellátó helyiségeket fűtjük be.

A rászoruló, gondozást igénylő idősök házi ellátásában nem lesz változás, a gondozónók to-

tartsuk nyitva ezeket a közösségi klubokat, a testület erről is dönt legközelebb.

– Az árak drasztikus növekedése már most komoly terhet ró a rászorulóakra. Hogyan tud rajtuk segíteni az önkormányzat?

– Azokat, akiknek a gáz- és villamosenergia-felhasználása az átlag alatt marad, védik a kormányzati intézkedések, de az élelmiszerárak növekedése miatt nehezebb a helyzet, mint korábban. Ezért a fűtési támogatásra jogosultak körének szélesítését javasoljuk egy új támogatási forma, a téli rezsitámogatás

bevezetésével, ami havonta 13 ezer forinttal – öt hónapon át összesen 65 ezer forinttal – segítheti a rászoruló családokat, időseket.

– Mit gondol, mennyire lesz nehéz átvészelni a következő telet?

– Meg kell változtatni az életünket. Nem tervezhetjük úgy a mindennapjainkat az előttünk álló időszakban, mint eddig. Számos ponton változtatásra kényszerülünk, egyenként, családonként és önkormányzati szinten is. A problémákat senki más nem oldja meg helyettünk, felesleges erre várni. Ahogy a járvány idején, most is végig kell gondolnunk



Egy ideig nélkülözünk kell a MOM Kulturális Központ programjait...

Annyi biztos, hogy a továbbiakban is számíthatunk a munkájukra. Hasonló kényszerbezárássá már a járvány idején is szükség volt, akkor az ideiglenes bezárással érintett intézmények dolgozói a Hegyvidéki Segítő Központ munkájában vállaltak sok feladatot.

A polgármesteri hivatal nem tarthat hosszú téli szünetet, itt arra van mód, hogy a munkatársak egy része otthonról dolgozzon. Az ötnapos munkahéttől csak háromban lesz fűtés az egész épületben – az eddiginél alacsonyabb hőfokon –, két munkanapon pedig

vábra is mennek, és segítik a családokat, vagy a sok esetben magányos embereket. Felvetődött ugyanakkor, hogy a nyugdíjasklubok is – ahová a legaktívabb, közösségi életet élő idősök járnak – tartsanak téli szünetet. Ez nehéz kérdés, mivel a klubok több mint másfél évig zárva voltak a járvány miatt, és csak nemrég nyitottak ki, mostanában indultak újra a különféle foglalkozások, tánctanfolyamok. Fonti Krisztina alpolgármester aszszony benyújtott egy módosított javaslatot arra vonatkozóan, hogy

bevezetésével, ami havonta 13 ezer forinttal – öt hónapon át összesen 65 ezer forinttal – segítheti a rászoruló családokat, időseket.

– Mit gondol, mennyire lesz nehéz átvészelni a következő telet?



...és a MOM Sport egyes szolgáltatásait

józanul, racionálisan a cselekvési lehetőségeinket. Ez a helyzet sok ember számára okoz majd kényelmetlenséget, kellemetlenséget, lemondást. Én mégis azt gondolom, hogy ha majd pár év múlva visszanezünk, és azt mondhatjuk, hogy ennyivel megúsztuk azt a háborús krízist, ami itt dübörög Közép- és Kelet-Európában, akkor nagyon szerencsések vagyunk.

Fűtsünk tudatosabban, gazdaságosabban!

(Folytatás az 1. oldalról)

– Ha valaki több lakásban vételez gázt, akkor több fogyasztási keret vonatkozik rá. Tehát a fővárosi lakás fogyasztásához nem kell hozzáadni, például, a balatoni nyaraló fogyasztását.

– Hogyan takarékoskodhatunk a legyszerűbb módon az elvüzelt gáz mennyiségével?

– Első körben azt érdemes megnevezni, hogy nagyjából hány fok szokott lenni otthon. Az energiafelhasználás szempontjából ugyanis már néhány foknyi különbség is igen jelentős megtakarítást eredményezhet. Ezért, ha fázunk, a fűtés felcsavarása helyett először inkább vegyünk fel pulóvert, nadrágot, zoknit. Öltözködéssel próbáljuk meg biztosítani a kellemes hőérzetet. Érdemes beállítani a szobatermosztátot, termosztatikus szelepet, kordában tartani a nap-

pali hőmérsékletet, éjszakára visszavenni a fűtést 17-18 fokra. A következő egyszerű lehetőség a huzatos ablakok házilagos szigetelése – persze figyelemmel kell len-



ni a gázkészülékek lefojtásának veszélyére.

– Hogyan szellőztessünk?

– Nagyon fontos, hogy rövid idejű, intenzív szellőztetéseket alkalmazzunk, és célszerű az is, hogy ezekre az időtartamokra lekapcsoljuk a fűtést.

– Versenyképes alternatíva lehet az elektromos fűtés gazdaságossága?

– Ha tisztán elektromos energiával szeretnénk fűteni, akkor alapvetően két lehetőség van. Az egyik a direkt elektromos fűtés, az olajradiátor vagy a hősugárzó. A százszázalékos hatásfok dacára ezt a módszert energetikai szempontból nem javaslom. Viszont ha az a kérdés,

hogy a 740 Ft/köbméter áron számolt földgázból váltok-e ki a még rezsiszökkentett elektromos árammal, akkor előfordulhat, hogy a háztartás számára gazdaságos lesz a megoldás, de ez nagyjában függ a konkrét helyzettől.

– Mi az indirekt elektromos fűtés?

– A hőszivattyús megoldás, vagy ahogy jobban ismert: a split klíma, ha fűteni is képes. Ezzel az átmeneti időszakban hatékonyan lehet spórolni, de amikor a külső hőmérséklet körülbelül 5 fok alá süllyed, akkor gyorsan csökken a hatékonyság.

– Miért nem javasolja az elektromos fűtést?

– A villamos energia alapvetően értékes, mert mindenre fel tudjuk használni. A téli időszakban részben kiesnek a megújuló források, ezért ha ilyenkor generálunk fokozott fogyasztást a fűtéssel, az a villamosenergiaelosztóhálózaton és nemzetgazdasági szinten is problémát okoz. Illetve azt is meg kell vizsgálni, hogy az épület villamos hálózata megfelelő-e a többleteljesítmény elviseléséhez.

– Életszerű a fűtés a városban?

– Véleményem szerint nem lehet alternatíva, a fa logisztikája és tárolása is nehézkes. Ilyen rendszerrel legalább egyéves tüzfűtést kell tárolni a helyszínen, és leg-

alább egy-két éve kivágott száraz fát szabad csak égetni, különben súlyos levegőtisztasági problémák alakulhatnak ki. Ráadásul sokszor nem egyszerű a füstgázvezető rendszerrel szemben támasztott követelmények mások, mint a gázkazánoknál. A nedves, frissen kivágott fának sokkal alacsonyabb a fűtőértéke is.

B. I.

* Gazdálkodó szervezetek, jogi személyek esetében a legfeljebb négylakásos családi házról hatósági bizonyítvány elektronikus úton kérhető az egyintezes.hegyvidek.hu vagy epapir.gov.hu



Barnakőszénigény felmérése

A Belügyminisztérium Önkormányzati Államtitkára az önkormányzatok közreműködését kérte a lakosság téli fűtéséhez szükséges tüzelőanyag igényének felméréséhez. Erre tekintettel felhívjuk a Hegyvidéken élők figyelmét, hogy amennyiben barnaszén tüzelésére alkalmas fűtőberendezéssel rendelkeznek, lehetőségük van barnakőszénigényüket jelezni az önkormányzatnál.

Az igények felmérése egyelőre még csak a kormányzati döntés megalapozását szolgálja. A háztartásonként esetlegesen leadott igénylések települési szinten összesítve lesznek, azok önmagukban még nem jelentenek jogosultságot fűtőanyag-ellátásra.

Az igényeket háztartásonként, a barnaszénigény felmérését megnevezésével (máza) megadásával lehet jelezni **2022. szeptember 30-án 16.00 óráig az önkormányzat honlapján** (hegyvidek.hu/barnakoszen-felmeres).

Mielőbb érdemes összehívni a társasházi közgyűlést

Lépcsőház-világítás, pinceventilátorok, lift, elektromos kertkapu – csak néhány példa arra, hogy mire költik a közös költséget a társasházak a napi működtetés keretében. Mindezek mellett ott van a házközponti fűtés, ami manapság a legnagyobb tételt jelenti. A megugró energiaárak újrajrják az épületek büdzséjét, és könnyen előfordulhat, hogy a korábban elfogadott havi befizetések már nem fedezik a működési költségeket.

A társasházaknak három lehetőségük van: vagy a megtakarításukból fedezik a többletkiadásokat, vagy új céltartalékot képeznek, vagy közös költséget emelnek. Bármelyiket is választják, arról a tulajdonosi közösségnek kell döntenie, közgyűlést kell összehívni.

Ez szinte elkerülhetetlen akkor, ha a házban központi kazán működik. Amennyiben a tulajdonosok között nagycsaládos is van, és nem szerelték fel egyedi hőmennyiségmérőket, a kormányablakban adhatják le a nagycsaládosoknak nyújtott gázárkedvezmény iránti igényt – a közös képviselő egyidejű tájékoztatása mellett.

Ha a társasháznak, lakásszövetkezetnek nem minősülő ingatlanon belül több, de legfeljebb (az egész telken) négy önálló, a vonat-

kozó 253/1997. (XII. 20.) rendelet – OTÉK – szerinti lakás található, akkor az önkormányzat jegyzője kérelemre 8 napon belül hatósági bizonyítványt állít ki a lakásrendeltetési egységek számáról. Lakásnak tekintendő az olyan huzamos tartózkodás céljára szolgáló, önálló rendeltetési egység, aminek a lakóhelyiségeit, főzőhelyiségeit, egészségügyi helyiségeit, közlekedő- és tárolóhelyiségeit úgy kell kialakítani, hogy azok együttesen tegyék lehetővé a pihenést és az otthoni tevékenységek folytatását, a főzést, a mosogatást, az étkezést, a tisztálkodást, a mosást, az illemhelyhasználatot, valamint az életvitelhez szükséges anyagok és tárgyak tárolását. Ezenkívül feltétel, hogy a 30 négyzetmétert meghaladó lakás egyik lakószobája minimum 16 négyzetméteres legyen, valamint hogy a lakás fűthető, és rendelkezik szellőzéssel, természetes megvilágítással.

A bizonyítvány alapján, a lakás rendeltetési egységei számának szorzata szerint lehet rezsiszökkentett áron földgázt felhasználni. Amennyiben valaki jogosulatlanul veszi igénybe a kedvezményt, akkor a kedvezményes áron vételezett gázmennyiséget a piaci ár másfélszeresének megfelelően kell megfizetni.

M.



Hatósági bizonyítvány a kedvezményes gázár igénybevételéhez

Szeptember 10-én lépett életbe az a kormányrendelet, ami alapján a két-, három- vagy négylakásos, társasháznak vagy lakásszövetkezetnek nem minősülő ingatlanban – például többgenerációs családi házban – élők is „lakás rendeltetési egységként” vehetik igénybe az átlagfogyasztás (63 645 MJ/év, 1729 köbméter/év) alatti, rezsiszökkentett gázárát. A kedvezmény érvényesítéséhez a „lakás rendeltetési egységek” számáról hatósági bizonyítványt kell kérni az önkormányzat jegyzőjétől, majd ezt az igazolást el kell juttatni a gázszolgáltatóknak.

„A hatósági bizonyítvány iránti kérelem legegyszerűbben elektronikusan, az önkormányzat

e-ügyintézési oldalán nyújtható be, de az ügyfélszolgálaton, papíralapon is megtalálható a kérelemhez szükséges nyomtatvány” – tájékoztatta lapunkat Nagy Éva Júlia irodavezető-helyettes, a városrendezési és főépítési iroda munkatársa. Mint mondta, a benyújtandó adatlapon fel kell tüntetni a kérelmező nevét, elérhetőségeit, az ingatlan címét, helyrajzi számát, a „lakás rendeltetési egységek” számát, továbbá, amennyiben rendelkezésre áll, a tényleges állapotot tükröző alaprajzot.

„A kérelemben foglaltakat az előírásoknak megfelelően helyszíni szemlén ellenőrizzük” – folytatja az irodavezető-helyettes, hozzátéve: a nagyszámú igénybejelentés

miatt rövid időn belül sok helyre kell eljutniuk munkatársainak. A rendelkezésre álló ügyintézési határidőn belül általában nem tudnak többféle időpontot felajánlani a szemlére, emiatt az érintettek megértését kéri a hivatal.

A hatósági bizonyítvány kiadásának feltétele, hogy a „lakás rendeltetési egységek” megfeleljenek az országos településrendezési és építési követelményeknek. A vonatkozó rendelet – OTÉK – szerint a lakás olyan huzamos tartózkodás céljára szolgáló, önálló rendeltetési egység, amelynek a helyiségei együttesen lehetővé teszik a pihenést és az otthoni tevékenységek folytatását, a főzést, étkezést, mosogatást, a mosást, tisztálkodást, az

rendszeren keresztül. Természetesen személy a kérelmet elektronikusan az önkormányzat e-ügyintézési oldalán tudja benyújtani, vagy papíralapon ügyfélfogadási időben az önkormányzat ügyfélszolgálatán leadni. Az eljárást a városrendezési és főépítési iroda folytatja le, ezt követően a jegyző hozza meg a döntést.

n.

Megkezdődött az új nevelési év

Nemcsak az iskolákban, hanem a bölcsődékben és az óvodákban is megkezdődött az új nevelési év. A tavaszi felvételi után újra lehetőség van jelentkezni az intézményekbe, amelyek a helyek függvényében tudják fogadni a gyerekeket. Ráadásul az eddigienél is jobb körülmények között, mivel több helyen jelentős fejlesztések történtek a nyáron.

A megüresedő helyekre év közben lehet jelentkezni a bölcsődékben. Nem árt, ha a szülők a kérelem beadása előtt telefonon érdeklődnek az aktuális lehetőségekről.

„Lényeges, hogy az önkormányzat által biztosított bölcsődei

A Krisztinavárosi Bölcsődében megújult az egyik gyerekfürdőszoba és az átadórész, míg a Zugligeti Bölcsőde Manó csoportjába járó gyerekeket megszépült vizesblokk várta a nevelési év elején.

Hatvannégy csoportban 1231 kisgyerek jár szeptembertől a Hegyvidéki Önkormányzat óvodáiba, a kiscsoportosok létszáma meghaladja a 300-at. Fonti Krisztina elmondta, hogy a várható igényekhez alakítják az óvodai kínálatot.

„A Hegyvidéki Önkormányzat az óvodai férőhelyek biztosításában rugalmasan, mindig az adott igényekhez igazodva reagál. 2014–2015-ben a férőhelyek növelését kellett megoldani, akkor történt meg a KIMBI Óvoda és az

harmadik életévét augusztus 31-ig betöltő XII. kerületi gyerekek közül. „Szinte valamennyi jelentkező abba az óvodába nyert felvételt, nevelése kezdődött meg. A szakemberek a kicsik életkori sajátosságait figyelembe véve és az állapottól adódó sérülésspecifikus



Felújított mosdó a Krisztinavárosi Bölcsődében

amelyet az első helyen jelöltek meg a szülők” – emelte ki az alpolgármester, hozzátéve, hogy a jelentkezők kevesebb mint 10 százaléka nem a választott helyre került. Ilyenkor vagy a körzetes, vagy a másodikként megjelölt óvodába biztosította az önkormányzat a felvételt.

Azok, akik augusztus 31-e után lesznek háromévesek, és szüleiik évközi beíratásra vonatkozó regisztrációs kérelmet adtak be, a megmaradó üres férőhelyekre nyerhetnek felvételt. Mintegy 80 gyerekről van szó, őket várhatóan fokozatosan tudják majd elhelyezni.

szempontok alapján segítik és készítik elő a sikeres továbblépésüket az iskolai közösségbe.

Az önkormányzati óvodákba járó gyerekek szülei az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon gyermekszállítási parkolási engedélyt igényelhetnek. Ez naponta kétszer alkalmanként legfeljebb 20 perc díjfizetés nélküli parkolásra jogosítja fel őket az intézmény címe szerinti zónában.

A bölcsődék és óvodák mellett egyéb hegyvidéki intézményekben is fejlesztések történtek a nyáron. Klímarendszert telepítettek a



Új szekrények a Mackós Óvodában

ellátás azoknak az életvitelszerűen a kerületben élő és hegyvidéki lakcímkártyával rendelkező gyerekeknek jár, akiknek a napközbeni felügyelete másképpen nem megoldható, leginkább azért, mert az édesanya munkába állt – mondta el lapunknak Varga Kovács Emese, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője. – Előnyt élveznek a többgyermekes családok és a gyerekeiket egyedül nevelő szülők.”

Mint hozzátette, a tavaszi beíratkozás komoly próbatétel elé állította az önkormányzatot, ugyanis az előző évekhez képest jóval többen igényelték a bölcsődei ellátást. Arra is felhívta a figyelmet, hogy az önkormányzat többféle módon igyekszik támogatni a kisgyermekes családokat. Számukra jelentős segítséget a rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény, valamint a rendkívüli gyermekvédelmi támogatás, amikről a hegyvidek.hu/szolgáltatások/tamogatás-gondoskodás internetes oldalon lehet tájékozódni.

„Száznyolcvan férőhelyünk volt, és 210 jelentkező, ezért szigorúan vizsgáltuk a rászorultságot, hogy valóban azok kerüljenek be a bölcsődékbe, akiknek erre a leginkább szükségük van – beszélte a hátéről Fonti Krisztina alpolgármester, megemlítve, hogy az örvendetesen nagyszámú igény kielégítéséhez szükség volt arra, hogy előre gondolkodjon az önkormányzat. – A születések számának alakulását látva éveken keresztül megkezdődött a férőhelyek bővítése. A Svábhegyi Bölcsődében 2019-ben európai uniós pályázati forrásból 48 új férőhelyet alakítottunk ki, tavaly pedig átvettük a Művész úti Óvoda és Bölcsőde fenntartását, így 36-tal több gyermeket tudunk felvenni. Folyamatosan figyeljük a születések számát, és ha további bővítés szükséges, ahhoz igyekszünk pályázati támogatásokat szerezni.”

A nyári szünetet kihasználva több helyen történtek fejlesztések.

Orbánhegyi Óvoda bővítése. Sajnos viszont az utóbbi években, az óvodakötelessé váló gyerekek számának csökkenő tendenciája miatt, kevesebb csoport indítására volt szükség egy-egy intézményben, így a Hegyvidéki Mesevár Óvodában, a Normafa Óvodában, a Süni Óvodákban és a Táltos Óvodában. Ezért szűnt meg a Normafa Óvoda Ózike Tagóvodája is. A 2018. október 1-jei statisztikai adatok szerint 1558 gyermek járt az önkormányzati fenntartású óvodákba, míg a 2021. október 1-jei statisztika azt mutatja, hogy már csak 1280 óvodás



...és a korszerűsített kazánház

nevelését látták el intézményeinkben.”

A tavaszi felvételi időszakban senkit sem kellett elutasítani a



A Zugligeti Óvoda...

Szeptember 1-jétől valamennyi önkormányzati óvodában biztosítva van az integráltan nevelhető sajátos nevelési igényű gyerekek óvodai ellátása is. Erről további információ az önkormányzat és az intézmények honlapján olvasható.

Három helyszínen összesen négy óvodai csoportban látják el a külön nevelhető sajátos nevelési igényű óvodásokat. Ebben a tanévben 22 gyerek speciális óvodai

szakemberek a Szarvas Gábor úti Családsegítő és Gyermekjóléti Központban, ahol tizenöt beltéri egység elhelyezésére nyílt lehetőség.

