



BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÚTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

A hegyvidékieket is várja a Dr. Koltai Jenő Sportközpont

Az önkormányzat szándékai szerint nemcsak a hallgatók, hanem a Hegyvidéken élők is igénybe vehetik majd a most átadott Dr. Koltai Jenő Sportközpont szolgáltatásait. Mint az ünnepségen elhangzott, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem új, Csörsz utcai épületkomplexuma a nemrégiben véget ért atlétikai világbajnokság világsztárjainak elismerését is elnyerte.

A Dr. Koltai Jenő Sportközpont tervezése 2017 tavaszán kezdődött meg, 2020 augusztusában

pedig elindulhatott a kivitelezés. Megépült a nemzetközi minősítéssel rendelkező atlétikai pálya,

a műfüves futballpálya és a két kültéri teniszpálya, egy 1300 fő befogadó képességű, multifunkcionális csarnok, továbbá egy 200 férőhelyes teremgarázs és egy 700 négyzetméteres kondicionálóterem. Mindemellett megújult és kibővült az itt található mentőállomás.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (TF) Csörsz utcai létesítményének

hangsúlyos eleme a BAH-csomópont felőli, kolonnádnak elnevezett, különleges kerítés. Ez egy szteres dinamikájú, hullámzó íves határolómotívum, amely a lendületével a hely forgalmára reflektál. Külön figyelmet fordítottak a tervezők arra, hogy a sportközpont alkalmas legyen a fogyatékkal élő hallgatók oktatására és a paralimpiai felkészítésre. Mind a csarnokban, mind a te-

nispályán mozgáselemző oktatástechnológiai berendezéseket helyeztek el.

Mindannyiunk közös sikerének nevezte a beruházást Mocsai Lajos, az egyetemet fenntartó alapítvány kuratóriumi elnöke, aki elmondta: 2015-ben égett le az atlétikai csarnok, és már aznap hajnalban elkezdtek együtt gondolkodni a Hegyvidék vezetőivel egy új épület megépítéséről. A londoni

olimpia alatt sikerült megállapodni a kormánnyal a részletekről, így valósulhatott meg a sportközpont, amelyet az atlétikai világbajnokság idején a versenyzők már kipróbálhattak, és úgy nyilatkoztak, hogy olimpiai színvonalú létesítményben készülhettek.

„A folyamat azért nem volt annyira egyszerű, néha olyan érzésem volt, mint amikor az ember (Folytatás a 2. oldalon)



Teljesen megújult a Csörsz utcai terület, egy 1300 fő befogadására alkalmas, multifunkcionális sportcsarnok, nemzetközi minősítéssel rendelkező atlétikai pálya, műfüves futballpálya és két teniszpálya is épült



Élménykertészet a Böszörményi úton

Egy kert folyamatos munkát, odafigyelést igényel, ám a törődést szorososan meghálálja. Így működik ez a Böszörményi úti közösségi kert esetében is, amit töretlen lelkesedéssel gondoznak a környéken élők. Az eredmény minden várakozást felülmúl: mindössze kevesebb mint négy hónap telt el az első ültetéstől, a terület pedig mostanra úgy néz ki, mintha évek óta művelnék. Az egész kertben dúsan zöldellnek a nagy múgonddal kialakított ágyások.

Egy évvel ezelőtt, miután a leromlott állapotú irodaházak utolsó maradványai is eltűntek a Böszörményi útról, a bizonytalan gazdasági helyzet miatt arról döntött a képviselő-testület, hogy elhagyja a tervezett ingatlanfej-

veltetett a balkonládáiban –, valamint a balatoni nyaralója tölgyekkel sűrűn benőtt kertjében, egy kicsi, félárnyékos részen ültetett dísznövényeket. A közösségi kertben végzett munka azonban teljesen új élményt jelent számára.



A kert, a közös munka igazi közösséggé formálta a csapatot

lesztést, és a környék parkolási nehézségeinek enyhítése érdekében ideiglenes parkolót hoz létre a területen. Fonti Krisztina alpolgármester javaslatára azonban nem csak autók kaptak itt helyet: kezdeményezése nyomán a Hegyvidék első közösségi kertjének kereteit is megteremtette az önkormányzat.

„Paradicsom, chilipaprika, retek, káposzta, karalábé, batáta, mángold...” – sorolta Fonti Krisztina, mi minden található az egyik gazdagon termő ágyásban. „Társbérlelként” ugyanis egyike azoknak, akik a Böszörményi úti megnyitása óta szorgalmasan gondozzák a növényeket.

Az alpolgármester arról mesélt lapunknak, hogy eddig csak az erkélyén „gazdálkodott” – paradicsomokat, fűszernövényeket ne-

az ágyás szélére, ami számos kártevő rovat elriaszt.

A hasznos tanácsok mellett palántákat és terméseket is szokott kapni a többiekől, ami persze kölcsönös: nála retekéből nőtt na-

gyon sok, abból adott másoknak. Az egymásra figyelés, a segítő hozzáállás szerinte amúgy a kert egész közösségére jellemző.

„Amiben csak tudunk, segítünk egymásnak” – hangsúlyozta,



Szinte rá sem lehet ismerni a négy hónappal ezelőtti területre



Bőséges volt a nyári termés

példaként említve, hogy mindenki szívesen meglocsolja a szomszédja növényét, amikor szükség van rá. Erre különösen nagy igény volt a nyári hónapokban, hiszen olyankor is öntözni kell a palántákat, amikor valaki hosszabb-rövidebb időre elutazik.

„Igazán összetartó, segítőkész társaság alakult ki. Kedves és jó emberek dolgoznak a kertben, akik szeretik a növényeket, a természetet” – jellemezte a csapatot az egyik tag, dr. Heigl Tímea, aki úgy véli: az összetartozás érzése a mai, hektikus világban fontos támaszt jelent mindenkinek. Szerinte maga a kert, a közös munka formálta közösséggé a csapatot, amelynek tagjai nemcsak a saját eredményeiknek, hanem a többiek sikereinek, szép veteményésének is tudnak örülni.

Az Ugocsa utcai lakó úgy látja, boldoggá teszi az embereket a kertészkedés, ami egyfajta nyugalmi időt jelent a mindennapi hajtás közepette. „Örülünk, hogy csinálhatjuk” – fogalmazott, megjegyezve, hogy ő is nagyon szeret (Folytatás a 2. oldalon)

Játszóter és fitnesspark épült a Lejtő úton

Új játszótér épült a Lejtő út és a Korompai utca sarkán, ahol csúszdás játszótér, hinta, homokozó és trambulín várja a kicsiket, míg a nagyobbak egy fitnessparkban, street workout eszközökön edzhetnek. Az új közösségi pihenőhelyet Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester avatta fel Gámán Gábor és Gidófalvy Dénes önkormányzati képviselők, valamint a szomszédok, illetve a környékbeli lakók részvételével.

„Régóta szorgalmazták a szülők, hogy a Lejtő úton, a Táltos Óvoda közelében épüljön egy ját-

latukra kerültek felnőttek által használt sporteszközök is a játszótérre. Hamarosan mosdó is lesz – tette hozzá –, várhatóan az év végéig készül el.

Homonnay Géza, a Pannon-Work Zrt. elnöke a szomszédos, immár Sas Gardens névre hallgató sporttelep egyik új tulajdonosaként arról szólt, hogy az önkormányzat által támogatott feltételeknek megfelelően újítják a területen. A teniszpályákat már helyre is állították – ezek a napokban nyitnak meg –, továbbá szeretnék a korábban itt működő strandot is újraindítani jövő nyáron.



Csúszdás játszótér és street workout eszközök is kerültek a tere

szótér. Erre a Lejtő úti sporttelep értékesítésének bevételéből jutott forrás, az új játszótér közel félezer négyzetméterét is a telep területéből hasították ki” – mondta el a tér átadásakor Pokorni Zoltán polgármester. Kitért rá, hogy a környéken lakókat még 2021 őszén vonta be az önkormányzat a tervezés folyamatába, az ő javas-

A strand és a teniszpályák közé egy új fogadóépületet terveznek a tulajdonosok, melygarázzsal, öltözőkkel és fedett padelpályákkal. Ennek elkészültével fognának bele a régi főépület fejlesztésébe, amely egészségügyi, sportrehabilitációs intézményként, valamint szálláshelyként szülné újja.

Élménykertészet a Böszörményi úton

(Folytatás az 1. oldalról)

kimenni rendezgetni a konyhakertet esténként. Általában heti háromszor jár le, időnként az egyetemista lányai is segítik a munkájában.

„Ez egy klasszikus első szezonos kert: mindenki mindent akar termeszteni az ágyásában. Nagyon fontos viszont, hogy ha körbenézünk, egyetlen elhanyagolt ágyást sem találunk. Lelkesedéssel nincs hiány” – osztotta meg velünk benyomásait Rosta Gábor, a kert szakmai vezetője, aki szerint

egy közösségi kertben az első év általában a kísérletezgetésről, a rácsodálkozásról szól, míg a következő szezonban általában már sokkal tudatosabb a munka. Így arra számít, hogy a Böszörményi is hasznosítják majd a tagok az eddig összegyűlt tapasztalataikat az ágyásaik tervezése során, továbbá a közös részeket, a rézsűket is sokkal jobban kihasználják a jövőben.

„Egy kiforrott közösségi kertben tíz százalék a kertészkedés, míg kilencven százalék a közös-



A „társbérlet” hasznos tanácsokat adnak egymásnak, segítik a többiek

ségről szól. Ezt az arányt itt még nem értük el, de jól haladunk felé” – vélekedett a szakmai vezető, aki egyebek mellett azt szorgalmazza, hogy bográcsozóhely is legyen a kertben, hiszen az kiváló kelleke a közös programoknak.

Rosta Gábor elmondta, hogy ősszel újraindítják a kertgyűléseket, a megmaradó faanyagokból

pedig újabb padokat építenek, és a raklapokból egy ládát is összeraknak a szerszámoknak. A szezon október végéig tart: ekkor kertzáró napot tartanak, amin kitisztítják az ágyásokat, telerakják a komposztálót, elzárják a vizet, egyszóval felkészítik a kerteket a télre, és előkészülnék a következő szezonra.

z.



Sokba kerülhet a fűnyírás

A Hegyvidék a főváros legzöldebb kerülete, ami egyben azt is jelenti, a környezetünkben szinte mindennapos, hogy valaki kerti munkát végez. Nem mindegy azonban sem a nap, sem a napszak, mivel a zajkeltő gépek használatának korlátozása a kertekre is kiterjed. Érdemes betartani a szabályokat, mert a bírság elérheti a 200 ezer forintot.

Kétségtelen, hogy a szép kert mindenki öröme, azonban a fűnyírás, a sövényvágás vagy a száraz ágak eltávolítása sokszor erős zajjal jár, ami zavarhatja a szomszédokat. A Hegyvidéken éppen ezért pontosan meghatározta az önkormányzat, hogy mikor lehet zajos gépeket használni a kertekben.

A rendelet szerint munkanapokon 7.00–20.00 óráig, szombaton és a jogszabály által pihenőnapnak minősített napokon 9.00–12.00 és 15.00–18.00 óráig szabad folytatni kertépítéssel és zöldfelület-fenntartással kapcsolatos, zajt keltő tevékenységet. Vasárnap és munkaszüneti napokon viszont nem lehet ilyen munkát végezni.

Szabálysértés esetén a Hegyvidéki Rendészet közterület-felügyelői feljelentést tehetnek, ami magánszemély esetében 200 ezer forintig terjedő közigazgatási bírságot eredményezhet. Dávid Gábor, a rendészet vezetője elmondta, hogy első esetben rendszerint csak figyelmeztetnek, ami szinte mindig eléri a célját. Ha netán mégis ismételt szabályszegés történik, akkor már nem mérlegelnek, hanem megteszik a feljelentést.

Hasonlóan járnak el a közterület-felügyelők a magántulajdonú épületek előtti zöld területek esetében is. Sokan nem tudják, hogy a fővárosi rendelet értelmében az

ingatlanok előtti járdát, az ingatlan és a kocsit közötti zöld felületet, valamint a telekről kilógó növényzetet a tulajdonosoknak kell rendszerben tartaniuk. Ebben beletartozik a szemét- és gyommentesítés, továbbá a síkosságmentesítés is.

Tehát a tulajdonosok, míg társasházaknál a közösségek kötelessége, hogy levágják az épület előtti fűvet, összeszedjék a járdára hulló gyümölcsöket és más terméseket. Ez utóbbi különösen fontos, mert ha valaki ezek miatt elcsúszkál, a balesetért és a bekövetkező anyagi károkért a tulajdonosok a felelősek.

-os

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. szeptember 5. napjától 2023. szeptember 19. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. B. fszt., 140 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt., 115 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Böszörményi út 17/b szám alatti, 59 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Németvölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, 18 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Nagy J. utca 2. 7. szám alatti, 17 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Városmajor utca 3. as. 2. szám alatti, 15 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Szarvas Gábor út 48/a szám alatti, 14 m² alapterületű helyiség.

A pályázati hirdetés, 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 **2023. szeptember 19. napján 16.00 óráig** nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
jegyző

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

A hegyvidékieket is várja a Dr. Koltai Jenő Sportközpont

(Folytatás az 1. oldalról)

egy zárandokutat jár be, tele mélypontokkal és fényes, dicsőséges napokkal. És ennek a békességet hozó útnak a végén megvalósult ez a nagyszerű sportlétesítmény” – fogalmazott a kuratóriumi elnök.