Ugyancsak a léghűtés korszerűsítése volt a cél a Barabás-villában, ahol eddig két klímagép működött, egyenként 63 kilowatt teljesítményűek, és ezek mára elavultak. A kiváltást, korszerűsítést kaszkádrendszerben, több kisebb, 12-20 kilowatt közötti teljesítményű, a későbbiekben akár fűtésre is használható hőszivattyú elhelyezésével oldották meg, ami illeszkedik a meglévő légtechnikai rendszerhez.

sm.

Feleljünk, egymásért!

Október elején kezdődik a népszámlálás

Október 1-jén kezdődik hazánkban a Magyarország teljes népességére és az összes lakására kiterjedő népszámlálás. Az adatgyűjtés pontos és részletes képet ad a népesség számáról, demográfiai jellemzőiről, egészségi állapotáról, iskolázottságáról, foglalkoztatottságáról, nemzetiségi és vallási összetételéről, élet- és lakáskörülményeiről. A népszámláláson való részvétel a 2018. évi CL. törvény írja elő, eredményei mindannyiunk mindennapjait, jövőjét befolyásoló szociális és gazdasági döntések, országos, regionális és helyi fejlesztések alapjául szolgálnak.

A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) minden magyarországi lakcímről szeptember utolsó napjaiban **postai felkérőlevelet** küld. Ez nem névre szólóan érkezik a postaládába, a címzésben csak a ház címe szerepel. Annak érdekében, hogy a felkérőlevél minden háztartásba eljusson, kérjük, még a népszámlálás előtt mindenki gondoskodjon arról, hogy háza falán, a kerítésén látható legyen a házszám, hiszen ezzel megkönnyíti a felkérőleveleket kézbesítők munkáját.

Nagyon fontos, hogy a felkérőlevelet mindenki őrizze meg! A levélben a népszámlálásról szóló hasznos információk mellett egy 12 jegyű belépési kód is található, aminek a segítségével minden háztartás önállóan, interneten keresztül ki tudja tölteni a népszámlálási kérdőívet a népszámlálás honlapján (nepszamlalas2022.hu).

Kérdőívet kell kitölteni

- mindenkiről, aki Magyarországon él,
- azokról is, akik átmenetileg, 12 hónapnál rövidebb ideig külföldön tartózkodnak,
- a külföldi állampolgárokról is, ha legalább 3 hónapja Magyarországon tartózkodnak.

A népszámlálás során a lakáskörülményekről is nyilatkozunk. Az ország területén minden

- lakás,
- lakott üdülő és lakott egyéb lakóegység,
- közösségi éjszakai elhelyezést szolgáló intézmény szolgáló intézmény összeírása megtörténik. (Fontos, hogy a lakáskérdőívet minden, a tulajdonunkban álló, de adott esetben nem lakott, üresen álló lakásról is ki kell tölteni az arra a címre érkező felkérőlevél alapján.)

Minden háztartásnak egy lakáskérdőívet és annyi személyi kérdőívet kell kitölteni, ahányan a lakásban laknak. A kérdőív kitöltése a 2022. október 1-jén fennálló állapotot alapul véve kell válaszolni.

A népszámlálási kérdőívet **önállóan, az interneten október 1. és 16. között** lehet kitölteni egy erre a célra létrehozott zárt rendszerű, online felületen keresztül, amelybe a felkérőlevélben szereplő egyedi, 12 jegyű kóddal lehet belépni. Mindazok, akik október 16-ig online kitöltik a népszámlálási kérdőívet, nyereményjátékban vehetnek részt, amelynek keretében az online kitöltési időszak alatt naponta 5 db, egyenként 100 000 forint értékű ajándékutalványt sorsol ki a KSH a kitöltők között.

Fontos, hogy a kitöltés végeztével kapott, a kitöltést igazoló kódot mindenki őrizze meg, mert azzal igazolható, hogy valóban megtörtént az online válaszadás, ki lettek töltve a kérdőívek. Azokat a háztartásokat, amelyek október 16-ig nem élnek az online kitöltés lehetőségével, **október 17. és november 20. között számlalóbiztosok keresik fel**, akik tableten rögzítik a válaszaikat. Akik pedig sem online, sem számlalóbiztos által nem teljesítik november 20-ig az adatszolgáltatási kötelezettségüket, november 21. és 28. között a település jegyzőjénél jelentkezve tehetnek ennek eleget.

Megújul az Eötvös út

Az év egyik legnagyobb útépitése kezdődik meg nemcsak az Eötvös úton. A Normafa elérése szempontjából rendkívül fontos útvonal mintegy négyszáz méteren teljesen megújul a Normafa út és a Jánoshegyi úti sorompó közötti szakaszon.

Korábban az önkormányzat új szennyvízcsatornát építtetett itt, amely a többi között a régi buszforduló és autóparkoló helyén kialakított szennyvízvezeték-épületeket, valamint a nyilvános WC szennyvizét vezeti el. Akkor nyomvonalas helyreállítás történt, most viszont a teljes útpálya, részben az útalap és a térköves járda is újjáépül. Ezen kívül még ebben az évben megvalósulnak a szükséges közműkiváltások.

Jól halad a Lóránt út felújítása. Elsőként a Lóránt köz és a Lóránt út 5/a által határolt terület kap aszfaltburkolatot, valamint a szakemberek átépítik a pályaszerkezetet, és kicserélik a szegélyköveket. A második ütemben a Lóránt út 5/a-tól az Istenhegyi útig végzik el ugyanezt a munkát. Az útpálya mellett az Istenhegyi út előtt lévő sebességcsökkentő küszöb is megújul.

Bár a zebra létesítése fővárosi feladat, lakossági kérésre a Hegyvidéki Önkormányzat új gyalogátkelőhelyet épített a Városmajor utcáiban, a Szamos utcai kereszteződés előtt, meghozza – a nagyobb biz-

tonság érdekében – egy középzsíggel együtt. Mindkét oldalon és a közpályán taktilis elemek segítik majd a vakok és gyengén látók tájékozódását.

Az akadálymentes zebra járdacsatlakozásait a páratlan oldalon térköves rakják ki a munkások, a páros oldalon aszfaltozzák, így követve a meglévő burkolatokat. A megfelelő megvilágítás érdekében a jobb oldalra utcai lámpát is telepítettek.



Megújul az útpálya a Lóránt út egy szakaszán

pítenek. A beruházással könnyebben, gyorsabban és – ami a legfontosabb – biztonságosabban elérhető lesz a családok körében rendkívül népszerű városmajori park.

Továbbra is folyamatosan zajlik az úthibák javítása. A fővároshoz tartozó főutak és a tömegközlekedéssel érintett utcák esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni, míg a többi útszakaszon észlelt kátyúkat a www.hegyvidek.hu honlapon keresztül lehet bejelenteni.

(m.)

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat kerületi gyermekrajzpályázatot hirdet a 7–10 és 10–14 éves korosztály számára az alábbi témában:

„Milyen lehetett egy játszótér 150 évvel ezelőtt?”

A címben jelzett témához kapcsolódó pályaműveket várunk, amelyekben megjelenik az alkotó szabad fantáziája. Lehetőség szerint egyéni pályaműveket várunk.

A pályaművek mérete: A/4 vagy A/3.

A pályázati anyagokat a Hegyvidéki Önkormányzat kijelölt munkatársai bírálják el.

A pályaművek hátoldalára, kérjük, olvashatóan írják rá a gyermek nevét, életkorát, a szülő elérhetőségét (lehetőség szerint a telefonszámát) és az oktatási intézmény nevét.

A kapcsolódó adatkezelési tájékoztató az alábbi link alatt érhető el: hegyvidek.hu/adatkezelis-rajzpalyazathoz

Beküldési határidő: 2022. október 17.

A gyermekrajzpályázati anyagokat az alábbi címre kérjük:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

Oktatási és Közművelődési Iroda

1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

Az eredményhirdetés a felújított Hollósy Simon utcai játszótéren lesz 2022. október 28-án délután. A pontos időpontról telefonon értesítjük a díjazottak szüleit.

További információval Molnár Viktória (telefonszáma: 06-30/863-7035) szolgál az érdeklődők számára.

Fonti Krisztina alpolgármester

Szeretett és védett, esélyt adott a szép jövőre

„Tovább kell adni a szeretetet!” – ezt mondta tizenkét évvel ezelőtt a lapunknak adott karácsonyi interjúban Fehér Anna nővér. A Vakok Batthyány László Gyermek-

ismerte meg őt, és szinte az egész életét végigkísérte a kapcsolatuk, előbb a tanára volt, aztán együtt dolgozhattak.

„Mindig derűsen jött az óráinkra, rengeteg vidámságot és fantáziát hozott az oktatásba. Mindenkit egyenlőként kezelte és az igazságosságra nevelt, megmutatta a közös ünneplés erejét” – sorolta Anna nővér erőseit Kovács Ivett, hozzátéve, hogy bámulatos, mekkora hittel tette a dolgát. Nemcsak kiváló ember volt, hanem nagyszerű gyógypedagógus is,



A szentmisén Fonti Krisztina is részt vett

otthon Római Katolikus Óvodája, Iskolája alapító-igazgatója 2021 januárjában hagyott itt bennünket, ám lélekben ma is köztünk van. A születése 75. és az általa létrehozott intézmény fennállásának 40. évfordulója alkalmából a Batthyány téri Szent Anna-templomban rendezett ünnepségen ismét kiderült: neki bizonyosan sikerült továbbadnia a szeretetet.

A megemlékezésen Lévai Anikó és Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester is részt vett. A nyitó ünnepi szentmise után egykori kollégái és tanítványai elevenítették fel Anna nővér alakját. Kovács Ivett elmondta, hogy gyerekként

aki elsőként karolta fel a siket-vakok ügyét, megalapította a Szent Anna Otthont, a Vakok Batthyány László Gyermekotthon elődjét.

Kőrösmezei Dávid egy gyermekotthonból került Anna nővér védőszárnyai alá. „Szeretete az egész életünket meghatározta. Velünk volt, amikor betegek voltunk, együtt ünnepeltünk, együtt imádkoztunk. És tanított minket, senkit sem hagyott tu-



„...tanított minket, senkit sem hagyott tudatlanul”

datlanul. Mert soha nem adta fel, úgy tartotta, ha Isten kegyelméből valamire lehetőséget kapott, azt véghez is viszi” – emlékezett Kőrösmezei Dávid.

„Esélyt adott a szép jövőre – fogalmazott Gulyás Fruzsina versét követően a már egyetemet végzett Gerstenmájér György, akit négy-

éves korában fogadott be Anna nővér. – Ha nem lett volna, nem tudok saját lábra állni, nem lenne hitem, nem lenne kapaszkodóm az életben.” Mint mondta, Fehér Anna mert álmodni és cselekedni. Felépítette a gyermekotthont, ami valóban otthona lett a rászoruló gyerekeknek. Támász volt, szeretett és védett, így terelt Isten és a boldogság felé. 2021. január 13-án a mennyekbe költözött, és onnan üzeni: büszke vagyok rátok.

A visszaemlékezések után a Fehér Anna nővér gyógypedagógiai díj átadása következett, amelyről Békeffy Magdolna, a díjat



A Fehér Anna nővér gyógypedagógiai díj átadója

alapító Fehér Anna Látássérülteket Támogató Alapítvány vezetője kiemelte: az idén első alkalommal átadott elismeréseket minden évben azoknak adományozzák majd, akik kiemelkedő oktatási és nevelési munkájukkal érdemesek Fehér Anna örökségére. A díjjal egy művészi plakett is együtt jár. Az alkotó, a Magyar Arany Érdemkeresztel kitüntetett Józsa Judit keramikumművész elmagyarázta, hogy a hit, remény, szeretet hármásának nevében mintázta ezt, hiszen akik megkapják, valamennyien ezek szerint élnek és dolgoznak.

Reményi Tamás, a Magyar Gyógypedagógusok Egyesületének elnöke kiemelte, hogy ma különösen nagy szükség van példaképekre és az isteni erények őrzőire. Ilyen ember volt Fehér Anna, aki beteljesítette küldetését, utat mutatva mindannyiunknak.

„Életmű” kategóriában elsőként vehette át az elismerést az Egri Szalparti Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény (EGYMI) és Kollégiumban dolgozó Csányiné Bankó Márta. A „junior” kategóriában a zsűri Böcsödi Bálintné Hetényi Henriettát hirdette ki győztesnek, aki a budapesti Dr. Török Béla szakiskola mun-



Fehér Anna nővér (1947–2021)

katársa. Különdíjat kapott Apró Zoltán, a hegyvidéki Fekete István Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola és EGYMI gyógypedagógusa. „Amit végzett, az szent tevékenység volt” – így emlékezett



Lévai Anikó is részt vett az ünnepségen

Anna nővérré az eseményen részt vevő Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester. Megrázónak nevezte, hogy Fehér Anna milyen sok gyermeket és fiatalot hagyott hátra. Ők második anyjuknak tekintették őt, és jó látni, hogy az általa alapított intézményben továbbra is biztonságban lehetnek.

MM.

„Élt és éljen tovább a szent Pannóniáért”

Egykori lakóházán, a Csaba utca 8. szám alatt avatták fel tisztelői dr. Mészáros István Mindszenty József életműdíjas neveléstörténész emléktábláját. A Magyar Tudományos Akadémia doktora, Mindszenty József bíboros életművének első magyarországi kutatója tiszteletére rendezett ünnepségen Kovács Gergely, a Magyarországi Mindszenty Alapítvány képviselője és Mindszenty József bíboros szentté avatási ügyének felelőse mondott beszédet.

Ha egyetlen szóval kellene illetni Mészáros István életművét, akkor talán mindnyájan a tanított választanánk – jellemezte a neveléstörténészt, arra utalva, hogy ezt a krisztusi hivatást választotta, művelte és tette sajátosan szemé-

lyessé, a lélek és a szellem művelésének levegőjét árasztva maga körül. Sokak nevelője, mestere, példaképe, biztatója és inspirálója lett.

Ha felidézünk a hangját, a lényét, olyan egyszerű, emberi és természetes: Pista bácsi „...teljes mélységében ember volt, egy közülünk” – fogalmazott Kovács Gergely, hozzátéve, hogy ezt ugyan Mészáros István mondta Mindszentyről, de rá ugyanúgy illik és igaz. Több közös vonása volt a hitvalló bíborossal.

Élete utolsó éveiben Mészáros István sokat idézte Comeniust, az emberi élet hét korszakát, de elvágyódva sem vesztette el az életszeretetét, a lelki, szellemi és emberi nyitottságát, érdeklődését. „Halá-



Gidofalvy Dénes és Lambert Zoltán

la pillanatig mindig a jót kereste, a jót értékelte, a több jót, a nagyobb jót és a legkisebbet is, ami jó. Ezt tartom az ő legszentebb és

legértékesebb örökségének” – summázott az alapítványi képviselő, majd hozzátette, hogy a Bölcsesség könyvével szólva „kedves volt ő Isten előtt, szerette őt az Isten”. Mészáros István korán eljutott a bölcsességhez, és nagy kort ért meg. Az Ur kedvét lelta az ő lelkében. Mindezt érezték úgy, hogy méltó az a mondat, amit az emléktáblájára a Hegyvidéki Önkormányzattal egyetértve választottak, és ami szintén egyszerre vonatkozik rá és a szeretve tisztelt

Mindszenty bíborosra: „*Vixit et vivat Pannoniae Sacrae*”, azaz „Élt és éljen tovább a szent Pannóniáért”.

Az emléktáblát Lambert Zoltán protonotárius kanonok, a Városmajori Jézus Szíve Plébánia-templom emeritus plébánosa és dr. Gidofalvy Dénes, a Hegyvidéki Önkormányzat Oktatási és Kulturális Bizottságának elnöke leplezte le. A Magyarországi Mindszenty Alapítvány nevében Kovács Gergely és Nagy Brigitta koszorúzott, utánuk a család, a lakóközösség, végül pedig a Miska Sándor Egyesület nevében Bojtos Anita is elhelyezte az emlékeztet virágait.

A program elején és végén különleges hangfelvételek hangoztak

el. Mészáros István hangján szólalt meg két imádság: előbb a „Csendüljön ajkamon a hálazsol-tár...” kezdetű, majd pedig Mindszenty bíboros családfejlánló imája.

Innen, a Csaba utcai emléktáblától indult el az a hagyományos, a Városmajorból Máriaremetére tartó Mindszenty Gyalogos Zarándoklat, aminek a megszervezésén a kezdetek óta Lambert atyával együtt dolgozott Mészáros István. Ő írta Mindszenty József életútjáról azt az összegzést, amit a zarándokok kezébe adtak. Az útnak indulás előtt Cserháti Ferenc segédpüspök, a külhoni magyarság főpástorja áldotta meg az emléktáblát.

szd

Emléktáblát kapott Rába Botond tervezője

Winkler Dezső gépészmérnök, aki járműtervezőként ért el kimagasló eredményeket, évtizedeken át a Hegyvidéken, a Városmajor utca 26/c szám alatt élt családjával. A különleges tehetségű mérnökről fia, Winkler István mesélt egykori lakóházánál, ahol emléktáblát állított a család és a Hegyvidéki Önkormányzat.

Winkler Dezső 1901-ben született Téten, egy Győr melletti faluban. Mészárosként dolgozó édesapja nagyon korán, 1910-ben meghalt, ezért már gyerekként támogatnia kellett édesanyját és fiatalabb testvéreit. Kiemelkedő tanulónak családjának úgy tudott pénzt keresni, hogy iskolatársai köréből vállalta a gyengébb diákok korrepetálását.

Kiváló eredménnyel végezte el a középiskolát Győrben. Egyetemre készült, műszaki területre, de a numerus clausus korlátozó intézkedése miatt Magyarországon nem kezdhetette meg a tanulmányait. Ezért a csehországi Brno műszaki egyetemére jelentkezett, ott diplomázott 1925-ben.

A múlt század húszas éveiben már jelentős munkanélküliség volt

Győrben is, emiatt hiába próbált mérnökként elhelyezkedni, csak tanoncnak vették fel a Magyar Waggon- és Gépgyárba. Szorgalommal, túlmunkával, tanulással elérte, hogy egyre magasabb pozícióba kerüljön, ennek első állomása a gyár tervezési irodája volt. Nagy hasznát vette a tanonc éveiben szerzett gyakorlatnak, aranyat ért számára a járműgyártáshoz szükséges szerelési tudás, jártasság.

Részt vett a Rába névvel fémjelzett járművek dokumentációinak elkészítésében, részegységek tervezésében és gyártástechnológiájuk kidolgozásában. A harmincas évek közepére már önálló és sikeres tervező volt, főmérnökként bízták meg egy új katonai terepjárócsalád tervezésével. Ez a jármű a legendás Rába Botond, amivel széles körű ismertséget szerzett a szakmájában.

A Botond a Waggon gyár igazi sikertörténete lett, ennek köszönhetően érkeztek az újabb és újabb megbízások. Winkler Dezső szakértelme pótolhatatlan volt, ezért tudta a gyár vezetősége – a családja egy részével együtt – megmen-

teni őt attól, hogy koncentrációs táborba hurcolják. De csak egy ideig.

Winkler István elmondta: 1944-ben édesanyját vele együtt a sopronkőhidai gettóba vitték, apját pedig feltették az egyik Németország felé induló vonatra, de sikerült onnan hazaszoónie. Édesapja testvérei, azok gyerekei, anyja rokonai viszont nem jöttek vissza a haláltáborokból. A felszabadulás után mindössze négyen maradtak: ő és szülei, valamint a nagymamája. Később, már a békeévekben született meg a húga, Zsuzsa.