Schmidt Ádám sportért felelős államtitkár szerint nem volt kérdés, hogy a hazai sportélet egyik legfontosabb központja nem maradhat új létesítmény nélkül. „Rengeteg együttes erőfeszítés kellett ahhoz, hogy most itt állhassunk a Dr. Koltai Jenő Sportközpont átadóján” – emlékeztetett a politikus, aki szintén kiemelte, hogy az atlétikai világbajnokság edzőpályájaként jelszóra vizsgázott a csarnok: „Különleges belegondolni abba, hogy néhány napja Femke Bol, Karsten Warholm, Armand Duplantis készült itt az év legnagyobb versenyeire. A névadó, dr. Koltai Jenő évtizedes edzői és tudományos karrierje során sokat tett a sport elméleti és gyakorlati fejlesztéséért, most büszke lenne arra, hogy egy ilyen sportközpont viseli a nevét.”

Sterbenz Tamás, az egyetem rektora szerint a magyar sport legfontosabb létesítményét adták át a Csörsz utcában: „Ez az a hely, ahol a jövő sportszakembereit képezzük, és hosszú távon ez kell leginkább ahhoz, hogy a magyar nemzet egészsége, a magyar sport eredményessége és a közösségépítés kézen fogva haladjon. Ennek a létesítménynek valóban stratégiai hatása lesz, ráadásul hozzájárul a tizenkettedik kerület fejlődéséhez, az egyetem és a kerület partneri viszonyának erősítéséhez.”

Pokorni Zoltán polgármester a Csörsz utcai lakosoknak külön megköszönte a türelmüket és a stressztűrő képességüket. Mint lapunknak elmondta, az önkormányzat a kezdetektől kiállt az itt élők érdekei mellett, így sikerült a többi között elérni azt is, hogy a mélygarázs bejárata elkerüljön a Csörsz utcából, ezzel kizárva onnan a nem kívánt jelentős átmenőforgalmat.

számos ügyben, például sokat tett azért, hogy végül több parkolóhely maradt az utcában. Pokorni Zoltán reményét fejezte ki, hogy a közelben található MOM Sport jól tud majd együttműködni az új csarnokkal, mert rengeteg a mozgani, sportolni vágyó ember, és a két sportközpont szolgáltatásai kiegészítik egymást.

Fonti Krisztina elmondta, hogy az új pályát szeretnék beil-



Az ünnepélyes megnyitót résztvevők

„Komoly küzdelmet folytatunk a park védelmében, mert az első tervek a zöld terület harmincszázalékos csökkenésével számoltak. De nem fogadtuk el azt sem, hogy teljesen kivágják a fasort a Csörsz utca felőli oldalon” – hangsúlyozta a polgármester, aki kiemelte, hogy a körzet akkori országgyűlési képviselőjének, Gulyás Gergelynek köszönhetően maradhattak meg a jegenyék. Rajta kívül Fonti Krisztina alpolgármester, a körzet önkormányzatai képviselője személyesen járt el

leszteni a hegyvidéki polgárokat kiszolgáló helyek sorába: „Azon dolgozunk, hogy a sportközpont az itt élők hasznára legyen. Minél több időt és minél több sportolási lehetőséget biztosítunk számukra kedvezményes feltételekkel. Szó van egy hagyományteremtő csilárdi sportnap szervezéséről is, valamint jó lenne, ha az ötödikes diákokat megmozgató Hegyvidéki Olimpia visszatérne a Csörsz utcába, ahonnan éveken keresztül elindult.”

sm.

GESZTENYENAP

MOMKULT | 2023. OKTÓBER 1. 10:00-17:00
SZABADTÉRI PROGRAMOK

10:00

SZALÓKI ÁGI

16:00

MISZTRÁL

11:00

BÁBSZÍNHÁZ

12:00

CSALÁDIAFILM SZÍNHÁZ

10:00-17:00

PARADICSOM PROJEKT

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK

HELEN DORON FOGLALKOZÁSOK

KOSARAS KÖRHINTA

PASZULKERENGŐ-BABTEKERGŐ,

LÓVERSENY / JÁTÉKHÁZ

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
www.hegyvidek.hu | www.momkult.hu

mOmkuLT

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

SZÉP-KÁRTYÁVAL MÁR A BOLTOKBAN IS VÁSÁROLHAT



Augusztus 1-től az év végéig már hideg élelmiszereket is vásárolhat a boltokban SZÉP-kártyájával. A munkáltatók pedig idén akár további **200 000 Ft** értékű, egyösszegű, kedvező adózású béren kívüli juttatásban részesíthetik munkavállalóikat.

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Idősek világnapja

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



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

Időpontja:
2023. szeptember 29. (péntek) 12.30

A rendezvény csak regisztrációs jeggyel látogatható.

Regisztrációs jegy igényelhető
2023. szeptember 7–18-ig,
munkanapokon **9.00–14.00 óráig.**

A regisztráció személyesen,
a XII. kerületi lakóhelyet igazoló lakcímkártya
bemutatásával történik az alábbi helyszínen:
Hegyvidéki Szociális Központ
1122 Budapest, Városmajor utca 16. (11-es kapucsengő)

Újra megnyitott a svábhegyi posta

A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával újranyitott a Normafa út 1. szám alatti svábhegyi kisposta. A hegyen élők közül ennek sokan örülnek, már a nyitás első napján nagy forgalmat bonyolított a hely.

„Ötven éve lakunk a hegyen, két telekre innen, úgyhogy mindig ide jártunk. Nagyon rossz volt a bezárás alatt, mert nem könnyű elérni a messzebb lévő postákat. Havonta több a csekkje a családnak, emellett az egyik szomszédom és a templom pénzeinek feladásában is segítők, ezért gyakran van itt dolgom” – mesélte egy úr, aki az elsők között érkezett.

előzményeiről, kiemelve: sokan jelezték az önkormányzatnak, hogy szükségük lenne a svábhegyi kispostára.

„Kényelmesebb lesz az élete mindenkinek, aki a hegyen lakik, mert nemcsak a postai, hanem az önkormányzati ügyeit is el tudja majd intézni. Októberben ugyanis önkormányzati ügyfélszolgálat is nyílik itt” – jelentette be a polgármester.

Hosszú tárgyalássorozat eredményeképpen sikerült elérni, hogy közel egyévnnyi kényszerűsünet után ismét legyen postai szolgáltatás a Svábhegyen. Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, Bor-



Az átalakítások után tágasabb lett az ügyféltér

Egy idős, látássérült hölgy arról beszélt, hogy az elmúlt közel egy évben, amíg zárva volt a Normafa úti posta, általában a szomszédját kellett megkérnie, adja fel valahol a csekkjeit. Mostantól viszont nem kell mástól szívességet kérnie, mert a svábhegyi postát ő is könnyen meg tudja közelíteni. „Ez egy szuper hely, nagyon örülök, hogy újból megnyitott!” – tette hozzá a nyugdíjas pedagógus.