Apja a felszabadulás után Győrben a gyár helyreállítását szervezte, majd ismét főmérnökként dolgozott. 1949-ben a minisztérium azzal a megbízással helyezte Budapestre, hogy legyen részt a Járműfejlesztési Intézet létrehozásában. Ennek lett az igazgatója, továbbá 1949-től tíz éven át elnöke volt a Gép- és Járműipari Tudományos Egyesület Gép- és Jármű Szakosztályának, 1959-től

1967-ig pedig ő képviselte Magyarországot az ENSZ Gép- és Járműszerkesztési Munkabizottságában. Tankönyveket írt, a Budapesti Műszaki Egyetem Gép- és Járműtervezési tanszékén vizsgáztatott. Szakmai



Winkler István és Fonti Krisztina leplezték le az emléktáblát

tevékenységéért 1951-ben Kosuth-díjat kapott.

Winkler Dezső vezetése alatt a Járműfejlesztési Intézet meghatározó szerepet játszott a hazai haszonjárműgyártás összehangolásában és a katonai megrendelésre készülő különleges járművek tervezésében. Fejlesztési feladatok kapott a többi között az Ika-

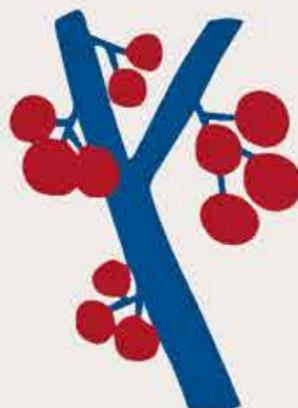
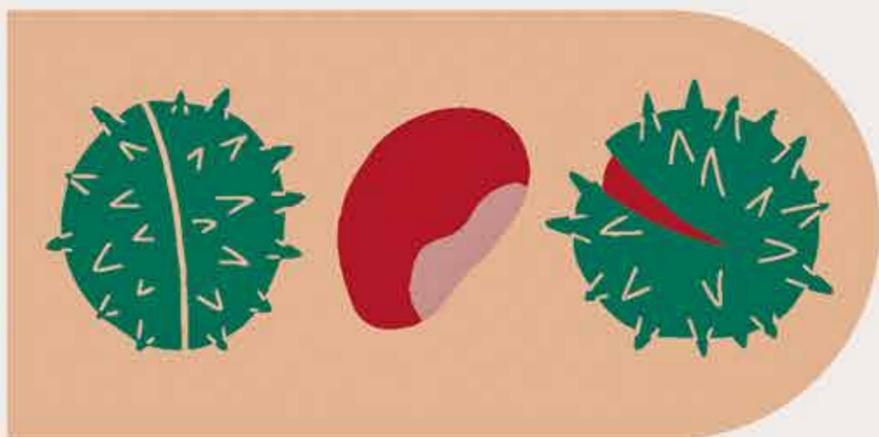
rusz, a Csepel Autógyár és a Rába részére.

1969-ben vonult nyugdíjba, attól kezdve leginkább a családjának élt. Váratlan hírrelenséggel elvesztette feleségét, de nagy öröme négy unokája született. 1985-ben bekövetkező haláláig a Városmajor utcában élt lányával, vejejével és két unokájával.

„Örömmel tölt el, hogy a ház összes tulajdonosa támogatta az emléktábla felállításának ötletét, és – akik ismerték – tisztelettel és szeretettel emlékeznek apámra. Jóleső a tudat, hogy Winkler Dezső nagy hatású és példaeztékű életének így is emléket állítottunk” – fogalmazott Winkler István, aki az önkormányzatnak is köszönetét fejezte ki a támogatásért.

„Igazi ünnep ez nekünk” – fejezte ki a táblaavatás kapcsán a

n.



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

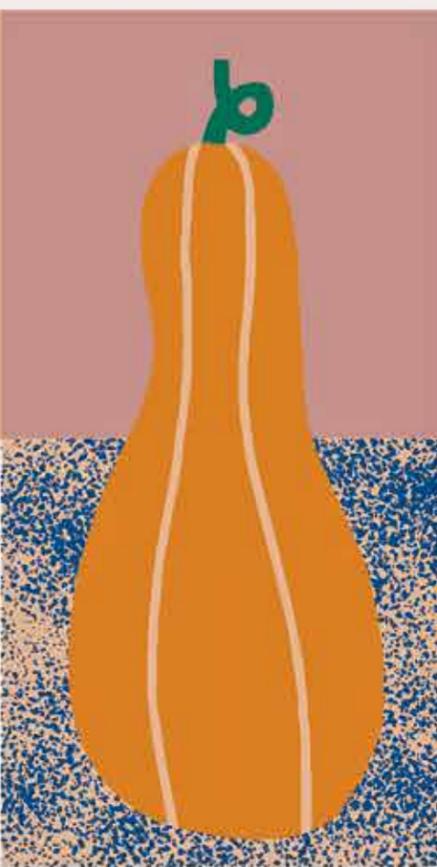
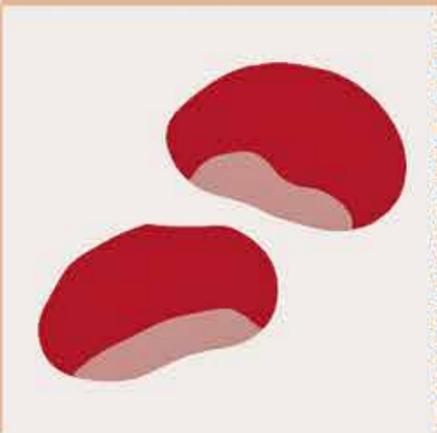
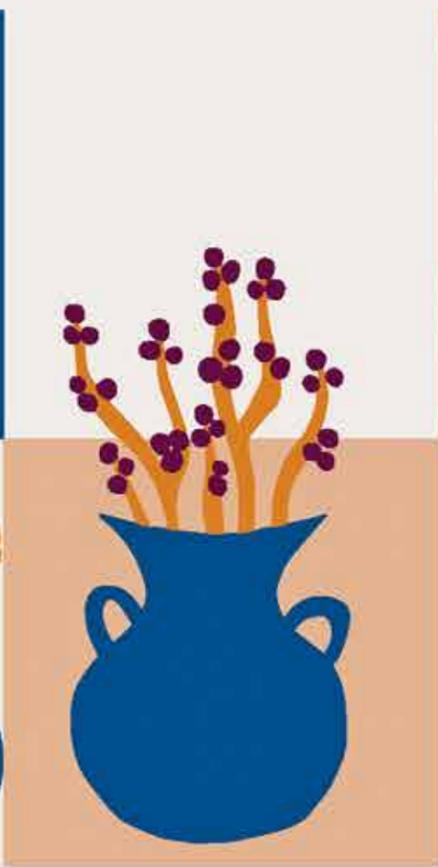
KULTURÁLIS SZALON (Törpe u. 2.)

- Memória-szüret
- Játékos foglalkozások idősödőknek
- 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.



Közösségi parkszépítés

Változatos időtöltést ígér a Krisztinavárosi Komposztbarátok szervezésében megvalósuló szabadtéri program szeptember 25-én 14 órától. A XII. kerület határára, az Alkotás utca Déli pályaudvar mögötti szegélyére meghirdetett találkozó pontos helyszíne a raklapokból álló közösségi komposztáló. Az

a komposztáló a városmajori közösségi komposztáló sikerén felbuzdulva épült a FŐKERT segítségével az idén februárban. Akkor 15-en kezdték, mára a virtuális közösség több mint 130 főt számlál, és lehet, hogy azok, akik ide hordják a zöldhulladékot, még többen vannak.



Közösségi komposztáló a Krisztinavárosban

sem tévedhet el, aki még nem járt erre, mert a helyszín könnyen megközelíthető, jól látható. Innen indulnak a vállalkozó kedvű résztvevők, hogy a környező zöld területen összeszedjék a szemetet, építsenek és fessenek, összességében még vonzóbbá tegyék a forgalmas utca mellett elnyúló parkot.

A rendezvény részét képezi a komposztálóban összegyűlt zöldhulladék átfogatása is, ami remek gyakorlati oktatással is felér azok számára, akik még kezdők a komposztálás művészetében. Lesz lehetőség feltenni a zöldhulladékokkal kapcsolatban felmerülő kérdéseket is. Az elsődleges cél azonban a komposztáló közösségének bővítése.

Hunyadi Bulcsú, a komposztbarátok egyike elmondta, hogy ez

Úgy tűnik tehát, hogy a környékbeliek megértették, alkalmasabb hely a komposztáló, mint a kommunális kuka, és ezért szívesen sétálnak is egy kicsit. Szerencsére a helyes komposztálási ismeretekkel sincs gond, aki ide eljön, az túlnyomó többségében már nem dob bele nem illő szemetet a raklapokból álló keretek közé. Persze a komposzt így is ad munkát, de erre is akad önkéntes vállalkozó, így jövő tavasszal remélhetőleg már „aratni” is lehet.

A program ingyenes, a legnagyobb közösségi oldalon lehet jelentkezni. Belépőjegy nincs, de ha már valaki ügyis odamegy, biztosan magával viszi az éppen összegyűlt zöldhulladékot.

(B.)

Az erdőkről, a fák klímavédelemben betöltött szerepéről és tágabb értelemben az erdők gyógyítóerejéről tartott sajátos hangvételű ismeretterjesztő előadást Szabó Miklós erdész a Hegyvidéki Kulturális Szalonban, a Szalonegyetem keretében. Azzal a paradoxonnal nyitott, hogy az erdő olyan, mint a teremtés: alapvetően fel-foghatatlan. Ráadásul szinte lehetetlen róla egy épület zárt terében beszélni, mert minden, ami szavakkal elmondható, csak gyenge megközelítése annak a komplex csodának, amit bárki megérezhet az erdőt járva.

Ma már bizonyított és közismert tény, hogy a hűvös, párás mikroklíma hatására a fák között az ember megnyugszik, csökken a vérnyomása, a pulzusszáma. Aki azt állítja, hogy rá nem hat az erdő, az átver minket – állapította meg a szakember, aki tudja, miről beszél, hiszen rendszeresen vezet csoportokat – főleg gyerekeket – erdei élménytúrákra.

Egy közepes méretű fa napi negyszáz liter vizet képes elpárologtatni, ami olyan mértékben hűti a környezetét, mintha tíz háztartási légkondicionáló járna folyamatosan. Mindezt áram nélkül, a növekedése folytán egyre gyarapodó mértékben.

Az előadás érdekes kitekintést is adott az „erdő” szavunk eredet-

tével kapcsolatban. A legősibb nyelvek között számon tartott anyanyelvünk ugyanis több szójáratot is kínál. Ha az erdő szóba még egy „e” betűt illesztünk, akkor egy másik értelmes szót kapunk: az eredőt. És valóban, az erdőből rengeteg minden ered,

elveszünk egy „d” betűt, akkor megkapjuk az „erőt” – márpedig az erdőből ered a természet életereje.

A Normafa 300 éves famatuzsálei között Szabó Miklós szervezte meg az első Dalos Találkozót az idén májusban. A szép

retetüket, tisztelőket. A figyelemfelkeltő és érzékenyítő akció szervezője jövőre (május 12-én) ismét mindenkit szeretettel vár az Anna-réten.

Az előadó néhány nappal később erdei sétát is tartott az érdeklődőknek. Az erdőről a teremben

Az erdőről – kicsit másképp



Mára már bizonyított tény, hogy az ember megnyugszik az erdőben, jó hatással van rá a csendes környezet

például a legtisztább, legegészségesebb vízü forrásaink. Szintén onnan érkezik az életünkhöz elengedhetetlen oxigén és a gyógynövények, vad gyümölcsök sokasága.

Néha elfelejtjük, hogy az erdő alatti talaj is érték, nemcsak a szén- és vízmegkötő képessége, hanem megújuló termőképessége miatt is. Ha az erdő szavunkból

tavaszi napon 650 hegyvidéki gyerek énekel az erdőnek, hangjával gyógyította a természetet. Az egyre népszerűbb kezdeményezéshez az anyaországok mellett erdélyi és felvidéki települések is csatlakoztak, így a Kárpát-medencében összesen majd harmincezeren fakadtak dalra a természetben azzal a céllal, hogy kifejezzék sze-

töredékesen megfogalmazott ismeretek így a természetben tudtak szavak nélkül kiteljesedni.

(B.)

Készült a KEHOP 1-2.1-18-2019-00242 „Helyi klímastratégia elkészítése, valamint klímaturadosságot erősítő szemléletformálás a Hegyvidéken” című program keretében.

LAKOSSÁGI ÁGAPRÍTÁSI PROGRAM

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

Már 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 kerti 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://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 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



Hegyvidéki klímastratégia



Tisztelt Hegyvidéki Polgár!

Az idei időjárási szélsőségek ismét alátámasztották, hogy az éghajlatváltozás kockázatai, sajnos, a Hegyvidéket sem kerülik el. A klímaváltozás kedvezőtlen hatásainak mérséklése és az alkalmazkodás hosszú távú tervezést és cselekvési lépéseket igényel, aminek a kiindulópontja egy átfogó klímastratégia. A Hegyvidéki Önkormányzat a KEHOP 1.2.1 pályázati projekt keretében, valamint a Klíma-barát Települések Szövetsége által kidolgozott módszertan alapján készítette el klímastratégiáját, amelyet társadalmi egyeztetésre bocsát.

A Hegyvidék klímastratégiájának társadalmi egyeztetési változata megtekinthető a www.hegyvidek.hu oldalon, az aktuális hírek között.

Az észrevételeket, véleményeket legkésőbb 2022. október 3-ig várjuk a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címen.

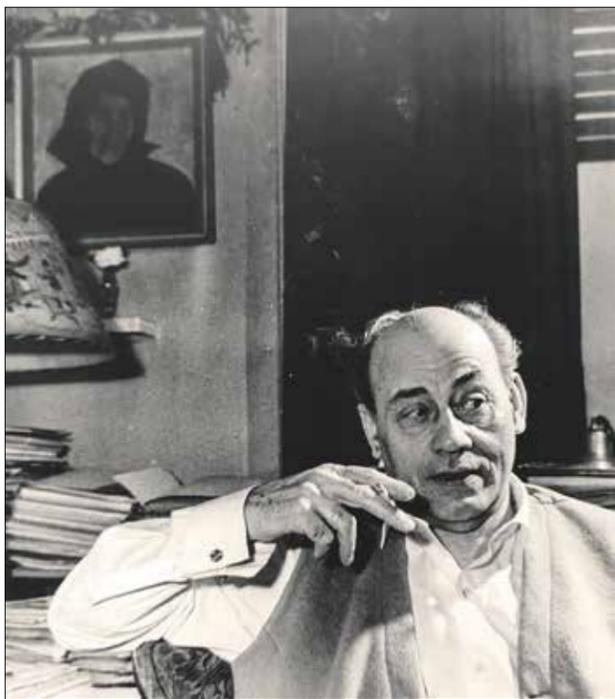
Várjuk véleményét – segítségét, együttműködését köszönjük!

„...világot teremtett, és ebben a világban minden az övé”

Százhuszonöt éve született Tamási Áron, az egyik legnagyobb székely magyar író. Mozgalmas élete utolsó húsz évét (1946-tól 1966-ig) a Hegyvidéken töltötte, Alkotás utcai házában sokszor gyűltek össze a kor nagy írói. Az évfordulóra emlékezve tanulmányok, cikkek és a Magyar Művészeti Akadémia új, 2021-es Tamási Áron-kötete segítségével idézzük fel a legfontosabb hozzá kötődő hegyvidéki történeteket.

Tamási Áron 125 éve, 1897. szeptember 20-án született az Udvarhely vármegyei (ma: Hargita megyei) Farkaslakán. Paraszti származású családjából kevesen tudtak felemelkedni. 9 éves koráig ő sem járt a szülőfaluján kívül, ak-

aggódik értem, bólogatok, mosolygok. A Gizi hangját hallok, magyarban az emberi zenét; s a szemét látom, azt a majdnem feketén csillogó, két mandulát. Agyamban ül mind a kettő, az emlékezet valamelyik virágos ágán.”



Tamási Áron a lakásában, háttérben az édesanyjáról készült festmény

kor is csupán azért, mert ellátásra szorult, ugyanis egy véletlenül elsütött pisztollyal megsértette a saját kezét.

A diákéveit már Székelyudvarhelyen töltötte, az erdélyi római katolikus státusiskolában tanult. Rá emlékezve vette fel az intézmény a Tamási Áron Gimnázium nevet 1990-ben.

Az első világháború idején behívták, ezért 1917-ben Gyulafehérváron hadi érettséget szerzett, majd az olasz fronton szolgált karpaszományos őrzettként. A háború után, a trianoni döntést követően családjával a Románia-hoz csatlakozott Erdélyben maradt.

Ebben az időszakban indult el az írói karrierje, az első novellája 1922-ben jelent meg Kolozsváron. Leghíresebb művének, az Ábel a rengetegben című regényének és folytatásainak címszereplőjéhez hasonló bolyongásai alatt mindvégig hű maradt szülőföldjéhez, írásai döntően a székely néplélekkel foglalkoztak. Amerikai évei után, 1926-ban hazaköltözött, 1944-ig Kolozsváron élt. Ekkor a második világháború borzalmai elől Budapestre menekült.

BAJOR GIZI MENEDEKE

A háború azonban itt is utolérte őt. A főváros ostroma idején barátok lakásaiban húzta meg magát, majd december 27-től egy pincében, szinte egész januárban. Bajor Gizi sietett a segítségére.

Tamási Áron „Emberi lélek. Naplójegyzet 1945. január 26. – február 3.” című írásában ez olvasható: „Itt vagyok az Attila utcában, közel az Alagúthoz, lent a pincében. [...] Már karácsony óta itt vagyok, egy baráti házaspárnál. A ház, ahonnan átjöttem, azóta romokban hever. De mi megvagyunk.”

A naplójában arról is írt, hogy Bajor Gizi meghívta őt a mostani Stromfeld Aurél út 16. szám alatti villájába, amelyben ma a Bajor Gizi Színház múzeum működik: „Reggel egy katona jön, fegyvere nincs. Engem keres a katona. Azt mondja, hogy a művésznő küldte, Bajor Gizi; s azt üzeni, hogy menjek fel hozzá a Pilsudszky útra, mert

erdélyi magyar szabadkőművesekről és baloldali gondolkodásúakról, valamint számoljon be minden fontosabb eseményről, ami az ottani magyarság életében történt az elmúlt évtizedekben. Monoszlói szerint Tamási Áron ezt válaszolta: „Igen okosan tették, hogy hozzám fordultak, én mindenről pontos feljegyzést készítettem, de a feljegyzés otthon van, haza kéne menni érte... El is engedték, s másnap a Virrasztás kötetten a hóna alatt jelent meg. Ebben minden megtalálható, mondta a belügyminiszternek, ami Erdélyre vonatkozik, olvassák el figyelmesen, útmutatásul és okulásul is szolgál.”

AZ ALKOTÁS UTCAI OTTHON

A háborút követően Budapesten maradt, 1945–47-ig meghívott képviselő volt olyan neves férfakkal együtt, mint Kodály Zoltán zeneszerző, Pátzay Pál szobrász, Szőnyi István festő vagy Szent-Györgyi Albert kutatóorvos. 1946-ban kiutaltak számára egy lakást az Alkotás utca 51/b szám alatt, amely eredetileg a váratlanul elhunyt tehetséges íróé, Kádár Erzsébeté volt. A barátai segítségével sikerült megkapnia, és egészen a haláláig, 1966-ig élt Kádár Erzsébet két egykori szobájában, a bútorai, könyvei, festményei között.