„A Magyar Posta radikálisan csökkentette tavaly az elérhető postahelyek számát, sajnos ez alól mi sem képeztünk kivételt. Így állt elő az a helyzet, hogy a hegyen élőknek meglehetősen messzire kellett elmenniük – a Városmajor utcába, a MOM Parkba vagy a Hegyvidék Bevásárlóközpontba. Aki online intézi az ügyeit, annak ez nem fájt, de akik hagyományos módon csomagot vagy csekket akartak feladni, azoknak igen kellemetlen volt” – szövegezte Pokorni Zoltán polgármester az újranyitást

sodi Klaudia aljegyzővel együtt sokat tárgyalt a Magyar Posta vezetőivel a kisposta újranyitása érdekében. Az önkormányzat szeretne volna elérni, hogy maga üzemeltethesse a postát, de kiderült, ennek törvényi akadályai vannak. Ezért más konstrukcióban állapodtak meg: a kerület havonta több mint egymillió forintot fizet a postának, amely a saját munkavállalóival biztosítja a szolgáltatásokat.

A tavaly októberben bezárt és kiürített kispostát szintén az önkormányzat hozzájárulásával sikerült újrabútorozni és rendbe hozni. A felújítás során némileg átalakult a belső tér, a szélfogó és az ügyféltér egybenyitásával tágasabb lett az ügyintézésre rendelkezésre álló terület. A posta hétfőtől péntekig 8.00–12.00-ig és 12.30–15.30-ig tart nyitva, s minden korábbi, klasszikus postai szolgáltatás újból elérhető itt.

sz.



Sokaknak hiányzott a tavaly októberben bezárt Normafa úti posta

Ismét együtt a Hegyvidéki Sörfesztiválon

„Hát, te is itt vagy? De jó, hogy látlak!”

A váratlan és örömteli találkozások helyszíne volt a Hegyvidéki Sörfesztivál, amit – a járvány miatti hosszabb kihagyás után – ismét megrendezett az önkormányzat. Itt mindig jó eséllyel találhatnak egymásra egykori barátok, kollégák, iskolatársak; mi is összefutottunk több rég nem látott ismerősünkkel.



Ilyenkor senki sem rohan, a sörpadokon ülve vagy a pultok mellett állva, különleges söröket kortyolgatva hosszas beszélgetésekbe lehet bonyolódni. A jó hangulatot ezúttal is megalapozták az élő zenei produkciók: a Városháza tér alkalmi színpadán fellépett a

többi között a Texas zenei hagyományait felelevenítő Redbreast Wilson & The Mad Dog Margaritas, a jazz és a magyar népzene világát elegyítő Bettika Quintet, valamint a klasszikus sramlizenét játszó Bajor Bőrnadrágos Banda is.

„Jó látni, hogy a legkülönbözőbb korosztályokból, a családostól az idősekig rengetegen eljöttetek” – mondta Fonti Krisztina

A fesztiválnak területet biztosító Városháza teret alakította ki az önkormányzat éveken keresztül, hogy központi találkozóhe-

sőreit lehetett megköszölni. A két utóbbi minőségi lágersőreit a Márvány utcai Jaromír 68 Cseh Sörbisztro hozta el a nekünk. Kiss-



lyet hozzon létre a hegyvidékieknek – tette hozzá az alpolgármester. A tér kiválóan betölti a neki szánt közösségi funkciót, az emberek szívesen ülnek le beszélgetni a padokra, gyakran jönnek össze itt a környéken élők.

Ami a sörfesztivál legfontosabb kellékét, a sört illeti, ebből újfent széles merítést kaptunk. A Rizmajer képviselte a magyar kisüzemi söröket, a Radeberger és a DAB révén pedig megjelentek a nagyobbnémet sörgyárak is. Szintén erős volt a cseh vonal: a Bernard, a Dudák és a Bakalár csapat

Bakos Zoltán tulajdonos úgy látja, leginkább a fiatalok nyitottak a különlegesebb sörökre, a középkoriaktól felfelé a vendégek többsége a biztosra megy, kevésbé kísérletezik.

A vendéglátós arról is beszélt, hogy a Hegyvidéki Sörfesztivál népszerűbb, mint valaha, most még annál is többen voltak, mint a járvány előtti időszakban. Ezzel együtt szerinte sikerült megőrizni a családi, lokális jellegét. Ahogy fogalmazott, továbbra is „kicsi, mégis nagyszerű ez a fesztivál”.

sz.



Afrika és a varázslók világa a Mátyás Tábortban

Nyolc hét alatt több mint ötszáz gyerek választotta nyári vakációját helyszínül a Mátyás Tábort ezen a nyáron. A megkapó természeti környezet, a sportpályák és a megannyi program mellett természetesen a strandolás is roppant vonzó volt. Még ha saját bevallásuk szerint a legtöbben nem is kifejezetten emiatt érkeztek, azért – ahogy András összefoglalta – „a medencézés nagy kedvenc, nem hagytam volna ki egyszer sem, főleg azért, mert lehetett játszani”. Márti szerint az úszómesterek kedvesek voltak, mindig figyeltek rájuk, nehogy valami baj történjen.

„Legszívesebben egész nap a vízben lettem volna, és nagyon örültem annak, hogy ha nem is végig, de azért sokat lehetett úszkálni” – tette hozzá.

A táborozásban előnyt élveztek a Középbudai Tankerületi Központ fenntartásához tartozó XII. kerületi intézménybe járó, valamint a XII. kerületi állandó lakóhelyvel rendelkező tanulók, „külsősök” csak a fennmaradó helyekre jelentkezhetek. Legtöbben az ELTE és a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskoláiból jöttek. A Fekete István iskola sajátos nevelési igényű diákjai egy hetet töltöttek a táborban, és ez egyszerű alkalom volt az integrációra.

„Finom türelemmel, céltudatos ingereken keresztül törekedtünk

a gyerekek testi, lelki, szellemi képességeinek fejlesztésére, ismereteik bővítésére – fogalmazott Párkányi Zsuzsa táborvezető. – A különböző vidám és szórakoztató programok mellett olyan játékos feladatokat végeztek el, amik során fejlődött a szociális kompetenciájuk, megtapasztalták az empátiát, a társas feladatvégzés eredményességét.”

A táborvezető arról is beszélt, hogy a logikai sportjátékok alkalmat adtak a komplex személyiségfejlesztésre, míg az ismereteket bővítő programok során fejlődött

tosítása volt. A táborlakók bejáratát a főváros legjobb játszótereit, elemeket a budavári labirintusba, a Pénzmúzeumba és a Sas-hegyi Látogatóközpontba, sétáltak a Normafánál, a Millenáris parkban és a Hősök terén.

Nem maradhettek el az egész napos kirándulások sem. A Kálimedence Balaton felé nyíló kapujában, a Balaton-felvidéki Nemzeti Park szívében fekvő Salföldi Majorban egy működő gazdaság életével és őshonos magyar háziállattal ismerkedhettek meg a gyerekek, míg Székesfehérváron,

nyeléből is zenét csiholni. A születésétől fogva vak Karvai Sándor érzékenyítő előadásából az derült ki, hogy a fogyatékkal élők, amellyel, hogy boldogan élnek, értéket is képesek teremteni.