Habár a Hegyvidék még csendesebb is volt, mint a belváros, igazán sohasem tudta megszokni a nagyvárost. A második emeleten lakott, a szobái tömésen mennyiségű könyvekkel voltak tele, nem volt elég a polc, így a székeken, az íróasztalon, a vitrineken és a kisasztal mellett is kötetek, újságok, kéziratok hevertek. Íróasztala fölött kapott helyet a festmény az édesanyjáról, Fancsali Mártáról, a kép alá mindig friss virágot tett. Az étkezőben állandóan terítve volt az asztal, sokszor beszélgetett a kor híres íróival.

Cs. Szabó László így emlékezett vissza az egyik Tamásinál eltöltött vendégeskedésére: „Tamási, mint az illetendő házigazda, nem prédikál és nem parancsol vendégeinek. De magában elvárja, hogy tudjanak a szemérem, a tisztesség, az igazságérzet és a könyörület törvényeiről. Amelyet ki-ki abban a zárt világban anyjától, rokonaitól s a gyászban és örömben megszokott szegénységtől tanult.” (Új Látóhatár, 1967. 4. szám)

Tóbiás Áron író szerint Tamási Áron sajátos munkatempóban alkotott: „Órákig csak ült, és fújta a szivarfüstöt. Ilyenkor gondolatban dolgozott, alapozott, vagy éppen csak tisztult a munkához. Máskor meg merengve sétált, nézelődött. Befűzte az írógépet, és négy példányban gyártotta az oldalakat. Egyhuzamban írta a sorokat, gondolatokat, nem javított. – Mielőtt írni kezdtem, megfogtam az íróasztalomat –, a fűrdőszobába lépek, s jó alaposan, bő szappanhabbal, kefével keztem mosni. Még akkor is, ha rendes reggeli mosdózsám óta csak a negyedórás kávézás múlt el felőlem.” (Magyar Nemzet, 2002. május 15.)

A kommunista ideológia miatt Tamási 1949 után kiszorult a politikai és irodalmi életből, de a Sztálin halálát követő időszak enyhülésének köszönhetően 1954-től újra megjelenhettek munkái. Abban az évben megkapta a Kossuth-díjat.

1956-ban, közel a forradalomhoz, az Alkotás utcai lakás igazi irodalmi gyűlekezőhelyévé vált. Voltak, akik ott is éltek huzamosabb ideig, mint például Nagy Imre festő (1893–1976; nem összetévesztendő a politikussal).

„A forradalom idején Imre bácsi sokat bejárt Pestre, és néha Tamási Áronéknál aludt. Ebben az időben ugyanis az írók nála, Tamásinál gyűltek össze, és beszéltek meg a napi helyzetet.” (Kurucz György Zsuzsanna: Amikor Csíkba’ megszülettem, 2007.)

Tamási Áron akkori felesége, Basiliides Alíz így emlékezett vissza erre az időszakra: „1956-ban ott nagy jövés-menés volt, az ajtó



Húsz évig élt az Alkotás utcai lakásban, amit 1946-ban kapott meg baráti segítséggel

napjai idején naplót vezetett, ebben többször megköszönte a nőnek a gyengédségét és az íráshoz nyújtott segítségét.

„Drága Madaram! A mai nap házasságunk második hónapjába léptünk. Köszönöm sok türelmedet, mert odaadó segítség voltál az én számomra, amikor napról napra keresgéltem kellett, hogy miképpen juthatnék a napfényes mező felé. Te szinte kotyogva mutatád nekem mindig az ágot, hogy melyikre szálljak.” (1966. január 25.)

kedett a testvérekkel és édesanyjával szemben.”

A szertartást Brezanóczy Pál végezte harminchat kispap segédletével, ő mondta a beszédet is: „Nevét a Bibliától kapta. Így tesznek jórészt a székelyek. Atérzik a régiekkel, hogy a név lényegre mutat és mindvégig kötelez. Valóban Áron volt... Élete sokban azonosult ösztönségi ösenek sorsával. A kereső dadogók helyett ő az ékesen beszélő bátran szóló volt, híven tolmácsoló, mindenkor reméltető és lendítő.”

Az írók nevében Fėja Géza, Juhász Ferenc, Nagy László, Galambos Lajos és Tompa Kálmán búcsúzott Tamásitól. Fėja Géza beszédében úgy fogalmazott: „Ha nevét kiejtjük, az emberi sors teljességét érezzük, a világ illatát, a kenyér jó ízét, a test melegét és a lélek tüzeit. Költőtől búcsúzunk, ki világot teremtett, és ebben a világban minden az övé.”

EMLEKEZTE A HEGYVIDÉKEN

Tamási Áron születésének 85. évfordulója alkalmából, 1982-ben emléktáblát helyeztek el az Alkotás utca 51/b számú ház falán. Mivel azonban ezen még nem szerepelhetett Erdély neve, 1997-ben újabb emléktáblát avattak egykori lakásánál, amely mind a mai napig látható.

Tamási, bár végig izzig-vérig székelyként élt és alkotott, a budai hegyek között is – még ha azok nem is oly magasak, mint a csíki havasok – sikerült második otthonra lelnie. Többek között Csanády Györggyel, a Székely himnusz szerzőjével együtt a XII. kerületi transzilvanizmus ikonikus képviselőjévé vált, emléktáblát is utcanévvel is őrzi a Hegyvidék.

A MOM Kulturális Központ melletti Sirály sétányon szeptem-



Tamási Áron és Fėja Géza 1962-ben

mindig nyitva. Nagy Imre nagyon jól érezte magát nálunk. Németh László mindennap feljött, ott találkoztunk emberekkel. Veres Péter sokat jött, Illyés Gyula, Fėja Géza, Déryék. Fiatalok is, pl. Gérecz Artúr társaságát Lőrincz Gyuri hozta. Imre bácsi a forgatagban van csak jelen. Áron az írószövetségbe járt.”

Hiába kapta meg Tamási Áron a Kossuth-díjat, rövidesen ismét „belső ellenség” lett. A Magyar Írószövetség társelnökeként ugyanis egyike volt a forradalom és szabadságharc leverését elítélő, „Gond és hitvallás” című nyilatkozat megfogalmazóinak.

AZ UTOLSÓ ÉVEK

Közel tíz esztendőnek kellett eltelnie, hogy Tamási Áront lassanként újra elfogadják íróként. Az 1960-as évek közepén sorra jelentek meg régi könyvei, az Ábel-trilógia és regényei is. A Kossuth Klubban 1965 novemberében szerzői esten köszöntötték őt, jelentős alkotói nyugdíjat kapott. Egészségügyi állapota azonban egyre inkább romlott.

Hamarosan a hegyvidéki Kútvolgyi Kórházba került, ahol frissen – 1965 karácsonyán – elvett negyedik felesége, Bokor Ágota kezdte el leírni utolsó művét, a Vadróza ágát, amit Tamási dik-tált neki. A kórházban töltött hó-

„Kútvolgyi Kórház. Nagyon jól és szorgalmasan csinálod a korrek-túrát. Ha írni is kitűnően megtanulsz, számíthatok rád, hogy helyettem írni is fogsz.” (1966. március 16.)

Végrendeletében – 1966. május 3-án – ezt kérte: „Lehetőleg dr. Brezanóczy Pál egri püspöki helynök a Farkasréti temetőben végezze a temetési szertartást, de mihelyt le-



A Farkasréti temetőben vettek tőle végső búcsút 1966. június 2-án

hetséges, vigyenek haza a farkaslaki temetőbe.” Néhány héttel később, 1966. május 26-án hunyt el.

Temetése 1966. június 2-án volt, kérésére szerint a Farkasréti temetőben. Az egyik testvére, Tamási Gáspár ezt írta a könyvében: „En amikor megláttam a bátyámat a koporsóban a ravatalon, azt hittem, hogy szívem meghasad. Az volt a legelső dolgom, hogy a kezét megcsókoltam, amellyel annyi jót csele-

ber 25-ig még megtekinthető a „Bölcső a hegyek között – Tamási Áron 125” című szabadtéri kiállítás, amely tizenkét köztéri elem formájában emlékezik meg az író életéről és munkásságáról. Erdemes kihasználni az alkalmat mindazoknak, akik szeretnének többet megtudni az erdélyi magyar irodalom legnagyobb hatású szerzőjéről.

Földváry Gergely–Tüske Tamás



Az 1997-ben felavart emléktábla

zek, látom is, mert szája nevet, és a szeme sír.”

Monoszlói Dezső Isten veled, Áron, köszöntelek, Ábel című, az Irodalmi Szemlében 1966-ban megjelenő cikkében arról írt, hogy egy alkalommal a nyilasok elhurcolták és arra próbálták rávenni Tamásit, készítsen nekik listát az

Test és lélek egysége

„Úgy szeressétek egymást, ahogy én szeretlek titeket!” (Jn 13,34) – ez az ideji, tizenhatodik Ars Sacra Fesztivál mottója. Pálos Anna képzőművész a Galéria 12 új kiállításának megnyitóján elmondta, hogy az idézetet kicsit kitágítva lett a tárlat címe Kapcsolódások, hiszen a szeretet ebben a nehéz időben, amiben most is élünk, leginkább a különböző szintű emberi kapcsolatokon keresztül tud megnyilatkozni. A kiállításon meg is jelenik a kapcsolódások három szintje: felfelé, a transzcendens-



Borza Teréz: Lélekfény

hez, befelé, önmagunkhoz és egymáshoz.

Ebben a hármasságban teljes az emberi kapcsolatok rendszere – csatlakozott a gondolathoz szakmai megnyitójában dr. Prokopp Mária művészettörténész. Nagy dolog ez a fesztivál, és az is, ahogyan megérinti az egyesület művészeit – mondta. Mi, emberek, nem vagyunk egyformák, ennek ellenére egymás segítése nagyon is



Angyal Júlia: Veletek

jellemző ránk. Mindenki egyéniség, és mindannyiunknak nagy örömet okoz, hogy együtt lehetünk, és a művészetten keresztül érezhetjük, hogy a test és a lélek szétválaszthatatlan.

A felfelé törekvést minden résztvevő másképp fogalmazta meg. Széchy Bea Szülei emlékére című munkája egy esküvői kép, ami azt jelzi, hogy a házasság, bár manapság nem divat, mennyire

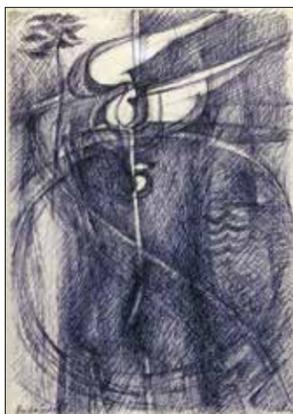
meg. Széchy Bea Szülei emlékére című munkája egy esküvői kép, ami azt jelzi, hogy a házasság, bár manapság nem divat, mennyire



Széchy Bea: Szülei emlékére

kitüntetett szerepet játszik az életben. A ma embere azt gondolja, neki mindent lehet, mindent szabad – fűzte tovább gondolatait Prokopp Mária –, mégis rájövünk, hogy mint a KRESZ-ben, az életben is vannak szabályok, amelyek

alapján elkerülhetők a balesetek. Hála Istennek, olyan művészekkel találkozunk, akik a felfelé törekvést a legcsodálatosabb módon tudják kifejezni. Itt van például Makai Márta Rózsaablaka, vagy Maczkó Erzsébet Fehér galamb – Szentlélek című alkotása, amik a transzcendens természetére vilá-



Vida Zsuzsa: Angyali üdvözet II.

gítanak rá – tette hozzá a művészettörténész.

Az Ars Sacra Fesztivál a mindenki megélt szeretetet tüzte zászlajára, és ezt nem lehet másképpen megélni, mint hogy felfelé törekszünk. Ezt jelképezi Rainer Péter Égigérő lajtorja, kapocs Ég és Föld között című műve is. A szépre, jóra, igazra törekvés az ember feladata: ennek egy másik jelképe a kizöldülő fa, amelyet Orient Enikő textilművész szelyemzászlójában alkotott meg.

Így van velünk is, „kizöldülünk”, kibontakozunk, ha meg-

érint minket a szellem, a lélek. Ebben a folyamatban sokat köszönhetünk a művészeknek. Petőfi úgy fogalmazta meg, hogy a költő feladata utat mutatni Kánaán felé. Prokopp Mária a művészet oktatásának fontosságát is hangsúlyozta: meg kell találni a kulcsot minden korosztályhoz. Aki betér a kávézóba, és körülnéz, láthatja, hogy mennyi gondolatot lehet átadni színnel, vonallal, fényel.



Szamos Iván: Hat rövid történet

Fedezzük fel, és merjük a képzőművészet eszközeivel kifejezni az örömet, a szépséget, de a nehézségeket is! – hívta fel a figyelmet a művészettörténész. Pató Károly grafikus kereszt alakban elhelyezett képei a szenvedést jelenítik meg, Angyal Júlia angyalai szárnyalnak, lebegnek, Láng-Miticzky Katalin Sola Scriptura című művének Biblia-kötetei sugárzanak, és Holló



Pálos Anna: Összeadódó érzelmek



Katalin Búzaszentelés című képe is sok gondolatot szül – sorolta.

Szenvedés nélkül nincs élet, ám minden művészek kötelessége hitet, erőt adni, hogy senki se legyen reményvesztett ebben



Végheső Klára munkája

az országban, hogy a művészek által a magyarság – egyéniségével, történelmével – irányt tudjon mutatni Európának. Mert a művészetből lendület, mosolygás, öröm árad – zárta szavait Prokopp Mária a megnyitón, amelynek hangulát Szikora Borbála fuvolajátéka emelte.

A kiállító művészek: Aknay Tamás, Angyal Júlia, Borza Teréz, Donáth Lajos, Hayde Tibor, Holló Katalin, Kádár Katalin, Károlyi András, Láng-Miticzky Katalin, Maczkó Erzsébet, Magyar Gábor,



Vörös Valéria: Templom

Makkai Márta, Orient Enikő, Pató Károly, Pálos Anna, Rainer Péter, Szamos Iván, Széchy Bea, Végheső Klára, Vida Zsuzsa, Vízzy László, Vörös Valéria.

Szepesi Dóra



Láng-Miticzky Katalin: Sola Scriptura

■ A tárlat megtekinthető: vasárnap kivételével mindennap 16.00–21.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbár, XII., Hajnóczy József utca 21.

Fikciók, jelképek – tájképek, tárgyképek

A Prédikálószelekről elénk táruló, folyamatosan változó táj, a Duna-kanyar látképe áll Nagy Gabriella festőművész Hegyvidék Galériában látható új kiállításának motívumbeli középpontjában. Egy kivételével a tizenkilenc festmény 2022-ben készült. A valóságosnak tűnő tájképek és csendlétek a webkamerák képeinek és a művész saját fotóinak felhasználásával szerkesztett fikciók, jelképek, mint ahogyan a természetben felbukkanó, sokszor visszatérő motívumok, szimbolikus jelentést hordoznak.

„Komolyan ilyen könnyű?” – ez a tárlat címe, ami egyszerre vonatkozhat egy klasszikus festészeti problémára, az alkotás közbeni figyelem, komoly koncentráció könnyed, flow-élményszerű állapotára alakulására, a könnyed ecsetkezelésre és egy pszichológiai helyzetre. Nagy Gabriella művészettörténeti parafázisokat is idéz munkáival, Caspar David Friedrich és Pieter Bruegel munkássága előtt tisztelget, és a motívumait átértelmező további jelentéseikkel gazdagítja festményeit. Hagyomá-



Megjelenés

nyos olaj-vászon technikájával a figuratív festészet területén alkot, a valóság illuzórikus ábrázolása érdeklő, a finoman abszurd és a valóságot megkérdőjelező szurreális elemeket vegyíti vásznain

nyos olaj-vászon technikájával a figuratív festészet területén alkot, a valóság illuzórikus ábrázolása érdeklő, a finoman abszurd és a valóságot megkérdőjelező szurreális elemeket vegyíti vásznain

kolásokat és óvodásokat. Szeptember 22-én 18 órától Topor Tünde beszélget Nagy Gabriellával. Muladi Brigitta művészettörténész, a szentendrei Ferenczy Múzeumi Centrum munkatársa szakmai megnyitójában arra utalt, hogy a „vihár”, úgy látszik, meghatározza kapcsolatát a festőművésszel. A megnyitóra jövet ugyanis viharba került, az első sorozat pedig, amit megismert tőle, viharos tájakat mutatott, csupa villámmal, hatalmas horizontokkal.

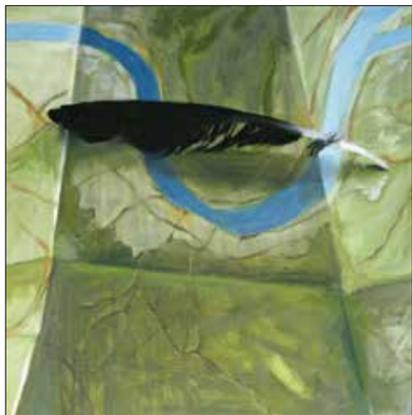
Felmerül a kérdés: vajon miért választja a tájkép műfaját egy kortárs, jelenkorian gondolkodó művész? Úgy tűnik, a melankolikus lélekállapot mindig aktuális, emellett számára fontos, hogy kifejezze viszonyát a természethez – fejtegette Muladi Brigitta. Minden egyes képnél kultúrtörténeti, festészettörténeti vagy filozófiai mélységbe juthatunk.

Az Okos fenyő című tájképet az égbolton vízszintesen átcikázó villám osztja ketté, ezt felfoghatjuk úgy is, mint egy sérülést az égen. A Végtelen projektor szemléleskor Caspar David Friedrich Ván-

tor a ködtenger felett című sokat idézett képe juthat az eszünkbe.

A kiállított képsorozat mindenki számára mást jelent. A művészettörténész szerint a méhecske erős szimbólum, az egyiptomi mitológiában Ré isten egyik fontos hieroglifája, a napfényből aranyat varázsoló alkímistának tartották. Az Egy, kettő, három című képen egy rajthoz készülődést, visszszámálást láthatunk. Ez egy oltárképet idéző triptichon, a táblákra három, kettő és egy méhecskét is odafestett az alkotó.

A szépség a romantikáig meghatározta a művészetet, korunkban viszont nem sok köze van az arányossághoz, szimmetriához, simasághoz. Ám a szépség mégiscsak jellemzi a galériában látható



Hűlt hely



Nagy Gabriella festőművész

képeket. Hogyan? Muladi Brigitta itt Byung-Chul Han megállapítását idézte A szép megmentése című könyvből: „A szépség egy rejtekhely. A rejtezés lényeges a szépségben. Az átláthatóság nem fér bele. Az átlátható szépség egy oximoron. A szépség szükségképpen látszás, a homályosság mégis benne van.”

Ez a fajta homályosság határozza meg Nagy Gabriella alkotásain is az egyedi, választott festői stílust. Mesziről egészen élesen látjuk a képeket, de

ha közelebb lépünk hozzájuk, festékpázmákra esnek szét.

A téma szintén meghatározó, általában tájakat vagy a saját környezetéből vett tárgyakat fest a művész. Tájképfestményei között feltűnnek kisebb méretű képek, madártollat, madarat, éjjeli lepkét ábrázoló művek is, amik misztikus felfogásban ugyan, de üzeneteket hordoznak.

Sz. D.

■ A kiállítás megtekinthető: október 1-jéig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. Regisztrációs jegy (200 Ft) kapható a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.). Hegyvidék káryával a belépés ingyenes.

Elemér bácsi és a százéves hölgyek

Valószínűleg nemcsak a kislányokat, hanem a nagyobbakat is elbűvöli majd, sőt akár férfiak is örömmel nézik végig a Barabás Villa galériájában látható „Titkokat suttogó babák” című tárlatot. Helmece Éva gyémántkoszorus baba- és mackókészítő mester életmű-kiállítása ugyanis nem csupán egy kézműves alkotásait mutatja be, hanem egyben időutazás is a múltba.

„Ez három kiállítás egyben” – mondja Helmece Éva mosolyogva, és kérdő tekintetemet látva azonnal meg is magyarázza: a jelen kiállítás, az első, valamint az utolsó. A kiállítás legtöbb résztvevője ugyanis már 100-170 éves.

Az, hogy a kor nem látszik rajtuk, Helmece Éva érdeke, aki úgy restaurálja a régi gyerekjátékokat, hogy nem észrevehető rajtuk a sérülések nyoma. A babák ugyanis összetörten érkeznek hozzá, bolhapiacokról, vagy internetes antikvitásokból. Nem olyan babákat gyűjt, amiket boltban lehet megvenni, hanem értéket ment. Ritkaságokat, igazi kincseket újít fel, és utána nem is válik meg tőlük.

– Honnan jött a babák ilyen mértékű szeretete?

– A gyerekkoromból. A nagymamám Böbe babát és népviseletes babákat készített bedolgozóként. A dédmamám testvérei idősorukban is babaruhákat varrtak. Tőlük kaptam egy járóbabát hét-nyolc éves koromban, kistafirungozva, nagyon sok ruhával. Őt annyira féltettem, úgy vigyáztam rá, hogy dobozban tartottam. Ezért aztán teljesen épségben, jó állapotban átvészelte az éveket, el is hoztam most magammal a megnyitóra, az

eredeti öltözkéiben. Gyerekként mindig vágytam azokra a csodaszép babákra, amiket a kirakatokban láttam, de soha nem kaptam

a babaarcokat és -testeket. Majd autodidakta módon megtanultam a modellezést is. Nagyon sok babát készítettem, saját tervezésű arccal.



A kiállítás legtöbb szereplője több mint 100 éves

meg őket. Mindig maradt bennem egy kis úr...

– Ezt aztán felnőttként azzal kompenzált, hogy megtanult babákat készíteni, restaurálni?

– Akkor még álomban sem gondoltam, hogy ez lesz az én örömem, hivatásom. Csak meg akartam tanulni a babakészítés fortélyát. A győri országos babakészítő versenyen találkoztam Czibuláné Csicsman Erzsikével, aki akkor még szintén kezdő babakészítő volt, de már sikeresen indult versenyeken. Mellette elsajátítottam a porcelánbabák készítésének tudományát, később pedig Kemenes Magdolnától az úgynevezett reborn festési technikát, ami élethűvé teszi

Megszületett Lenke néni, aki meghökkenően élethű, nagy baba, a Zsombor nevű csecsemőbáb, valamint Elemér bácsi. Egy nagyon kedves, humoros és beleváló idős úrról mintáztam; most itt, a kiállításon egy hölgy felismerte őt, a babát látva. Csodálatos érzés volt.

„Olyan babák kerülnek Helmece Éva gyűjteményébe, amelyek az enyészet küszöbén túlélésért kiáltanak. Éva pedig megmenti őket. Szaksze-

rien pótolja a hiányokat, eltünteti a szennyeződések, ragasztja, csiszolja, festi a sérült arccokat. Gyűjteményében több tucat ritka és értékes antik baba kelt új életre, amelyek a leghíresebb francia és német babagyárak termékei. A magyarországi porcelánbaba-gyűjteményekben csak nagyon ritkán lelhetünk fel ilyen csodákat...” – ezt már dr. Nagy Veronika, a székesfehérvári Heted-hét Játékmúzeum munkatársa emelte ki a megnyitóbeszédében.

A muzeológus mind a magas színvonalon, egyedileg tervezett, mind a restaurált, felújított babák elkészítésének, megmunkálásának bonyolult alkotási folyamatát dicsérte: „Kell hozzá tudás, tehetség, akarat, kitartás, ítéletképesség és gondolatessze, amely az emberi lélekből fakad, és az



Lévai Anikó mondta a megnyitóbeszédet

alkotáson keresztül közvetlenül az emberi lélekre hat. Helmece Évát a türelem, a törődés, a precizitás és a babák iránti tisztelet teszi őt a műfaj magas rangú képviselőjévé.”

A kiállításnak volt még egy vendége: Lévai Anikó, aki közeli barát lévén nemcsak a művészt méltatta, de a családját is, amely elviseli az ezzel a munkával járó megpróbáltatásokat. Ha ugyanis Éva kezei közé baba kerül, akkor késik a vacsora...

Lévai Anikó megnyitóbeszédében elmondta, hogy anyaként, nagymamaként és persze „egykori kislányként” is komoly szerepet játszottak és játszanak életében a babák: „A babázás a gyermekpszichológusok szerint is fontos és nélkülözhetetlen szereppel bír a gyermekek fejlődésében. A szerepjátékok, a baba beszélgetése, a babával való párbeszéd folytatása, vagy akár a jelenetek eljátszása alkalmat ad arra kisgyerekkorban, hogy a gyermekek újraéljék azokat az intenzív érzéseket – legyenek azok rosszak vagy jók –, amelyek a saját mindennapjaikat meghatározzák. A szülővel való találkozás öröme. A testvérrel való megbékélés feszültségét. A játszótársakkal átélt konfliktusok dühét. Félelmet, fájdalmat, de akár megkönnyebbülést, vagy éppen a vágyait is könnyebb egy gyermeknek a babázáson keresztül feldolgozni.”

– Azt a beszédében elmondta, hogy mit gondolnak a pszichológusok a játékbabákról. Az ön életében mit jelentett egy-egy baba? – kérdezem tőle később.

– Érdekes, de ahogy készültem erre a kiállításra, nekem is eszembe jutott az első babám. A szeme mozgott, szép, kék ruhája volt. Nekem két idősebb nővérem



Helmece Éva baba- és mackókészítő mester

van, akik szerencsére nagyon rendes gyerekek voltak, vigyáztak a babáikra, így azok egy idő után az én játékaim lettek. Voltak bababútoraim is, egy egész sarok berendezve. Aztán babáztam később is. Négy lányom és három lányunokám van, sokat játszottunk, játszottunk együtt. Sok minden megtanulható a babázás során: az empátia, a megbocsátás, a félelemlelkűdség, a gondoskodás. Ez a játék a későbbi anyaszerepre is felkészíti a kislányokat.

– Ha a kiállításon látható babák közül egyet kiválaszthatna, melyik lenne az?

– Azt hiszem, mindenképpen egy karakteresebb választanék, de csakis olyat, amivel lehet játszani is, nem csak egy dísz tárgy. Kicsit irigylem Éva választott szakmáját, hiszen ez nemcsak a hivatása, hanem a szenvedélye is. Teljesen megértem, ugyanakkor csodálom őt, hiszen egy ilyen baba rekonstrukciójához komoly szakmai színvonal szükséges. Én tényleg csak most szembesültem azzal, hogy ez egy komoly szakma. Az is meglepett, amikor megtudtam, milyen sokan gyűjtenek Magyarországon babákat, mennyire nagy a szakirodalma és szakmai szervezetek vannak.



Elemér bácsi

A sokrétű tudás mellett egy kis babatörténelmet sem árt eljátszani. Már csak azért is, hogy az ember felismerje, ha valódi antik



A 170 éves Pauline

kincs kerül a kezébe a bolhapiacra. Helmece Éva a végén arról is beszél nekünk, hogy a látszat ellenére

nincsenek a fejében dátumok, az ismeret menet közben ragadt rá. Naponta eltölt néhány órát azzal, hogy átnézze a nemzetközi babapiacot és az antikvitásoldalakot.

– Melyik a legrégebbi babája?

– Azt hiszem, egy Pauline



Durcás kisfiú (reprodukción)

nevű, 85 centis papírmásé baba. 170 éves! Az 1850-es években német babagyártók készítették, aztán a franciákhoz került, ott készült rá a ruha, amiben most is van. Kecskébőr a teste, az ujjai külön vannak megvarrva, ahogy a lába is. A végtagjait úgy erősítették a testéhez, hogy azok mozognak, így ülő pozícióba is tehető. Be volt törve a feje, szerintem ahogy megkapta a gyerek, rögtön megtörténhetett a baleset. Aztán betehették egy dobozba, fel a padlásra, ugyanígy szintén érintetlenül vészelte át a 170

évet. Persze a szép selyemruhája szétmállott, azt megerősítettem, a fejét is rendbe tudtam tenni, de a hajtincseit nagyon nehéz volt megfesteni, azzal meg-szenvedtem.

– Pauline tényleg tud ülni is, engem azonban jobban meglepett, hogy számos antik baba képes mozogni a végtagjait könyökben, csuklóban, térdben. Ezek szerint a Barbie-baba nem is volt újdonság.

– Lehet, hogy a Barbie-k tervezői is játszottak ilyen régi babákkal? Igen, valószínűleg régről ered az a fajta babatípus, amelyiket bármilyen pozícióba lehet mozgatni. De hát rengetegféle, -fajta baba készült már régen is, változatos anyagokból. Például fából is, gyönyörűen faragva. Mindegyikre jó ránézni, nem csak azokra, amik tökéletesek. Itt van például Pauline, nekem most ő a kedvencem, pedig csúnyácska, négy foggal mosolyog – de azok bambuszfogak! Ezt például hogyan tudták elkészíteni akkoriban?! Ahogy festettem, dolgoztam rajta, egyre szerethetőbbé vált számomra. Nem tudom nagyon megőlegetni, mert szétmállik a ruhája, de ilyenkor kirakom egy fő helyre, jártamban-keltemben állandóan ránézek, és elolvadok. Nekem az a gyönyör, hogy mindennap láthatom a babáimat!

K. A.

■ A kiállítás megtekinthető: október 10-ig, a galéria nyitvatartási idejében. Cím: Barabás Villa, XII., Városmajor utca 44.



2022/10/08

MAGNIFICAT LEÁNYKAR



2022/10/15

AZ ALKOTÓ ÉS AZ EMBER

In memoriam Jankovics Marcell



2022/11/09

SÁRKÖZY LAJOS TRIO

Az angyalok hegedűse

mOmKULT

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 24-én 15.00. Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba ajtajában 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”? Erdemes-e a friss jogosítvánnyal vezető feleségünknek tanácsokat adni vezetés közben? Eljön-e az a pillanat egy nő életében, amikor azt mondja: „Köszönöm, van elég cipőm, nem kell több!” És miért dobban meg mégis a szívünk, ha belép a szobába? Csányi Sándor egyszemélyes vígjátéka: nyolc különböző karakter – nyolcvan percben.

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

Hegyvidéki Ősz – Gesztenyenap szeptember 25-én 10.00–16.00. (Bővebben a 6. oldalon!)

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

Dolhai Attila: Táncoló Genézis 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 Budapest először hallható Genézis 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 segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Kezdes: 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 mozgásrendszerével. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Jelentkezés: kapcsolat@mmistudio.hu, 06-30/994-3118, www.mmistudio.hu.

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

Ritmikus gimnasztika hétfőn 16.30, csütörtökön 16.30. A Hegyvidéki SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszeretetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szerepével is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06-30/241-8352.

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

Nosztalgia Társastánc – táncnosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll, salsa. Táncbemutatók között és után: össztánc! A belépés díjtalan. Időpontok: október 2., november 6., december 4., vasárnap 16.00. Információ: 06-30/464-7376.

Iciri-Piciri Tücsöktánc csütörtökön 10.30. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, tucsoktanc@gmail.com, Tücsök-zene Fb-oldal, www.tucsok-zene.hu.

Tücsök Zene hétfőn 10.00, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás 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.

Óbudai Mozgásművészeti Iskola hétfőn és csütörtökön 16.30. Testképzés és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Mozdulatművészet, művészi torna. Információ: 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Zugligeti út 64.

lovasut.hu

Jegyek: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hegyvidéki Ősz a Lóvasúton szeptember 25-én 10.00–19.00. Regisztrációs jegyek: lovasut.jegy.hu. (Bővebben a 6. oldalon!)

„Átvilágítás” – Juhász Róza irodalmi estje Jókai Anna életéről. Az Ars

Sacra Fesztivál programja szeptember 25-én 19.00–20.10. Regisztrációs jegyek: lovasut.jegy.hu.

Kiss Ottó: A piros tenger alatt járó. A Bab Társulat bábszínházi előadása október 9-én 10.30–11.30. Közreműködik: Zugmann Zoltán. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

67-es korongok – a Velvet Underground első lemeze. Gimesy Péter rocktörténeti előadása október 10-én 19.30–20.45. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Haydnal Londonban – Utazási láz október 11-én 19.00–20.00. Haydnem – Bősze Ádám előadás-sorozata. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Üvegfal – zenés szövegkönyv Dobray Sarolta könyvéből október 12-én és 21-én 19.00–21.00. Gryllus Dorka és Simon Kornél előadása. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Omnibus-koncert október 16-án 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Házmuzsika-koncert az egész családnak, a gyerekekkel zenepedagógusok foglalkoznak. Közreműködők: Surján Péter, Surján Katalin, Surján Eszter. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Márfi Márk: Telik – egy óra az életről október 18-án 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

barabás.villa

VÁROSMAJOR

BARABÁS VILLA
Városmajos utca 44.
barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Tittkokat suttogó babák – Helmei Éva gyémántkoszorús baba- és mackókészítő mester életmű-kiállítás. Megtekinthető: október 10-ig, a galéria nyitvatartási idejében (hétfő–csütörtök 9.00–18.00, vasárnap 9.00–18.00). Tárlatvezetés: vasárnap 10.00 és 15.00. A tárlatvezetésekre előzetesen regisztrálni a program nevének megadásával lehet az info@barabasvilla.hu e-mail címen. A belépés és a tárlatvezetés díjtalan. (Cikkünk a kiállításról a 10. oldalon olvasható.)

Furagura alkotóműhely 6–17 éves gyerekeknek. Képzőművészeti foglalkozások hétfőn 15.30–17.00. Időtartam: 90 perc. Októbertől diáklelki felnőtteknek is indul csoport! Részvételi díj: első alkalom 5000 Ft/fő, testvérkedvezmény 4000 Ft/fő. Őszi-téli (3 hónap, 12 alkalom): 60000 Ft/fő, testvérkedvezmény 48000 Ft/fő. Részletfizetés lehetséges. Információ: mercedeskormos24@gmail.com.

Grace balett gyerekeknek szerdán 16.00. Kellő létszám esetén hétfőnként 16.00 órától új gyerekcsoport indul! Részletek: Stubna Enikő stúdióvezető, 06-30/994-3118.

Meridiántorna szerdán 9.30. Foglalkozásvezető: Hargita Zsuzsanna. A belépés díjtalan.

Tai chi kékhetente csütörtökön 9.00. Foglalkozásvezető: Békefi András. A belépés díjtalan.

JÓKAI KLUB

SVÁBHEGY

Hollós út 5.

06-1/395-8284

jokaiklub.com

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Karcok az égen – Szinvai Dániel illusztrátor kiállítása a galériában. A belépés díjtalan. Megtekinthető: november 9-ig.

Budapest Musical Iskola. Művészeti vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Időpontok: hétfő 16.00–18.30, kedd 16.00–18.00, szerda 15.30–18.00, csütörtök 15.00–17.30, 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 balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapja-

ival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: +36-20/549-0893.

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

Tini zumba hétfőn 16.00–17.00. Információ: 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 18.30–19.30, kedden 17.00–19.30, csütörtökön 16.30–19.00, pénteken 16.00–19.00. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (+36-30/409-2400).

NTC School Budapest. Holland bölcsőde-óvoda 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–11.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Vezeti: Bori Martina (+36-30/241-2546, lesboris@t-online.hu).

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

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

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

(Folytatás a 12. oldalon)

IDŐSPIKNIK A HEGYVIDÉKEN

2022 szeptember – 2023 június

www.kulturalisszalon.hu

MOMkult kert

Gesztényes kert

Városháza tér

Jókai-kert

Normafa

Farkasréti temető

2022 09. 15. CSÜTÖRTÖK

MOMkult kert

10:30 **A MOZGÁS MINT ÖRÖMFORRÁS** SENIOR ÖRÖMTÁNC előadás és közös tánc
TÓTH KRISZTINA APOLLÓNIA szeniortánc-oktató

2022 09. 29. CSÜTÖRTÖK

Gesztényes kert

10:30 **IDŐSPIKNIK – PÉTANQUE DÉLELŐTT** A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétanque 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 ÉKC 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: KREMNICSÁN 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: KECKZÓ PÁL lelkész, esperes, Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, Budai Evangélikus Egyházmegye

2023 05. 04. CSÜTÖRTÖK

MOMkult kert

10:30 **SZABADTÉRI FÉSTÉS**
A foglalkozást vezeti:
dr.SCHMIDT-SZILÁGYI ÉVA (Piroska) festőművész, művészstanár, 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 Sínház 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.

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, mézsisír, 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.



HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

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

(Folytatás a 11. oldalról)

Fit Dance – táncos, vidám kardióra kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izület-kímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumbaftnesz, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató (+36-30/625-6065).

Beauty Body & Booty – testb-
resztő és alakformáló edzés hétfőn és szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumbaftnesz, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató (+36-30/625-6065).

Fit-ball – gerinctorna és mobilizáció pénteken 8.30–9.30. A Fit-ball segítségével harmonikus fejlesztések a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és 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. Vezető: 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 csatlakozási szándékról Kovács Edina művelődésszervezőt kell értesíteni a jokiaklub@jokiaklub.hu e-mail-címen.

Bridzsklub szerdán 14.00–18.00. Klubvezető: Kiss Géza (06-1/395-8907).

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00. Fókuszban a törzs erősítése, nyújtása, stresszoldás relaxációval, légzőgyakorlatokkal. Egyensúly és stabilitás, belső béke. Előzetes bejelentkezés szükséges. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató (+36-20/952-4685).

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

Nyugdíjastorna kedden 9.00–10.00.

**Leung Ting Wing Tsun Kung Fu-
oktatás** kedden 19.00–20.30, pénteken 17.30–19.00. Tradicionális kínai harcművészet, az egyetlen, amit egy hölgy fejlesztett ki. Ez a stílus lehetőséget ad egy gyengébbnek megvédenie magát egy erősebb támadóval szemben. Vezető: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Telefonszáma: +36-30/952-444.

Harmonia Táncklub – társastánc-
tanfolyamok vasárnap 13.30–19.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila táncművész. Telefonszáma: +36-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu



**Törpe utca 2.
06-1/202-2509**

**info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu**

*A szervezők a programváltoztatás
jogát fenntartják!*

Felhívás az idők világnapja alkalmából

A Hegyvidéki Kulturális Szalon kiállítást szervez hegyvidéki idők 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 kiállítás megnyitó időpontja: október 3. 15.00.

**Ars Sacra Fesztivál. Bábel Klára
hárfaművész és Kovács Zsolt tubaművész közös koncertje** szeptem-

ber 23-án 18.00. A két művész a hangszerek különböző adottságai ellenére izgalmas, széles koncertrepertoárt állított össze a kora barokk művektől a kortárs zenéig. A hárfa dús hangzással és a tuba magas hangtarományban 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 selyemszalaggal átkötni. 12.00–15.00 Nemezvirág fejdísz és kitzőt készítő kézműves foglalkozás. 14.00–15.00 Városháza téri táncóra. Nia, zumba, has-tánc, Szenior Örömtánc – bemutatók és közös tánc. 10.00–15.00 Memóriaszűrés, interaktív érzékszerv- és agytorna – játékos foglalkozások idősebbek memóriá-illat-zene szigeteken.

Szabadpólc szeptember 26-án 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket lehet cserélni a Szabadpólcra megtalálható kötetekre. A jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő, becserélhető könyvek száma maximum 10 darab.