Danny Bain meséivel Afrikába, Rolando, a bűvész a varázslók világába kalauzolta az ámuló-bámuló közönséget, Pataki Rita és kutyái, Dió és Döcög pedig még azoknak is mosolyt csaltak az arcára, akik egyébként egy kicsit tartanak a négylábúaktól. Miként az már megszokott a Mátyás Tábortban, Vay Gergely tűzoltó ezúttal is habban fűrésztette a gyerekeket, akik „testületileg” vettek részt a számháborúban, vagy éppen a sportversenyeken, és próbálták meg elérni az eget az ugrólóvárbán.

A szórakoztató, egyúttal tanító-nevelő programok miatt tehát a gyerekek szerint is feltétlenül érdemes volt eljönni a táborba, mégsem ezeket rajongtak igazán, és nem ezek miatt jönnek vissza jövőre – ennek más az oka. A titok a barátság. Mint elmondták, a Mátyás Tábortban szinte mindegyikük szerzett új barátokat a nyáron. Ez pedig mindennél többet ér, hiszen fogadni, játszótérre menni, mesét hallgatni, vagy akár karaokezni – mert ezt is lehetett – barátokkal a legjobb dolog a világon.

MM.



Egy működő gazdaság életével ismerkedhettek meg a gyerekek a Balatonnál lévő Salföldi Majorban

a fiatalok világlátása, nyitottabbak, érzékenyebbek lettek tágabb és közvetlen környezetük befogadására, megővására. Mindemellett természetesen a fő cél továbbra is a vidámság, a baráti hangulat, a nyári felhőtlen kikapcsolódás biz-

a Koronás Parkban hét játszóhelyen hétszáznál is több fa játékeszközt próbálhattak ki.

A táborban Kovács Gábor hangszerkészítő megmutatta nekik, hogyan lehet zívószálakból, fémdobozokból, sőt még a seprű

IDŐS KORBAN IS BIZTONSÁGBAN

Megnyitotta kapuit a Rege Residence Szépkorúak Otthona Interjú dr. Nagy Viktor főigazgatóval



Kiemelt érdeklődés övezi magas színvonalú egészségügyi és prémium lakhatási szolgáltatásokat kínáló nyugdíjasházuk megnyitását. Főigazgató úr mit tudna elmondani a maga nemében egyedülálló, az intézményes idősgondozáshoz kapcsolódó projektükről?

A Rege Residence Szépkorúak Otthona egy teljesen új, izgalmas életstílust kínál azon 75 évet betöltött szépkorúaknak, akik élvezni szeretnék a nyugdíjas élet kényelmét és nyugalma. Apartmanházunkban a luxus elhelyezés és különféle kényelmi, kulturális szolgáltatások mellett az idősek egészségügyi szükségleteinek kielégítésére is nagy hangsúlyt helyezünk az ellátás során. Wellnessrészlegünk, sószobánk, fitnessz termünk, szépségszalonunk, séf által vezetett konyhánk, zongora és moziszobánk, prémium bútortalattal berendezett, akadálymentesített apartmanjaink – hogy csak néhányat említsek az általunk biztosított szolgáltatások közül – mind ezen célokat szolgálja.



A Rege név egyébként sokak számára ismerősen csenghet, hiszen egykoron az egyik közkeletű elit-hotelként üzemelt a második kerület zöldövezetében. Az idősellátásnak megfelelő funkcióválasztás azonban jelentős átalakításokat igényelt, mind a külső, mind a belső szerkezet tekintetében.

A külső szigetelés, a nyílászárók, valamint a teljes víz és villanyhálózat cseréje, a napelemek felhelyezése, valamint ezernyi más dolog mutatja, hogy gyakorlatilag egy teljesen új épülettel várjuk leendő lakóinkat. Ezzel párhuzamosan a teljesen akadálymentesített belső építészeti megoldások, mozgásérültek által is használható helyiségek, kerekesszé-

barát apartmanok emelik a szépkorúak komfortérzetét intézményünkben.

Előregedő társadalomban élünk, amelyben egyre nagyobb szükség mutatkozik az Önök által nyújtott szolgáltatásra. Hogyan jellemezné célcsoportjukat, kiket várnak leendő lakóik sorába?

Intézményünk tulajdonosával, Arie Yom Tov úrral közösen úgy láttuk, hogy Magyarországon is elérkezett az idő egy olyan prémium szolgáltatásokat nyújtó, szépkorúakra specializálódott intézmény megnyitására, ahol egy meghatározott életstílushoz szokott korosztály is folytathatja a korábbi, aktív időszakában megszokott életvitelt. A szépkorúság persze relatív fogalom. Az életkor meghatározásánál az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének active ageing (aktív idősor) indexét vettük alapul. Ez az arányszám, amely megmutatja, hogy egyes országokra vetítve a gyakorlatban milyen módon érvényesül az aktív, tartalommal teli idősor fogalma. A 75 éves életkori határral meg kívánjuk szólítani azon szépkorúakat, akik még önmagukról részben vagy egészben önállóan tudnak gondoskodni, de igénylik a társaságot, a minőségi, tevékenységgel és élményekkel teli életet.

Egyúttal – külön erre a célra kialakított ápolási részlegünkön – fel vagyunk készülve azon lakók fogadására is, akik fokozott ápolási-gondozási szükséglettel rendelkezve, az általunk biztosított egészségügyi szolgáltatások fokozott igénybevételének igényével keresnek fel bennünket.

Egyediségünk és professzionalitásunk kulcsa meglátásom szerint abban rejlik, hogy mindkét fentebb megjelölt ellátotti csoport szakszerű és gondos ellátására fel vagyunk készülve.



Az idősek egészségére, illetve 21. századi a társadalmakra nagy fenyegetést jelent a demencia, illetve Alzheimer-kór. Különösen igaz ez a Rege Residence célcsoportjára, a 75 év feletti korosztályra. Ennek kezelésében, gondozásában Ön már szerzett korábban tapasztalatokat. Erre is fel van készülve az intézmény?

Egészségügyi szolgáltatóként egyik kiemelt fókuszcsoportunk a demenciával élők ellátásának lehetővé tétele. Erre a célra saját pszichiáter-neurológus szakorvossal erősítettük meg csapatunkat, illetve egy külön szintet csak a demensellátásra irányuló tárgyi feltételekkel szereltünk fel.

Itthon nagyon sok idősellátó intézményben azt látom, hogy nincsenek felkészülve a demenciával élők ellátására, felvételüket követően a nem demens ellátottakkal egy helyiségben helyezik el őket, megnehezítve ezzel mindkét ellátotti kör mindennapjait. Ez szembe megy a szakmai szempontok legalapvetőbb irányával.

Intézményünkben jól elkülönülten, a demenciával élők speciális igényeinek megfelelő terápiákkal, tornával, étkezéssel, a demensellátásban több éves tapasztalatot szerzett ápolószeméllyel garantáljuk a magas színvonalú ellátás igénybevételének lehetőségét.