Szupernagyi Népdalkör szeptember 27-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Kirgizisztán – hegyek, hágók, jurták, emberek. Előadás szeptember 27-én 18.00. A közép-ázsiai táj valamennyi jellegzetességét magában hordozó Kirgizisztán igazi kuriózum a kalandvágyó bakancsos utazók számára. Ezen az estén Radics Tamás „Rada”

tűravezető, geológus előadásában ismerhetik meg az érdeklődők ezt az ősi vibrálásokkal átjárta, izgalmas, tarka vidéket. Jegyár: 500 Ft.

Szalonegyetem. Szeptember 28. 14.30 Hogyan tehetünk közösen a beporzó barátainkért? Mhlegelők kialakításának fontossága. Előadó: Szabó Olivér makói méhészt. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban. 12.30–19.30 Mézkestelés, mézbemutató, méhbarát magkeverék vásárlása.

Klímbabarád Esték. Szeptember 28. 18.00–20.00 Zöldtetők tervezése – Dezsényi Péter okleveles kertész-mérnök előadása. Regisztrálni az eugyintezes.hegyvidek.hu oldalon, a „Zöld Iroda” menüpont alatt lehet.

Rainer Máté: Itthon – a Barcsay Jenő-díjas festőművész kiállítása. Megtekinthető: szeptember 28-ig, a programok függvényében.

Mosható Pelenka Klub a Hegyvidéken szeptember 29-én 10.00. A klubvezetők várják az érdeklődő kismamákat, apukákat és anyukákat, akik a mosható pelenka használatát szeretnék elhelyezni a mindennapjaikban. Vezető: Gémes Zsófi és Szász Annamária. A foglalkozásokra a pelenkatanacsadas@gmail.com e-mail-címen lehet jelentkezni.

Időspiknik a Hegyvidéken. Szeptember 29. 10.30 Pétanque-délelőtt a Gesztenyész kertben. A pétanque a francia filmekből és parkokból ismert, nálunk eddig még kevésbé elterjedt szórakoztató golyós játék. Előképzettségre, különleges tudásra, extra állóképességre nincs szükség, csak egy kis jókedvre! A Gesztenyész kert árnyékos sétatérje ideális helyszín a játékhoz és egy kis beszélgetéshez. A foglalkozást vezeti: Sombor András (Budapest Pétanque SE). A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban. További részletek találhatóak az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben

Irodalmi Szalon. Szeptember 29. 18.00 Szabó Magda történelmi tárgyú műveiről és Az ajtó című regényéről. Előadó: Tamáska Jánosné magyartanár. Közreműködik: Hutter Franciska.

Zene és technika: Tamáska János. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők szeptember 30-án 13.00–15.30.

Redbreast Wilson & the Mad Dog Margaritas Sam – „Redbreast” Wilson legfrissebb, Tradin’ Your Love című lemezének bemutatója szeptember 30-án 19.00. Az előadást támogatja: a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló Programja. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturáliszsalon.jegy.hu oldalon.

Hegyvidéki idők alkotása – kiállítás megnyitó az idők világnapja alkalmából október 3-án 15.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. Műsor: Kohut Petra és Kató Árpád GitarTpeggio (klasszikus gitár-duó) koncertje. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

MOM Nyugdíjasok klubja október 4-én 13.00. Információ: Fischer Péterné, 06-1/466-4973, 06-20/394-5473.

Derűs percek Dolnával október 4-én 14.30. Találkozás szláv népek zenéjével – a Pánszláv Énekegyüttes műsora. Lukóczy Csilla és zenekara. Tangóharmonika, gitár és énekes. Műsoron: szlovák, szlovén, lengyel, bolgár népdalok. Művészeti vezető: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Hegyvidéki Művészeti Napok. Október 4. 17.00 Filmvetítés: A kezdő. A menő netes divatcég az egyetlen esélyes jegyében idősebb gyakoronokokat is hajlandó fogadni. De erre talán nem készült fel: beállít hozzájuk egy 70 körüli, öltönyös, diplomata-táskás úr (Robert De Niro), és munkát kér. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Vad horgolók klubja október 5-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, élvez-

ni annak örömét, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Hegyvidéki Művészeti Napok. Október 5. 15.00 A művészetterápia és a biblioterápia hatása lelki egészségünkre. Terápiás kerekasztal-beszélgetés. Moderátor: Kocsis Judit idősügyi referens, a szalonban működő Alzheimer Café vezetője. Résztvevők: Csizmadi Edit művészetterapeuta, Devecsery Ágnes pszichológus (ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda), Jakobovits Kitti pszichológus, irodalomterapeuta.

Áramlatok – Harkányi Rita festménykiállításának megnyitóját október 5-én 18.00. Megtekinthető: október 28-ig, a programok függvényében.

Segítő kéz a családban. Október 6. 18.00 Női szerepek és azok változásai a családban – dr. Domján Mihály előadása. Vendég: dr. Varga Bernadett mentálhigiénés szakember, mediátor, képzésben levő családterapeuta. Jegyár: 1000 Ft.

Bence Alma Quintet október 7-én 19.00. Jazzkompozíciók a filmzene világából. Közreműködik: Bence Alma (ének), Mester Dániel (szaxofon), Vörös László (zongora), Bögöthy Ádám (nagybőgő), Kovács Zolt (dob). Az előadást támogatja: a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló Programja. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturáliszsalon.jegy.hu oldalon.

Német társalgókör október 7-én 14.00. Vezető: dr. Schmidt Éva Piroska és Eddi. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Modern Art Alkotóműhely. Október 21. 14.00 Hogyan lesz a firkálásból egy alkotás? Vezető: dr. Schmidt Éva Piroska és Eddi. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Mozgásos foglalkozások

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

XVI. Ars Sacra Fesztivál
2022. szeptember 17-25.

Egyenes Labirintus
Pilinszky 100
Pilinszky János szakrális verseiből összeállított zenés,
versszínházi előadás egy órában

Előadják:
Tallián Mariann és Lázár Balázs színművészek,
Szokolay Dongó Balázs Prima-díjas zenész

Időpont:
2022. 09. 22. csütörtök 18:00

**Bábel Klára hárfaművész és
Kovács Zsolt tubaművész közös koncertje**
A két Művész a hangszerek különböző adottságának ellenére
izgalmas, széles koncertrepertoárt állítottak össze,
a kora barokk művektől a kortárs zenéig.

Időpont:
2022. 09. 23. péntek 18:00

Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

A programokra regisztráció szükséges:
info@kulturalisszalon.hu, 06/1 202 25 09

**„Úgy szeressétek egymást,
ahogy én szerettelek titeket.”**
(Jn 13,3)

Minden program ingyenes.

Támogatók:

2022 Művészeti Napok
OKT az Idők Világnapja
3-5 alkalmából

OKT 03 15:00: Hegyvidéki idők alkotásaiból rendezett
képzőművészeti kiállítás megnyitó

A kiállítást megnyitja: **Fonti Krisztina**, a Hegyvidék alpolgármestere
Közreműködik: **Kohut Petra** és **Kató Árpád** GitarTpeggio gitár duó

OKT 04 17:00: **FILMVETÍTÉS**
A KEZDŐ 121 perc Főszereplő: Robert De Niro
Jegyinfo// 500Ft, kerületi lakosoknak ingyenes,
de regisztrációhoz kötött

OKT 05 15:00: **A MŰVÉSZETTERÁPIA ÉS A BIBLIOTERÁPIA HATÁSA
LELKI EGÉSZSÉGÜNKRE**
TERÁPIÁS KEREKASZTAL
Moderátor: **Kocsis Judit** idősügyi referens,
a Kulturális Szalonban működő Alzheimer Café vezetője

A kerekasztal résztvevői:
Csizmadi Edit művészetterapeuta
Devecsery Ágnes ÉKC Új Szent János Kórház és
Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda, pszichológus
Jakobovits Kitti pszichológus, irodalomterapeuta

**OKT 03-05: A MŰVÉSZETI NAPOK IDEJÉN
INGYENESEN LÁTOGATHATÓ MOZGÁSFORMÁK**
Hatha jóga Székes jóga Zumba
Autentikus hasztánc Nia Szenior örömtánc

Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon (1124 Budapest, Törpe u. 2.)
A Művészeti Napok programjaira regisztráció szükséges a Szalon elérhetőségein.

info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu

Rainer Máté festőművész alkotása
RAINER

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Ára: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Szakraális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Kezddés: szeptember 26. Vezető: Istenes Emília. Ára: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezető: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 10.00. Vezető: Ott Cecília. Információ: +36-20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Táncszínház Balázs Mártival – show-tánc gyerekeknek kedden 15.30. Kezddés: szeptember 27. Művészeti vezető: Balázs Márta (+36-30/409-2400, szivarvanytancszinhaz@gmail.com).

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

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

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

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Ára: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Szenior Örömtánc szerdán 11.00 és 12.15. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia (+36-70-775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Nia szerdán 10.15. Vezető: Balázs Mari (+36-30/973-2031, mari.maryss@gmail.com). Ára: 3000 Ft/alkalom.

Hangutazás Katával szeptember 28-án 18.00–19.00. Csoportos mélyrelaxációs jöletprogram gongokkal és hangtálakkal. Bejelentkezés és információ: Farkas Kata, +36-30/485-6961, martonkate15@gmail.com. „Tedd szokásoddá, hogy eloszlatoz a stresszt, és helyettesítsd lelki békével! A befek-

etetés önmagadba: 5000 Ft/fő/alkalom. Páros részvétel esetén: 4000 Ft/fő/alkalom.”

Bright Sparks csütörtökön 10.15. Interaktív, angol nyelvű, zenés foglalkozás gyerekeknek (3 éves korig) és szüleiknek. 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.

Táncszínház Balázs Mártival – show-tánc gyerekeknek csütörtökön 15.30. Kezddés: szeptember 29. Művészeti vezető: Balázs Márta (+36-30/409-2400, szivarvanytancszinhaz@gmail.com).

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

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

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezető: Latin Anikó. Ára: 500 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak: 200 Ft/alkalom.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezető: Besseney Johanna. Ára: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. Ára: 2000 Ft/alkalom/család, 9500 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1-4 éveseknek pénteken 10.45. Ára: 2200 Ft/alkalom, 10 500 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az őbéli játékok állnak, amik a bizalom, az érintések és az önféltetés összenévetései ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

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

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

Hastánc szombaton 9.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter (+36-20/944-9799, erezsmolnar@gmail.com). Ára: 8000 Ft/4 alkalom. Próbára: 1000 Ft.

Szabadtéri mozgásformák
Gyaloglóklub (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (október 4.) és a Margitszigeten (szeptember 27. és október 11.). Klubvezető: Korik Vera.

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

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

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



Királyhágó tér 10. hegyvidekgaleria.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Komolyan ilyen könnyű? – Nagy Gabriella festőművész kiállítása. Megtekinteni 200 forintos regisztrációs jeggyel megvásárlásával lehet. 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. (Cikkünk a kiállításról a 9. oldalon olvasható.)

Érzéki előadások/Látás szeptember 27-én 18.00. Az öt érzék allegóriái – interaktív művészettörténeti előadás-sorozat. A 17. században egy speciális képtípus jelent meg, amely az európai festészet történetében először ábrázolta az öt érzéket: a látást, a hallást, a szaglást, az ízlelést és a tapintást. Az érzékek megjelenítése hol egyetlen allegorikus jelenetben, hol egy ötrészes képsorozatban történt. Ezt a tematikát követve az ötrészes előadás-sorozat első sorban festésztörténeti példákon tekintti át az érzékek különféle allegorikus és szimbolikus ábrázolásait, valamint arról is szó lesz, hogy az érzékek ábrázolásai milyen kapcsolatban vannak az érzékiséggel. Az első előadás a látással foglalkozik, kiindulópontként tekintve id. Jan Brueghel és Peter Paul Rubens híres, az öt érzék című képsorozatát 1617–1618-ból. Az előadásokon a közönség interaktív módon nyilváníthat véleményt és szavazhat. Előadó: Katona Júlia Magdolna művészettörténész. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező.



GALÉRIA 12 KÁVÉSZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21. galeria12.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kapcsolódásaink – kiállítás az Ars Sacra Fesztiválhoz csatlakozva. Részt vevő művészek: Aknay Tamás, Angyal Júlia, Borza Teréz, Holló Katalin, Kádár Katalin, Láng-Miticzy Katalin, Maczkó Erzsébet, Magyar Gábor, Makkai Márta, Orient Enikő, Pató Károly, Pálos Anna, Rainer Péter, Szamos Iván, Széchy Bea, Véghese Klára, Víz László, Vörös Valéria. Megtekinthető: mindennap 16.00–22.00 (vasárnap zárva). (Cikkünk a kiállításról a 9. oldalon olvasható.)

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.

Börscsök Enikő (1968–2021). A kamarakiállítás a színpadi színésznő és az embert állítja a középpontba. Börscsök 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 csoportoknak! Előzetes bejelentkezés szükséges a 06-1/225-3161-es telefonszámon vagy a bgm@oszmi.hu e-mail-címen.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában szeptember 23-án és október 21-én 19.00. Regisztráció szükséges a szebenyi. agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 2000 Ft.

Rejtély a villában – családi program szeptember 24-én és október 29-én 18.30. Regisztráció szükséges a gerecs.katalin@oszmi.hu e-mail-címen. A program 7 éves kortól ajánlott. Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/14 éven aluli gyermek.

Kuratori tárlatvezetés és vetítés a Börscsök Enikő (1968–2021) kamarakiállításban szeptember 28-án 17.00. Alan Bennett Beszélő fejek című színházi előadásának vetítése (részlet). Közreműködik: Somogyi Zolt muzeológus. Belépődíj: 1000 Ft.

Kuratori tárlatvezetés az Embernek röpi boldogság – Latinovits Zoltán (1931–1976) kiállításban szeptember 29-én 15.00 és 17.00. Közreműködik: Gajdó Tamás színháztörténész. Belépődíj: 1000 Ft.

Múzeumi teadélután – könyvbemutató október 7-én 15.00. Kóródi Anikó: „Küry Klára azt üzenté...” Belépődíj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

Fényből szőtt mesék: A három dió október 8-án 10.00. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekek és szüleik számára kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt, amikor a mesék és a muzsika világában barangolnak a résztvevők. Közreműködik: Kecskés Karina színdramapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 500 Ft (3 év alatt ingyenes).

Esti Extra Latinovits Zoltánnal. Muszaj Herkulesek – Latinovits Zoltán Ady-lemezéről október 13-án 18.00. Vendég: Fráter Zoltán irodalomtörténész. Beszélgetőtárs: Gajdó Tamás színháztörténész. Latinovits Zoltán Ady-lemeze a színész tragikus halála után, versmondói pályája összegzéseként jelent meg. A válogatást értékelhetjük Latinovits szellemi végrendeletének, voltak azonban kritikusok, akik arra hívták fel a figyelmet, hogy az összeállítás vitatható Ady-képet közve-



BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16. oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Embernek röpi boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). A tárlat a Latinovits-legendán áttörve megidézi az alkotás minden gyötrelmével, örömeivel, bánatával küzdő, teremtő ember alakját. Bemutatja



TUNING ÉS RETRO FESZTIVÁL
október 7-9.
www.trf.hu

Élete végéig maradjon ingatlanában a hasznélvezeti jog megtartásával, és kapjon most akár 50-100 millió forintot, hogy többé ne legyenek anyagi gondjai!
KERESSEN BIZALOMMAL!
KÁMÁN TIBOR +36 20 618 2405

INGATLAN ELADÁS CSAK 1-1,5% AFAMENTES
KÁMÁN TIBOR +36 20 618 2405
MILLIÓK MARADJANAK ÖNNEL!
Egy 80 millió Ft értékű lakás eladása esetén több mint 3 millió Ft-ot spórol meg, ha csak 1% a közvetítési díj!

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFO	22.15 Pénz – Tárca	19.00 Budai Híradó	14.15 Film: Lelkes Péter formatervező
7.00 Útinform	22.45 Ziccer	19.15 Pénz – Tárca	16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
10.00 Budai Híradó	23.00 Budai Híradó	23.00 Budai Híradó (ism.)	17.00 Sportolj velünk
10.15 Duett	23.15 Budai Magazin	20.00 Hírek	17.30 Élő örökség
11.00 Sportolj velünk	23.45 Vadörz	20.05 Lélekemelő	18.00 Képijság
12.00 Budai Híradó	0.00 Hírek	21.15 Film: A mi mozink 1. rész	19.00 Budai Hét
12.15 Film: A lábsház	0.05 Ismétlés	22.15 Kultúrpoint	19.15 Minőségű idő
14.00 Budai Híradó	4.00 Képijság	22.45 Ökopakk	19.45 Ziccer
14.15 Film: Éneklő reformáció Németországban I.	SZERDA	23.00 Budai Híradó	20.05 Duett
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise	7.00 Útinform	23.15 Kommentár nélkül	20.30 Creative Chef
17.00 Sportolj velünk	10.00 Budai Híradó	0.00 Hírek	21.00 Budai Hét
17.30 Diagnózis	10.15 Ökopakk	0.05 Ismétlés	21.15 Film: Szabadság és szerelem Partiumban
18.00 Képijság	11.00 Sportolj velünk	4.00 Képijság	22.30 Pénz – Tárca
19.00 Budai Híradó	12.00 Budai Híradó	PÉNTEK	23.00 Budai Hét
19.15 Kvantum – tudományos magazin	12.15 Film: A magyarság keleti örszeme	7.00 Útinform	23.15 Vadörz
20.00 Hírek	14.00 Budai Híradó	10.00 Budai Híradó	23.30 Duett
20.05 Pénz – Tárca	14.15 Film: Az utolsó hazatérés	10.15 Vadörz	0.00 Hírek
20.30 Generációnk	16.00 Alfa és Omega – katolikus mise	11.00 Sportolj velünk	0.05 Ismétlés
21.00 Budai Híradó	17.00 Sportolj velünk	12.00 Budai Híradó	4.00 Képijság
21.15 Film: Kusztos Endre hagyatéka	17.30 A szomszéd vár	12.15 Film: A magyarság keleti örszeme	14.00 Budai Híradó
22.15 Kultúrpoint	18.00 Képijság	14.00 Budai Híradó	20.00 Hírek
22.45 Ökopakk	19.00 Budai Híradó	14.15 Film: Az utolsó hazatérés	20.05 Pénz – Tárca
23.00 Budai Híradó	19.15 Pénz – Tárca	16.00 Alfa és Omega – katolikus mise	20.30 Generációnk
23.15 Ziccer	19.45 Vadörz	17.00 Sportolj velünk	21.00 Budai Híradó
23.30 Építészeti XXI	20.00 Hírek	17.30 A szomszéd vár	21.15 Film: Kusztos Endre hagyatéka
0.00 Hírek	20.05 Kultúrpoint	18.00 Képijság	22.15 Kultúrpoint
0.05 Ismétlés	20.45 Budai Magazin	19.00 Budai Híradó	22.45 Ökopakk
4.00 Képijság	21.00 Budai Híradó	19.15 Kultúrpoint	23.00 Budai Híradó
KEDD	21.15 Film: Egy nap a világ	20.00 Hírek	23.15 Ziccer
7.00 Útinform	22.15 Ziccer	20.05 Kultúrpoint	23.30 Építészeti XXI
10.00 Budai Híradó	22.30 Élő örökség	20.45 Budai Magazin	0.00 Hírek
10.15 Pénz – Tárca	23.00 Budai Híradó	21.00 Budai Híradó	0.05 Ismétlés
11.00 Sportolj velünk	23.15 Duett	21.15 Film: Egy nap a világ	4.00 Képijság
12.00 Budai Híradó	23.45 Minőségű idő	22.15 Ziccer	14.00 Budai Híradó
12.15 Film: Egy nap a világ	0.00 Hírek	22.30 Élő örökség	20.00 Hírek
14.00 Budai Híradó	0.05 Ismétlés	23.00 Budai Híradó	20.05 Duett (ism.)
14.15 Film: Kusztos Endre hagyatéka	4.00 Képijság	23.15 Budai Magazin	20.30 Kultúrpoint
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise	CSÜTÖRTÖK	23.45 Ziccer	21.00 Budai Híradó
17.00 Sportolj velünk	7.00 Útinform	0.00 Hírek	21.15 Minőségű idő
17.30 Forgószinpad	10.00 Budai Híradó	0.05 Ismétlés	19.45 Ökopakk
18.00 Képijság	10.15 Kultúrpoint	4.00 Képijság	20.00 Hírek
19.00 Budai Híradó	11.00 Sportolj velünk	11.00 Kommentár nélkül	20.05 Duett (ism.)
19.15 Minőségű idő	12.00 Budai Híradó	21.00 Budai Híradó	20.30 Kultúrpoint
19.45 Ökopakk	12.15 Film: Egy nap a világ	21.15 Film: Új ház – építészeti filmsorozat	21.00 Budai Híradó
20.00 Hírek	14.15 Film: Új evangélikus templomok és találkozási pontok a Balatonnál	22.15 Pénz – Tárca	21.15 Film: A mi mozink 1. rész
20.05 Duett (ism.)	16.00 Alfa és Omega – katolikus mise	22.45 Ökopakk	22.30 Forgószinpad
20.30 Kultúrpoint	17.00 Sportolj velünk	23.00 Budai Híradó	23.00 Budai Hét
21.00 Budai Híradó	17.30 Építészeti XXI	23.15 Budai Magazin	23.30 Ökopakk
21.15 Film: A magyarság keleti örszeme	18.00 Képijság	23.45 Ziccer	0.00 Hírek
		0.05 Ismétlés	0.05 Ismétlés
		4.00 Képijság	4.00 Képijság
		SZOMBAT	
		7.00 Alfa és Omega – katolikus mise (ism.)	
		8.30 Kultúrpoint	
		9.00 Diagnózis	
		9.30 Sportolj velünk	
		10.00 Budai Hét	
		10.15 Pénz – Tárca (ism.)	
		11.00 Kommentár nélkül (ism.)	
		12.00 Budai Hét	
		12.15 Film: Új ház – építészeti filmsorozat	
		14.00 Budai Hét	

tít. A beszélgetésen ezek a kérdések is szóba kerülnek, és Ady-szövegek is hallhatók lesznek Latinovits Zoltán előadásában. Belépődíj: 1000 Ft.