Az előregedő társadalmakban – mint amilyen Magyarország is – egyre nagyobb problémát jelent az idősápolás. Akárcsak az egészségügy esetében, az állami szociális ellátórendszerre nehezedő terhek enyhítésében nagy szerep juthat a jövőben a magánszolgáltatóknak. Hogy látja, milyen szerepet, vagy hiányt tölt be a Rege Residence a magyar ellátórendszerben?

Személyes meggyőződésem, hogy az elkövetkezendő években gyökeres változásoknak lehetünk majd tanúi Magyarországon az idősellátás területén. A születéskor várható élettartam növekedésével az intézményesített idősgondozásra – különösen annak öngondoskodáson alapuló, prémium modelljére – egyre fokozódni fog a társadalmi kereslet. Igazgatóként célom, hogy ezt az igényt kielégítve a Rege Residence Szépkorúak Otthona az ország egyik vezető nyugdíjsházaként biztosítsa a hozzá forduló szépkorúak minden élethelyzetre kiterjedő ellátását.

**Kérdése van a bekerülés kapcsán?
Keressenek bennünket bizalommal
az alábbi elérhetőségek valamelyikén:
Telefonszám: + 36 30 446 1727
Email: info@regeresidence.hu
Postacím: 1021 Budapest, Pálos utca 2.
Honlap: www.regeresidence.hu**

„Jó korban vagyunk jó hegyen”

Indulások és hazaérkezések a Déli pályaudvarról; az őszi falevelek tánca a Svábhegyen; a városmajori templomtorny harangszója; az Anna-réti fák zúzmarás pompája; az utcákat szegélyező házak százéves meséi; az orgonailatú nyár; a sejtelmes ködfátyolba burkolódzó Normafa. A Galéria 12 Egyesület művészei legújabb kiállításukon fotókkal idézik fel azokat a szívünknek kedves emlékeket és hangulatképeket, amik miatt a Hegyvidék sokunk számára több, mint egy kerület.

1840. augusztus 29-én, a Magyar Tudós Társaság ülésén Vallas Antal megmutatta, miképpen lehet fényugarak és fényérzékeny

lességünk megbecsülni” – mondta a megnyitón Maczkó Erzsébet, a Galéria 12 Egyesület tagja, a tárlat kurátora.



A Galéria 12 fotókiállítással csatlakozott a magyar fotográfia napjához

nyersanyag segítségével fényképet készíteni – 2003 óta ezen a napon ünnepeljük a magyar fotográfia napját, amihez a Galéria 12 Egyesület tagjai is csatlakoznak. A művészársaság Hegyvidék című tárlatán ezúttal kerületünk ikonikus helyszínei kaptak főszerepet.

„Ez a kiállítás átfogó képet ad a Hegyvidékről: a Svábhegytől a Tartsay Vilmos utcán keresztül, a Déli pályaudvaron és a Városmajoron át egészen a Normafáig. Mindenki a saját stílusában alkotott – ki líraian, ki pedig tárgyilagosan ábrázolja a saját mondanivalóját arról, hogy milyen azon a vidéken élni, ahol a történelem, a modern város és a zöldellő természet összeforr. Ezt az értéket köte-

A fotóművész az egykori 58-as villamos zugligeti végállomásáról készített saját felvételéről is mesélt: „Egy kicsit kilóg a sorból, mert egy régi, talált ablakkeretbe tettem a képet. Néhány héttel ezelőtt fotóztam, szerettem volna megörökíteni a 2023-as állapotot. Bízom abban, hogy a Lóvasúthoz hasonlóan ez a helyszín is a régi fényében ragyoghat.”

– Sok művészt inspirált már a Hegy-



Aknay Tibor: Ősz a Svábhegyen



Rainer Péter: Déli pályaudvar

vidék egyik legszebb templomtornya, de repülő keresztként eddig nem láthattuk... – szólítottuk meg Szamos Iván grafikusművészt, a városmajori templomról készült montázs alkotóját.

– Tulajdonképpen ez egy hirtelen ötlet volt. A Harangok Rómába mennek – ezt a címet adtam a négy templomtornyból formált keresztnek.

– Hogyan készítette a képet?

– A templomtornyot napsütéses időben örökítettem meg, majd digitális montázst csináltam belőle. A felhők és a kereszt alatt elterülő



Kecskeméti Kálmán: Ünnepek a Márvány utcában

város azokról a fotókról vannak, amiket a teraszomon készítettem – tette hozzá a grafikusművész, aki azt is megfogalmazta nekünk, mit jelent számára a Hegyvidék: „Az otthon. Az inspirációt. Az életet.”

„Hegyvidékinek lenni, ott élni, odaszülni, vagy szerencsésebb esetben odakeveredni sajátos ki-

váltság. A budai hegyvidék egy olyan sajátos topográfiai szubkultúra, ami jelen esetben a főváros-hoz kapcsolódik, amely alatt ott lüktet a »lapon« a város, ahová fertályóra alatt le lehet érni, de

ide kötődő alkotóknak mégis több inspirációt nyújthat a domborzattal, múltjával ez a terület, amely bent is van a városban, meg nincs is” – mondta köszöntőbeszédében Hupján Attila fotóművész. A Ma-



Tahin Gyula: Fa az Anna-réten

gyar Alkotóművészek Országos Egyesülete Fotóművészeti Tagozatának elnöke szerint a kiállított művek részleteiben olyan mély gondolatokat, képi megfogalmazásokat is felfedezhetünk, amikre mindennap rácsodálkozhatunk.

„Ezek a fényképek nem csak apró jelek, inkább figyelemfelkeltő információk: tessék felebredni, kimenni az utcára, felmenni a hegyre, felfedezni újra magunknak a Hegyvidék még megmaradt, vagy újjászületett szépségeit, saját emlékeinket újraélni! Mert nincs annál jobb, mint azt érezni, jó korban vagyunk jó helyen, vagy egy olcsó szóviccel élve: legalább egy hegyen.”

BM.

■ A Hegyvidék című tárlat szeptember 16-ig, naponta 16.00–22.00 óráig látogatható (szerdán és vasárnap zárva) a Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbárban (Hajnóczy József utca 21.).

A főváros szellemi emlékműve

Pest, Buda és Óbuda egyesítésének 150. évfordulója alkalmából 2023 novemberében jelenik meg a 23 kerületet reprezentáló, 23 fejezetből álló Budapest Nagyregegy. A nagyszabású irodalmi mű kortárs magyar írók közös alkotói folyamatából, helytörténeti adalékok felhasználásával válik összeolvasható kísérleti elbeszéléssé, a mai Budapest nyitott, befogadó jellegét tükrözve.