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

„Hegyvidék, O – 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!
Állandó 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 – workshop-sorozat gyermeküket egyedül nevelő szülőknek szerdán 17.00.

Élményfestés – akvarellfestő-kurzus Román Dóra festőművésszel kétéhetente csütörtökön 16.00.

Rejtett üzeneteink – nonverbális kommunikációs tréning kéthetente csütörtökön 17.00

Szolgáltatások egyszülős családoknak: jogi tanácsadás, lelki segítségnyújtás, gyermekvédelmi tanácsadás, coaching, coaching gyerekeknek, ultrarövid terápia, kamaszpanasz, lyukasóra – kamaszjelenlét, pénzügyi coaching, pénzügyek okosan, online családi mediáció szülőknek, vállalkozni egyszülősként 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 írásban a Szent László-plébánián (Diana utca 15/a), vagy a +36-20/985-5137-es telefonszámon, vagy az info@napkozijplusz.hu e-mail-címen.

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 idején ismét a Millenáris ad otthont egészségügyi szűrésekkel, tanácsadással, interaktív tájékoztatóprogramokkal, neves kardiológusok szakmai előadásával, koncertekkel.

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

REDŐNY-, relaxa-, harmonikajáró-, szalagfüggöny-, napellenző-, színyogháló-, függönykarnisjavítás-, készítés. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nyagtakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínistát, kőművesmunkát vállal. delabr@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITÁSOK. ASZTALOS: 06-20/548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítők, javítások, precíz, gyors munka. www.buorokos.hu

IKEA típusú kőműveskrék, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok mértegy gyártása leg-olcsóbban. Például kőműveskrék: 228x80x28 cm, 15 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354. BÜTORKÁRPITÓZÁS. Márkó István. Tel.: 06-1/201-8780, 06-70/82-3422.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRÉDEK

ÉLETJÁRÉDEKI vagy örökösödési szerződést köne idős személlyel lakást ügyvéd család. Életkorlímények javítása érdekében hatékony segítséget nyújtunk. Képzéng vagy havi járulé. 06-30/822-8050.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉS köne ingatlanért cserébe! Havi jövedelmet biztosít az Ön számára, további tagdíjat biztosít: bevásárlás, orvoshoz járás, takarítás, vagy bármit, amire szüksége van. Hívjon bizalommal a biztos jövő érdekében. Tel.: 06-70/601-0580.

ÉLJE ANYAGI BIZTONSÁGBAN nyugdíjas éveit Élétjárdeki szerződéssel egy egyszeri, nagyobb összeg mellett havi életjárdeket fizetek Önnek úgy, hogy Ön lakása kizárólag használója, hasznélvezője marad. Érd.: dr. Dányi Roland, 06-70/391-8073.

CSOKÁPOLÁS, GYÓGYTORNÁ, REHABILITÁ- CIÓ, gondozás akár 24 órában, mindez otthonban. Tel.: 06-30/247-1095. E-mail: info@meopolas.hu

LEINFORMALHATÓ, bejegyzett könyvvizsgáló életjárdeki szerződést köne, ottlakk nélkül, biztos anyagi háttérrel. 06-30/990-0053.

ÉLETJÁRÉDEK-GONDOZÁS-ELTARTÁS. Becsületes, keresztény, 3 gyermekes család vállálna hivatalosan gondozást. 06-70/610-3438.

KÖZÉPKORÚ FÉRFI eltarási, életjárdeki szerződést köne. Kocsi van. Egészségügyben dolgozom. Tel.: 06-30/474-3789.

FIATAL, GYERMEKTELEN, értelmiségi házaspár (mértök, bölcsész) életjárdeki vagy tartási szerződést köne kölcsönös szimpátiá és bizalom esetén. Lovas Zsolt, 06-30/487-6169.

ELTARTÁSI-ÉLETJÁRÉDEKI szerződést köne idős személlyel. Ingatlanfejlesztő (akár ingatlan felújításért cserébe is). Tel.: 06-70/407-3898.

FIGYELEM! Eltarási szerződést köne, leinformálható, családi egészségügyi szakdolgozó. Kizárólag ügyvéd által jegyzett szerződés útján. 06-20/402-66-68

ÉLETJÁRÉDEKOT FIZETNÉK idős személlyel ingatlanért. (Lakás, ház, telek, hévígyi ház.) Budapest és környéke. Tel.: 06-20/629-0916, 18 óra után!

BALATONI INGATLANÉRT életjárdeki fizetnek. 30 éves családny vagyk, kérem, az alábbi telefonszámon keressen: 06-20/330-3312.

DIPLOMÁS, HÁROMGYEREKES házaspár életjárdeki szerződést köne gyermekei számára hosszú távú befektetésnek. Kérem, hívjon bizalommal. 06-20/916-6468.

JÖLKERESŐ, nagy gyakorlattal és felsőfokú végzettséggel rendelkező fiatal pár életjárdeki szerződést köne egyedülálló, idős személlyel. Méltó, megbecsült, nyugodt életet biztosítunk. Telefonszám: 06-70/423-0888.

SZERETNE GONDTALAN, NYUGODT nyugdíjas éveket! Megszabadulna a rezsiszámláktól? 22 éves cég leinformálható ügyvezetője életjárdeki szerződést köne ottlakk nélkül. 06-20/326-5787.

GONDOTKOZ a közös költség, a rezsi, a gyógy-szerek fizetése? Életjárdeki vagy tartási szerződéssel megkönnyítjük nyugdíjas éveit. Várja hívását négy-gyermekes ügyvéd család. Tel.: 06-30/146-3636.

KISGYERMEKES, értelmiségi házaspár anyagi biztonságért nyújtana egyedülálló nyugdíjasnak. Gondtalan időskori évek, törődés, odafigyelés. 06-30/201-3452.

APRÓHIRDETÉS

ÉLETJÁRÉDEKI ÉS ELTARTÁSI szerződést köne teljes ellátással, akár nagyobb összegű kezdődísz- lettel, hívjon bizalommal! 06-20/229-0986.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY többéves tapasztalattal eltarási szerződést köne, takarítással, gondozással, akár ottlakkal is: 06-70/556-2574.

IDŐS HÁZASPÁR heti 4-5 alkalomra, 2-3 órára segítséget keres. Könnyű munka. Fizetés megegyezés szerint. Érdeklődni: 06-30/317-0371.

ÉRTELMISÉGI HÁZASPÁR ingatlan öröklése fejében életjárdeket fizetne. Hívjon bizalommal! 06-70/252-48-97.

ELTARTÁSI, életjárdeki szerződést köne idős személlyel. Teljes ellátással. 06-20/932-0983

NYUGDÍJASOKNAKI Bevezető kedvezményes áron házvezetést, fűzést, gondozást, teljes ellátást biztosítok. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtőszekszerve. Kiszállítás 3 óra belül! Hévígyén is! Nyugdíjaskezdvezmény! 06-1/215-6287, 06-30/222-0968.

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KŐMŰVES- ÉS KERTI MUNKÁKAT rövid határidővel vállalok. Tapasztalattal, precíz, megbízható szakember. 06-20/421-6707.

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL Vállalunk faápolást, fákivágást, metszést, gallyazást, bozótírtást, tuskókivágást, ereszcsatorna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakszerű munka, díjmentes felmérés Budapestén. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/413-9959.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMŰZŐ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tero-, csatornájavítás, szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

KŐMŰVESMUNKÁK, térékövezés, kerítések, járdák, vízórácokák készítése, javítása. Tel.: 06-30/341-3423.

KŐMŰVESMUNKÁK, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06-20/941-4200.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatgyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőség, precíz munka méretekkel árákon. (Alapítva: 1998.) Csapó György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. www.festemasz.jwk.hu

LAKÁSFELJÁVÍTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelzés, villanyzerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

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

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

LAKÁSFELJÁVÍTÁS, ÉPÜLETFELJÁVÍTÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonozás, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misany@567@gmail.com

LAKÁSFELJÁVÍTÁS, -ÁTALAKÍTÁS. Összeszkort, budapesti kivitelezőcsapatunkkal vállaljuk valamennyi szakipari munka elvégzését. Kőműves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanyszelző munkálatok. Telefonszám: 06-70/245-8334.

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

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

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

MINŐSÉGI LAKÁSFELJÁVÍTÁS. Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállítás, árubeszerzés. www.pecoproject.hu, 06-20/424-0227.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS kőműves javítással. Akár gyors kezdéssel, rövid határidő, katás vállalkozás. Tel.: 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

EZERMESTER-MUNKÁK garanciával: www.barkacolas.hu. Tel.: 06-30/235-6058.

FESTÉS, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknál kedvezményesen. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

CSPÖG? KILAZDÓ? LETÖRÖTT? Nem záródik? Fürni kell? Kerületi vállalkozó lakáskarbantartási munkákat vállal garanciával. 06-30/515-2019. www.ezermesterhazok.hu

TETŐDOKTOR! Régi, hajlott terők javítása, cseréje, beázás elhárítása, bádógozás, Lindab tető, új tető cseréje, lépcsőház- és homlokzafestés, SOS munkák. 06-30/622-5805, 06-20/492-4619.

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

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

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

VÍZSZERELÉSI VÁLLALOK. Felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Sára Barnabás, 06-70/288-9954.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS. Tel.: 06-30/964-1315.

MINDEN, AMI HÁZI Teljes körű munkát vállalok: terpredenzés, kőműves-, lakatosmunkák, burkolás, festés, gipszkartonozás, térékövezés, kerrépítés. Gyors, precíz munka, ingyenes felméréssel! Hívjon bizalommal! Adamecz Gábor, 06-30/195-1351.

TAKARÍTÁS

A TAKARÍTÓOSZTAG felveszi a kesztyűt a rendeltetés ellen. Bizra ránk otthona tisztaságát. Takarítás Budapestén, akár 1 órán belüli kiszállással. Korrekt árak, megbízható csapat. Telefonszám: 06-30/411-1651.

TAKARÍTÓNŐT KERESK Normafőző. 06-30/519-5640.

LOMTALANÍTÁS HÉTVEGÉN IS! Hagyaték felvételére? Lakáskiürítés? Szállítás a hét bármely napján! Kérjen díjmentes árajánlatot most! 06-20/294-9205, Németh Dániel.

NYUGDÍJAS TAKARÍTÓ munkatársakat keresünk Bp. XII. kerületi munkahelyre. Rugalmas munkaidővel, rész- vagy teljes munkaidő. Foglalom munkalehetőség, Jelentkezzen, érdeklődjön itt: 06-20/665-5261.

MUNKÁJÁRA IGÉNYES HÖLGY kizárólag rendszeres takarítást vállal. Budapest területén. Tel.: 06-20/954-5091

TÁRSASHÁZAK TAKARÍTÁSÁT és kisebb kerti munkákat vállalunk! Gyakorlat, referenciák! Dr. Bíró Anna, 06-70/505-9394.

MÁSODIK KERÜLETI lakos professzionális gépekkel vállal ablaktisztítást 12 méter magasságig. Kárpit- és szőnyegszívást, óngenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. 06-30/309-8639.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KERÜLETI LAKOS PROFESSZIONÁLIS gépekkel vállal ablaktisztítást 10 méter magasságig, kárpit- és szőnyegszívást, óngenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. Tel.: 06-30/309-8639.

FIATAL, ÉRETTSGÉZITETT, a kerületben lakó nő magánlakások takarítását vállalná. Telefonszám: 06-30/391-6295.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

KÖZS KÉPVISELET. társasházkezelés Budán! Tapasztalt, referenciák! Dr. Bíró Anna és Lőrinc Péter. 06-70/383-5004.

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK könyvelését, bevallások, beszámolók elkészítését vállaljuk 400 Ft/hó/albelet díjtól. Érdeklődni: 06-1/605-5000 vagy www.petepek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARÍTÁSÁT, telen hólapátolást vállaljuk 15 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődni: 06-1/605-5000 vagy www.petepek.hu.

12 ÉVES MŰLTALT megbízható közös képviselő korrekciók áron társasházkezelés Budán! Budapest. Tel.: 06-20/522-5454. prominens.tarsashaz@gmail.com

EZERMESTER-SEGÍTSÉGEM ajánlom Önnek házában, lakásában, balatoni házában, nyaralójában. További részletek: barkacolas.hu, 06-30/235-6058.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

GÁZKÉSZÜLÉK-GYORSSZERVIZ. FÉG cirkó, gázkonvektor, vízműgép, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/274-3580.

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25 000 Ft-tól, kameraszívógéppel 25 000 Ft-tól. 06-30/343-8571.

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

SZABÓ BALÁZS vállalja kényelem felvételét, építést, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézésel. 06-20/264-7752.

VILLANYSZERELÉS A-Z-ig. Tel.: 06-30/512-6045.

KLÍMAMEN: klímatisztítás, karbantartás, új klíma telepítés, cseréje. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/857-2653.

GÁZKÉSZÜLÉKEK KARBANTARTÁSA, időszerű műszaki és biztonsági vizsgálat. FÉG gázkészülékek, konvektorok, gáztűzhelyek, gázmelegítő javítása. Engedélyvel: G/80604. Tel.: 06-30/443-2031.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNALI! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Pétrás József villanyzerelő mester. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664. ELMŰ-ügyintézés.

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

KLÍMA-KÁDÁR. Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtisztítási-szerelés-szerelés, beszerzés, nyári/teletti tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József e.v.

KAZÁN-, CÍRKÓ-, gázvizmelegítő-felújítás, -cseréje, -karbantartás. Kazáncseré keménybűléssel, teljes körű ügyintézésel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötlenítés, cseréje, javítása. Fábán Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

CSŐTÖRÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS 24 órában! Víz-, csatorna-, fűtészerelés, -javítás. Új rendszerek ki- alakítása. Hőkameras vizsgálat. Telefonszám: 06-30/498-9718 06-30/216-9461.

CSŐKÖNETES GÁZSZÁMLÁJÁT 40%-KAL. Korszerű kondenzációs fűtőszel. Kéménybenlével, kazáncseréje közben, szolgáltatók felé szakvélemény-ügyintézésel. Ingyenes felmérés. 06-70/227-3040, 06-70/227-3041.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

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

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

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

Szezonzáró lecsós fogások

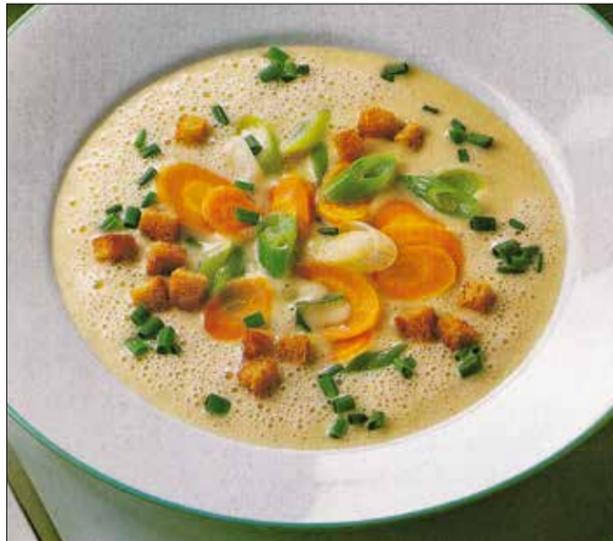
Legkedvesebb magyar ételeink közé tartozik a lecsó és a töltött paprika, de télen többnyire nélkülözniük kell ezeket, mert az ilyenkor kapható import paprika méregdrága, és az íze sem közelíti meg a nyári nap érlelte magyarét. Ám eltéve a téli hónapokban nagyszerű szolgálatot tesznek a konyhában, és akkor még nem is beszélünk az egyre fontosabb takarékosági szempontokról! Noha a hagyományos lecsót mindenki egy régen meghonosodott magyar ételnek tartja, valójában csak a 20. században terjedt el igazán. Elődje feltehetően az 1870-es évektől Magyarországon megtelepedő bolgár kertészek jellegzetes étele volt, amely szabad tűzön sült paprikából, paradicsomból, esetleg más aktuálisan beérett zöldségből készült. Szeptember a lecsószezon vége, még jutányosan kapható paprika és paradicsom, de már nem sokáig, érdemes kihasználni!

TEJSZÍNES SÁRGABORSÓKRÉM-LEVES

A sárgaborsót téli hozzávalónak tartjuk, és szinte hozzátartozik egy kis füstölt íz is. Ez a krémleves azonban kivétel, a tejszíntől könnyűvé válik, a sárgarépa és az újhagyma zöldje pedig őszi, nyári jelleget kölcsönöz neki.

Hozzávalók (4 személyre):
20 dkg sárgaborsó
1 kiskanál só
késhegynyi őrölt fehér bors
1 evőkanál mustár
4 szál újhagyma
2 vékony szál sárgarépa
1 csokor metélőhagyma
4 evőkanál olaj
2 dl tejszín
...betétnék: pirított zsemlekocka

A sárgaborsót a felhasználását megelőző este vízbe áztatjuk. Főzőskor 1 liter vízzel felöntjük, és sóval, borssal, mustárral ízesítve



RAKOTT LECSÓ

Szokatlan formája ez a lecsó készítésének, nem is nevezhető klasszikusnak, mert a hozzávalókba padlizsán és cukkini is kerül, a fűszerezés pedig mediterrán ízt és illatot kölcsönöz neki. Mindenesetre izre, látványra izgalmas fogás.

Hozzávalók (4 személyre):
2 nagy piros és 1-1 zöld és sárga színű paprika
1 cukkini
1 padlizsán
4 paradicsom
8 dkg parmezán vagy más reszeli valójú sajt
...a morzsához:
1 vastag szelet, szikkadt fehér kenyér
2 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
4 evőkanál olaj
1 evőkanál szárított oregánó
só, őrölt bors

Először a fokhagymás morzsát készítjük el, amihez a megtisztított vöröshagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, majd az olajon megfuttatjuk. Az oregánóval fűszerezük, az egészen finomra morzsolt kenyeret hozzáadjuk, és kevergetve meg is pirítjuk. Ezután



kb. 30 perc alatt puhára főzzük, majd turmixoljuk. Közben a megtisztított újhagymát és a sárgarépa karikákra vágjuk, és a felaprított metélőhagyma felével együtt az olajon megpároljuk.

Végül a tejszint habverővel a sárgaborsókrémbe keverjük, és a

párolt sárgarépát meg az újhagymát hozzáadjuk. Ismét felforraljuk, de már nem főzzük tovább. Egy kevés féltett sárgarépával, hagymakarikával és metélőhagymával megszórva tálaljuk. Pirított zsemlekockát is kínálunk mellé annak, aki kedveli.

LECSÓ RÓMAI TÁLBAN

Romantikusan hangzik, de a tál nem a rómaiak találmánya. Eredetileg egy német kerámiagyártó cég védjegye volt, onnan került át a név tükörfordításként a magyar nyelvbe. Ez a fogás tulajdonképpen kettő az egyben, mert a lecsó mellett az egyébként köretnek szánt krumplit is tartalmazza.

Hozzávalók (4 személyre):
50 dkg krumpli
2 nagy fej vöröshagyma
50 dkg zöldpaprika
3 dl tejföl
1 evőkanál őrölt piros paprika
1 kiskanál só
1 mokkáskanal cukor
2-3 paradicsom
4 evőkanál olaj

Egy közepes méretű római tálal legalább fél óra hideg vízbe áztatunk. Közben a burgonyát meghámozzuk, hosszú hasábokra vágjuk, és a beáztatott, kiöblített tál alján egyenletesen eloszt-



juk. Megszórjuk, majd a megtisztított és karikákra vágott hagymával befedjük. Erre kerül a felszeletelt zöldpaprika, amit piros paprikával megszórunk, és a sóval, cukorral ízesített tejjel nyakon öntjük.

A paradicsomokat kis kockákra vágjuk, és a tetejére szórjuk. Az olajjal meglocsoljuk, és a tál fed-

lét ráborítjuk. Hideg sütőbe toljuk, a római tál ugyanis kiégetett agyagból készült edény, sohasem szabad meleg sütőbe tolni, mert megreped! A sütést takaréklángon kezdjük el, negyedóra elteltével a lángot közepes erősségre állítjuk, és legalább másfél órán át így folytatjuk. A tál fedelét sütés közben nem szabad felemelni.

KÖRTÉS MÁKOS LEPÉNY

Kiadós sütemény, amivel egy egész vendégsereget elláthatunk. Igaz, a körte hámozása, darabolása kicsit munkaigényes, de ezt ellensúlyozza, hogy a tésztáját egyszerű összeállítani. Kínáláskor egy kis tejszínhabbal meg is lehet koronázni.

Hozzávalók (10 személyre):
10 dkg mák
2 evőkanál rum
1,5 kg körte
2 dl tej
25 dkg margarin
25 dkg porcukor
4 tojás
só
50 dkg finomliszt
1 csomag sütőpor
6-8 babapiskóta
20 dkg körte-, alma- vagy birsalmazselé
...a tepszi kikenéséhez: olaj

A mákot serpenyőben szárazon megpirítjuk, majd kihűtjük. Finomra daráljuk, és a rummal ízesítjük. A körtéket meghámozzuk,



a magházukat természetesen eltávolítjuk. A gyümölcsöket először félbe-, majd cikkekre vágjuk, és citromlével azonnal meglocsoljuk, nehogy megbarnuljanak.

Egy nagy tepsit vékonyan beolajozunk, és sütőpapírral kibélelünk. A puha margarint a cukorral, a tojásokkal, a tejjel, csipetnyi sóval, az átszitált liszttel és a sütőporral sima tésztává keverjük. Végül a rumos mákot is beledol-

gozzuk. A masszát a tepsibe simítjuk, és a babapiskótát rámorzsoljuk. A körtészeleteket a vastagabb oldalukkal felfelé szépen egymás mellé belenyomkodjuk.

Közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) 30-40 percig sütjük. Kissé hűlni hagyjuk, majd a tetejét gyümölcszselével megkenjük, hogy szép fényes legyen. Csak akkor szeleteljük fel, ha teljesen kihűlt.

Tegyük el télire!

A lecsó a leghasznosabb ételféle, amit érdemes eltenni télire. A legegyszerűbb mélyhűtőbe rakni, de üvegben, egyszerű gőzölési eljárással is tartósítható, akár tartósítószer nélkül is. Hasznos néhány kisebb üveggel is eltenni ételkészítésre. Egyszerre nem érdemes 5 kilónál többet befőzni, mert a nagy mennyiség kezelhetetlen, félő, hogy nem sül át



kellően. Vegyünk színes paprikát, közte sok pirosat, mert most befőzéskor nem teszünk a lecsónkba piros paprikát, nehogy megkeseredjen állás közben!

LECSÓ ÜVEGBEN, TARTÓSÍTÓSZER NÉLKÜL

10 közepes fej vöröshagymát megtisztítunk, kis kockákra vágunk, és egy nagy lábosban 5 deci olajon aranyárgára pirítunk. Amíg sül, 1,5 kiló paradicsom szárát kíméltesszük, a szemeket néhány másodpercre forrásban lévő vízbe dobjuk. Szűrőkanállal kiszedjük, lecsöpögtetjük, meghámozzuk, feldaraboljuk, és mehet a megpirult hagymába! Ekkor 5 kiskanál sóval ízesítjük, és kis lángon, megmekeverve, addig főzzük, amíg jó sűrű lesz, majd-hogynem zsírjára sütjük.

Ezalatt 5 kiló paprikát megmosunk, és kisujjnyi vastagon felszeletelünk. A paradicsomos alappal jól összekeverjük, és élénk tűzön addig sütjük, amíg félig megpuhul, üvegesedni kezd. Közben fertőtlenített üvegeket meleg vízzel töltött tepsibe állítva a lábos mellé készítünk. A forró lecsóból mindegyikbe töltünk egy merőkanállal, így apránként rakjuk tele, nehogy elpattanjanak. Csavaros tetővel valamennyit szorosan lezárjuk, és egy olyan fazékba

állítjuk, amibe annyi vizet tudunk tölteni, amennyi teljesen ellepi az üvegeket.

Kis lángon felforraljuk, és a gyöngyöző vízben 15 percig gőzöljük. Ezután a lángot elzárjuk, és így hagyjuk kihűlni, ami eltart akár egy napig is. A gőzölés alatt a félig sült-párolt paprika teljesen megpuhul, és csírátlanodik, ezért nem kell bele tartósítószer. Ha valaki bizonytalan, szórhat a tetejére egy csipetnyi. Télen, amikor a lecsót felnyitjuk, pirítsunk alá egy kevés szalonnát, ebbe szórjunk piros paprikát, így ízesítsük, színezzük.

TÖLTENI VALÓ PAPIKA A MÉLYHŰTŐBE

A töltött paprika is a magyar konyha népszerű fogása, ráadásul télen sem kell nélkülözni, mert a töltési valók néhány paradicsom társaságában lefagyaszthatók. Elkészítésük elég még fagyott állapotban megtölteni, és ízes paradicsommártásban megfőzni, tökéletesen hasonló lesz a frissen készült paprikához.

Az eltevéshez szép nagy, húsos példányokat válasszunk, majd a paprikacsöveket egy éles kis kés hegyével több helyen szurkáljuk meg, hogy amikor megtöltjük, a levegő ezeken távozhasson. A kicsumázott paprikákat ügyesen egymásba csúsztatjuk,

általában hármassal, és az utolsóba belerakunk egy-két szem paradicsomot. Ezeket majd a paradicsommártásba dobjuk – finom, friss, nyári ízt kölcsönöznek a fogásnak. Mindenki annyi paprikát tegyen egy zacskóba, amennyit a család egyszerre elfogyaszt.

(pákozdi)



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

ŐSZEL
Hétfő
17.00–18.00 MOM Beach füves terület (torna)
18.00–19.00 MOM Beach füves terület (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
Kéthetente csütörtökön 10.00–11.00

Csörsz utca 14–16., MOM Sport, balett-terem
A Nia táncalapú mozgás, aminek a vezérelve az öröm. Beindítja a test öngyógyító folyamatait, miközben teljesen kikapcsolja gondolkodó elemeket. A módszert kilenc mozgásformából gyúrták össze egy sajátos, keleti filozófiával átítatott, nyugatias stílusú táncra

ZUMBA
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

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 labdarúgópályáknál)
A CrossFit az USA-ból származó fitnessirányzat, 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 20.00–21.00
Csörsz utca 14–16., balett-terem

MUDITAYOGA

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

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Október 1.: Gerecse-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 6.15-kor a Széll Kálmán téren, a távolsági busz állomásánál (jegyvétel: Bajna, Csapási hídig). **Indulás:** 6.30-kor a bajóti járáttal, a 737-es busszal. **Útvonal:** Bajna, Csapási híd–Ór-hegy–Óreg-lyuk–Epöl széle–Buddhista központ–Sándor–Metternich-kastély. **Táv-szint:** 7 km, +- 200 m. **Érkezés Budapestre:** 16.47. **Költség:** 1600 Ft a buszjegy; 62 év alatt 3000 Ft, 62 és 70 év között 1500 Ft, 70 év felett ingyenes a belépő; + 10000 Ft a csoportos vezetés.

Október 15.: Vértes-hegység. Túravezető: Stark Gáspár. **Találkozó:** 6.45-kor a Déli pályaudvar pénztár-csarnokánál. **Indulás:** 6.55-kor Tata-bányára (onnan tovább busszal Várgesztesre). **Útvonal:** Várgesztes–Bodzás árok–Fillér árok–Ördögcsőzék–Fáni-völgy–Szár vasútállomás. **Táv-szint:** 13 km, + 200 m, – 250 m. **Érkezés Budapestre:** kb. 17.00 óra. **Költség:** a teljes árú jegy 3200 Ft.

Sírollerezők versenyeztek a Normafánál

Közel százan indultak a VIII. Normafa Síroller Kupán, amelyet a szokásoknak megfelelően a Vasas SC Sí Szakosztálya, a Magyar Sí Szövetség és a Normafa Park közösen rendezett meg a Jánoshegyi út felső szakaszán. Valójában nem is egy, hanem két versenyt, ugyanis a 2007 után született igazolt sportolók az ötödik alkalommal meghirdetett Síroller Magyar Kupára is benevezhettek.

A síroller nem más, mint a sífutás nyári változata, amely ma már nemcsak arra jó, hogy segítse a sífutók szezonon kívüli felkészülését, hanem önálló sportággá

Miklós, aki elmondta, hogy a 70-es években a junioroknak, az ifiknek és a mestereknek világbajnokságot, ezzel párhuzamosan a felnőtteknek világbajnokságot rendezett Magyarországon. A pálya természetesen a Normafát is érintette. „Sajnos a környező országokkal ellentétben nekünk nincs kiépített sírollerpályánk, ezért is annyira fontos a sportolók” – tette hozzá a Vasas SC Sí Szakosztályának vezetőedzője.



nötte ki magát. Magyarországon évtizedes hagyományai vannak, az 1986-ban megalakuló nemzetközi szakági szövetségnek – amely később beolvadt a Nemzetközi Sí Szövetségbe – a magyarok is az alapítói voltak.

Azóta világszerte egyre népszerűbb a sportág. Az első világbajnokság helyszíne 2000-ben Hollandia volt, a nagy versenyeknek pedig se szeri, se száma. Ezeket rendre jól szerepelnek a magyar sírollerezők.

Erről is beszélt a VIII. Normafa Síroller Kupa alkalmából Holló



A Jánoshegyi út felső szakasza a kiváló útminőségnek és a korlátozott autóforgalomnak köszönhetően a hét minden napján lehetőséget nyújt a kis kerekessportok üzésére – emelte ki Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatója.

„A Normafa Síroller Kupa volt az első verseny, amit a Normafa Park rendezett. Ez is egy olyan program, ami a mozgást, a sportolást népszerűsíti, nekünk pedig



lik az egész szezonban használható szánkópálya az Anna-rétnél és a sífutópálya a Szaniszló-réten” – sorolta a Magyar Sí Szövetség elnökségébe beválasztott Mikó Gergely, azt is megemlítve, hogy a szövetség nyitott az amatőrök felé és a nyári sportolási lehetőségek irányába is. Ennek egyik első eredménye az október 8-i nagyszabású családi nap a Normafánál, amelyen a sügrástól a lézeres biatlontól számos téli sport nyári változatát ki lehet majd próbálni.

egyszerűen azért, mert szeret görkorizni.

Bozóki Laurának a mostani már a hatodik Normafa-versenye volt, mint fogalmazott, ezeken mindig ott akar lenni. „Eleinte görkorcsolyával indultam – mondta a biatlon és a sífutó korosztályos válogatottak tagja –, aztán sírollerre kötöttem, de mind a kettővel ugyanolyan jó volt versenyezni. Ezért is jövőre ide annyira szívesen.”

-05

Ifjúsági Európa-bajnok lett a hegyvidéki tájfutó

Harminckét ország sportolói vettek részt a tájékozdási futók Salgótarjánban rendezett ifjúsági Európa-bajnokságán. A lányoknál, a serdülők között Mikes Janka, a MOM Hegyvidék versenyzője a sprintszámban győzött, egyéniben a 3. helyen végzett, míg váltóban a 2. helyre hozta be a magyar csapatot. Vele beszélgettünk sok egyéb mellett arról is, hogy számára mi a legvonzóbb a tájfutásban.

– A tájfutás volt az első, vagy más sportot korábban?

– Mindig is szerettem a futást és a természetet, de ez nem jelentette egyből azt, hogy tájfutó leszek. A családomban rajtam kívül senki sem űzi ezt a sportágat, így sokáig nem is hallottam róla. Előtte egy ideig teniszezttem, aztán eluntam, mert nem volt cél, ami motivált.

– Mi volt az első tájfutóélményed?

– A Zugligeti Általános Iskolába jártam, ahová rendszeresen jöttek népszerűsíteni a sportágat a MOM Hegyvidék tájfutói. Tetszett, jól is ment, de nem éreztem különösebb késztetést arra, hogy én is elkezdjem. A testnevelő tanárom mindig mondta, hogy nagyon jól ille-ne hozzám, így egy kis unszolás után mégis elmentem egy szeptemberi edzésre a MOM Hegyvidékbe, és ott is ragadtam.

– Számokra mi a tájfutás sava-borsa?

– Lényegében minden. A tájékozdás és a futás összhangja, az,

hogy gondolkodni is kell, nem csak rohanni. Az önállóság az erdőben, a természetközelség... Minden erdő, minden terep más és más, nincs két ugyanolyan verseny, mindig új a kihívás és a feladat. Soha nem lehet megenni. Ráadásul így az ország-világ számos erdejébe eljutok, ahová valószínűleg másképp nem jutnék.



Nemcsak futni, hanem gondolkodni is kell

– Hogyan tudnád bemutatni röviden a tájékozdási futást egy laikus számára?

– A sportág hagyományos terpe az erdő. Egy tájoló és egy

kifejezetten tájfutásra készült térkép segítségével kell minél gyorsabban teljesíteni az ezen feltüntetett ellenőrzőpontokból álló pályát. A rajt pillanatában megkapjuk a térképet, és az óra elindul. Mindenki külön startol, önállóan kell teljesíteni a pályát. Két ellenőrzőpont között, a térképet olvasva, nekünk kell kitalálni a legoptimálisabb útvonalat. Érdemes kipróbálni annak, aki szereti a természetet és a kalandokat, kortól, nemtől függetlenül.

– Mi kell ahhoz, hogy sikeres legyél?

– Egy jó edző, egy jó egyesület és sok edzés. A tapasztalatszerzés is fontos, amit csak rengeteg térképes edzéssel, versenyel lehet megszerezni, tehát nem lehet lazálni. Elszántság és akaraterő is szükséges. Ha már jól megy a tájékozdás, akkor egy idő után a futásra és a futóedzésekre kell nagy hangsúlyt helyezni. De ez mind semmit sem ér, ha valaki nem szereti, nem élvezi a tájfutást.

– Neked mi az erősséged?

– Ezt én sem tudom igazán. Nem tartom magam nagyon jó futónak, vagy különleges tájékozdási képességekkel megáldott valakinek. Szeretek tréningezni, és olyasmiket gyakorolni, amiktől gyorsabban futok, vagy ügyesebben, oko-



Mikes Janka a dobogó tetején

sabban tájékozdok. Szerintem leginkább emiatt tudtam elérni szép eredményeket.

– Csapat vagy egyéni?

– Mindkettőt szeretem, mindkettőnek megvan a maga szépsége. Az egyéni azért kedvelem, mert minden az én felelősségem, minden rajtam múlik, akár rosszul, akár jól sikerül az adott verseny. Váltóban is ugyanúgy mindenki egyedül teljesíti a saját feladatát, mint egyéniben, mégis teljesen más műfaj. Nagyon jó érzés, amikor mindenki küzd, és beleteszi a maga részét, ami végül egy közös sikert eredményez.

– Az idén nyáron ifjúsági Európa-bajnok lettél, ez az eddigi legkedvesebb eredményed?

– A legjobb, de nem feltétlenül a legkedvesebb – annak inkább valamelyik váltógyőzelmet mondanám. Az idei Eb különleges volt számunkra, ugyanis Magyarországon, Salgótarjánban rendezték, a járvány miatt kétévnyi halasztás

után, így már én is részt tudtam venni rajta. Izgatottan vártam, mert a nyár elejére viszonylag jó formába kerültem, jól sikerültek a válogatóversenyek is. Reménykedtem egy éremben, de azt nem gondoltam, hogy minden verseny-számban a dobogóra tudok állni, sőt még egy Európa-bajnoki címet is szerzek! Nagyon örülök, hogy megtörtént a befektetett munka. Közönet jár érte az edzőmnek, Kísvölcsy Ákosnak, a szüleimnek és mindenkinek, aki támogatott.

– Mennyi ez az említett befektetett munka?

– Általában heti öt edzés van délutánonként, plusz verseny-szezonban minden hétvégén versenyekre járunk. Eddig nem okozott különösebb gondot az összehangolás az iskolával, figyelek rá, hogy az edzés ne menjen a tanulás rovására. Valószínűleg nem a tájfutásból élek meg majd a jövőben, úgyhogy számomra mindig fontos lesz az iskola. A sok edzőtábor és egy-egy többnapos verseny miatt előfordul, hogy hiányozok a tanórákról, de szerencsére az iskolám és az osztályfőnököm is teljes mértékben támogat.

– Hogyan tovább, mi a következő célod a sportolásban és a tanulásban?

– A tájfutásban leginkább a jövő évi, Bulgáriában sorra kerülő Európa-bajnokságon lesz a hangsúly. Jelenleg a Városmajori Gimnázium biológia tagozatán tanulok, a tizedik évfolyamon. Leginkább a biológia érdekel, azon belül is az állatorvoslás. Ezzel szeretnék foglalkozni a jövőben, persze a tájfutás mellett.

sm.