Gáspár Máté vezetésével az ötletgazdák olyan szellemi emlékmű megalkotásán gondolkodtak, ami tudósít a városlakók közérzetéről, egyúttal művészeti formába foglalja a jelent, játékba hozva a fantáziát és a legendáriumot is. A szerzőknek – Cserna-Szabó András (I. kerület), Krusovszky Dénes (II. kerület), Vámos Miklós (III. kerület), Tompa Andrea (IV. kerület), Bartók Imre (V. kerület), Fehér Renátó (VI. kerület), Kemény Zsófi (VII. kerület), Szvoren Edina (VIII. kerület), Simon Márton (IX. kerület), Mán-Várhegyi Réka (X. kerület), Nagy Gabriella (XI. kerület), Háty János (XII. kerület), Németh Gábor (XIII. kerület), Tóth Krisztina (XIV. kerület), Karafiáth Orsolya (XV. kerület), Kiss Noémi (XVI. kerület), Grecsó Krisztián (XVII. kerület), Dunajcsik Máttyás (XVIII. kerület), Závada Péter (XIX. kerület), Szabó T. Anna (XX. kerület), Szécsi Noémi (XXI. kerület),

Kemény István (XXII. kerület), Dragomán György (XXIII. kerület) – körülbelül 10-10 oldal kellett írniuk, ezekből áll össze ez a rendhagyó történeti tabló, amelynek az előkészítésében Tasnádi István dramaturg is részt vett.

A Hegyvidékről szóló fejezet Háty János író, drámaíró, költő, kerületi díszpolgár műve. A végleges szövegre még várunk kell, a szerző a munka kezdetén az

identitásom, ebben a nekem oly fontos nagyvárosban. Itt a nagy üzetek is kisebbek, a legtöbb egészen kicsi, ahogyan a társasházak is. Minden közel van, és könnyen elérhető. Az erdő is. Ha nem akarsz belefeledkezni a fővárosi éjszakába, könnyű a kerület határain belül maradni. Sokszor untattam a gyerekeimet helytörténeti érdekességekkel, hogy például miért Harangvölgy a Harangvölgy, de megtanultam, ez a legtöbb embert csak



A 94. Ünnepi Könyvhéten rendezett programok látogatottsága is jelzi az érdeklődést

alábbi előzetes írást tette közzé a bpnagyregeny.hu internetes oldalon: „12. kerület. A szüleim nem itt születtek és én sem, szemben a gyerekeimmel, akiknek itt indult az életük. Én egy olyan sutyerák vagyok, aki egy falu leromló szegletéből rögvést a 12. kerületbe került, s azóta, idestova ötven éve, csak rövid időre hagyta el. Itt zajlott a kamaszkorom, itt nőttek fel a nagy gyerekeim. Megszoktam a zöveget, a csendet, a biztonságot és nem szoktam meg a budai gögöt, ami így aztán nem ritkán tárgya a szövegeimnek. Van egy kisvárosi

módjával érdeklő, a gyerekeimet például egyáltalán nem, úgyhogy a leendő nagyregegy 12. fejezetében csak óvatosan nyúlok ezekhez a múltból előkötört érdekességekhez és többet abhoz, amiről úgy gondolom, élet.”

A Budapest Nagyregegy megjelenését összművészeti olvasásnépszerűsítő rendezvények előzték meg. Jövőre pedig társművészeti feldolgozások formájában elevenednek meg a kötet fejezetei és a kutatómunka során beérkező legjobb történetek.

Sz. D.

A Galéria 12 Egyesület szeretettel meghívja Önt és barátait az Ars Sacra Fesztivál 2023 program keretében 2023. szeptember 18-án, hétfőn este 7 órára



alkotóművészeti kiállítás megnyitójára

Köszöntőt mond: Fonti Krisztina Hegyvidéki Önkormányzat alpolgármestere

A kiállítást megnyitja: professzor emerita Dr. Prokopp Mária művészettörténész

Közreműködik: Szikora Borbála fuvolaművész

Helyszín: Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbár

1122 Budapest, Hajnóczy József utca 21.

A kiállítás megtekinthető: október 8-ig, naponta 16–22 óráig,

szerdán és vasárnap zárva

<http://galeria12.hu/>





MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

Csörsz utca 18.

momkult.hu

06-1/319-9854/222-es mellék

06-70/908-4105

jegy@momkult.hu

Jegyvétel: momkult.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fred Martins és Joana Amendoeira: Találkozások

szep-tember 8-án 19.00. A fado varázsa brazil és portugál zenével. Egy különleges koncert, amin a luzofóniát (a portugált anyanyelvűként beszélők, vagy rendszeresen használók közösségét, univerzumát) ünnepli Fred Martins brazil énekes, gitárművész és Joana Amendoeira portugál énekesnő. Vendégművészek: Pedro Amendoeira (portugál gitár) és João Filipe (fado gitár).

Kemény János Emlékünnepség szeptember 9-én 16.00. 1. rész: Kemény János emlékezete – irodalmi összeállítás. Összeállította: Medgyesy Éva. Köszöntőt mond: Kemény Endre. Közreműködnek: Óss Enikő és Szélyes Ferenc színművészek. 2. rész: Ösbemutató: Víziboszorkány – monodráma. Kemény János azonos című regénye nyomán írta: Medgyesy Éva. Előadja: Meister Éva színművésznő.

A döntés – Tenki Réka és Csányi Sándor előadása szeptember 10-én 19.00. Dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozzák fel, és mutatják be a színművészek. A könyv önéletrajzi ihletésű mű, egy élettörténet elmesélése, ami az Auschwitzba deportálást követő borzalmakról, a túlélésről és a megbocsátásról szól. Az író az utat való szembenézést a múlttal és újraéledést felé. Rendező: Csányi Sándor. Színpadra alkalmazta: Székely Csaba.

Dr. Csernus Imre előadása szeptember 13-án 19.00. Sok-e huszonhatezer, vagy kevés? Nem forintban, hanem napban, mert átlagosan eny-

nyi jut nekünk, magyaroknak ezen a földön. Nem sok, de nem is kevés. Vajon tudunk ösztönt és bátrán élni, hogy egyetlen napot se pazaroljunk el? Megélünk minden egyes pillanatot, vagy észre sem vesszük, milyen évszak van körülöttünk? Megértjük a mindennapi rohanásban a behavazott táj, a tavaszi feltámadás, a beérő búzamezők, a hulló falevelek üzenetét? Tudunk úgy élni, hogy minden egyes nap ünnep legyen számunkra? Vagy folyton csak a múlton és a jövőn rágódunk, és emiatt a jelen kicsúszik a kezünk közül?

Üvegház szeptember 14-én 19.00. Kiállító: Pápai Zsanett énekes, festőművész. Zene: Imitation, vaghy, Doktorhokashi. Támogató: Budapest 150.

Ember és Föld – kerekasztal a fenntarthatóságról szeptember 14-én 18.00. A Mária Rádió sorozatának résztvevői egyetemes emberi kérdéseket járnak körül. Mire való a bolygónk? Mit üzen nekünk? Hogyan tudunk jól bánni vele? Urai vagy szolgálai vagyunk? Mi a realitása a fenntarthatóságnak ma? És holnap? Vajon a fenntarthatóság csak a hatalmasok felelőssége? A programot a Mária Rádió Facebook-oldala élőben közvetíti.

Ki nevet a végén? – Aranyosi Péter komikus és Csernus Imre pszichológus közös estje szeptember 14-én 19.00. Az élet show-ja – a humor és a pszichológia találkozása.

Szeretkert Nap szeptember 16-án 14.30. A résztvevők olyan működő mintákat mutatnak be, adnak át a párhuzamokhoz, amik inspirálóak és konstruktívak. Közreműködők: dr. Piczko Katalin, dr. Buda László, Dragomán György, Szabó T. Anna, Gryllus Dorka, Simon Kornél, Schell Judit, Jordán Adél, Dobó Kata, Szervét Tibor, Mészáros Máté és Pál Feri atya.

Cseh Tamás 80. Füst a szemben – Cseh Tamás története és dalai szeptember 20-án 19.00. Bereményi Géza és Csengey Dénes dalszövegivel, Bérczes László beszélgetőkönnyve nyomán, a szövegtöredék írta és rendezte: Vecsei H. Miklós. Zene: Cseh Tamás, Másik János, Novák János.

Játsszák: Ratkóczy Huba (QJÜB), Szabó Balázs (Szabó Balázs Bandája), Vecsei H. Miklós (QJÜB).

Hogy szeretsz? – Képmás-est szeptember 21-én 19.00. Színház és pszichológia. A Nézőművészeti Kft. színházi improvizációjával illusztrált esten a szeretet aspektusait járja körül a Képmás Magazin meghívott vendégeivel Szám Kati szerkesztő-műsorvezető. Színészek: Jankovics Anna és Varga Ádám. Szakértő: M. Steinbach Annamária pszichológus.

Covidmaszktól Ársapkáig – Aranyosi Péter humorista, a Dumaszinház tagja, a Showder Klub állandó fellépője önálló estje szeptember 22-én 18.00. A komolytan családapa immár másfél éve túl van a koronavírus miatti kórházi kezelésén, ugyanakkor a mai napig kísértik a klinikán töltött időszak emlékei: hét napon át kapott oxigént, több betegársát elveszítette. A Karinthy-gyűrés humorista a halálfelelem árnyékában megfogadta, gyökeresen változtat az életén, és ezt a mai napig be is tartja.

„Miért jó a bio?” II. – játék, móka, tanulás a biopiác szeptember 23-án 9.00–13.00. Pontos helyszín: a MOMkult játszótér melletti árnyastizás. A bioélelmiszerek fogyasztása és a biogazdálkodás előnyei sokak számára ismertek. A workshop vezetői állomásról állomásra vezetnek végig az érdeklődőket, hogy miként lehet a bio a mindennapok természetes és szerves része. Játékos formában („biobuli a talajlakókkal”) bemutatják a fekete arany, vagyis a komposzt készítését, valamint azt, hogyan és miként érdemes ésszerű és takarékos háztartást vezetni. A workshop mellett táplálkozási tanácsadó és iskolakeret-kialakítással kapcsolatos információk várják a látogatókat.

Hegyvidéki Egészségnap a Hegyvidéki Ősz keretében szeptember 23-án 10.00. A Hegyvidéki Önkormányzat és a Hegyvidéki Egészségügyi Központ közös rendezvénye lehetőséget biztosít a kerület polgárai számára, hogy részt vehessenek egészségügyi szűrővizsgálatokon, orvosoktól, szakértőktől egészség-

ügyi állapotukra vonatkozóan visszajelzést, a betegségek megelőzésére hasznos tanácsokat, életmódjuk megváltoztatásához segítséget kapjanak.



Zugligeri út 64.

lovasut.hu

Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Gyógynövényéséta a természetgyógyással szeptember 13-án 10.00–12.00. Egészségmegőrző séta vadnövények felfedezésével, ajándék Vadon nőtt étterem című e-könyvvel. A sétát vezeti: Halmos Mónika. Bővebb információ: lovasut.hu.

Tudja a manó! Az ég tündérszökevények – bábjáték Lázár Ervin Manógyár című kötete alapján szeptember 17-én 10.30–11.15. Közreműködik: Kovács Judit. Bővebb információ: lovasut.hu.

Exkluzív önismereti előadás-sorozat Fenyő Ivánnal. No. 1.: Ki az én? szeptember 17-én 16.00–19.00. Felolvasás – meditáció – tanítás. Bővebb információ: lovasut.hu.

Élő szó, élő kenyér 2. – Szabó T. Anna és Lackfi János irodalmi estje szeptember 18-án 19.00–20.30 (Ars Sacra Fesztivál). A program ingyenes.

Jazzation: Aeternum – a cappella jazzkoncert szeptember 22-én 19.00–20.30 (Ars Sacra Fesztivál). Közreműködik: Homor Máté, Várallyai Katus, Bolyki Sára, Kanizsa Gina, Bolyki Barnabás. A program ingyenes.

Üvegfal szeptember 29-én 19.00–21.00. Van, aki hagyja, hogy bántsák. Zenés szövegészínházi előadás Dobray Sarolta könyvből. Közreműködik: Gryllus Dorka, Simon Kornél. Bővebb információ: lovasut.hu.

Zugligeri Családi Nap október 1-jén 10.00–20.00. Bábszínház, kéz-

műves foglalkozás, kortárs zene és festészet gyerekeknek, helytörténeti séta, helytörténeti kincskeresés és country-folk koncert a Lóvasúton a Hegyvidéki Ősz programjai keretében. Bővebb információ: lovasut.hu.

Újraindul a zumba Barty Sylvia- val minden hétfőn 8.30–10.00. Információ: 06-30/625-6065.



Hollós út 5.

06-1/395-8284

jokaiklub.com

Jegyvétel: jokaiklub.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Új! Az Élet Szép – Hegyvidéki Nyugdíjasklub szeptember 13-tól. Az állandó programok mindig szerdánként 10.00–11.30-ig tartanak. Lesznek előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműveskedés, kvíz- és játékdélutánok. Szeptember 13. 10.00 Egészségpercek. Beszélgetés a gyümölcsök, a gyógy- és fűszernövények hatásairól. Elindul két sorozat: Gyógynövények A-Z-ig és Betegségek gyógynövényekkel A-Z-ig. Mozgás: 3-1-2 meridiántorna és fejmasszázs. Szeptember 20. 10.00 „Mint a motolla” – kézműves foglalkozás, levendulás illatszákók készítése. Regisztráció: info@barabasvilla.hu, 06-70/324-7667. Az őszi programok a XII. kerületi nyugdíjasok számára ingyenesek, más kerületekből érkezőknek 1000 Ft/fő/alkalom a részvétel díja.

MTBA balett – Fazekas Fanni tanodája. Klasszikus balett és művészi tánc. 6–15 éves kor közötti lányok és fiúk jelentkezését várja a kezdő csoportba! További részletek és jelentkezés: facebook.com/muveszimozgasstudio, fazifanni@gmail.com.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–

14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Vezető: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu). Első alkalom: szeptember 12.

Kung Fu kedden és csütörtökön 17.00–19.00. A Leung Ting Wing Tsun Kung Fu tradicionális kínai harcművészet, az egyetlen, amit egy hölgy fejlesztett ki. A stílus lehetőséget ad egy gyengébbnek megvédenie magát erősebb támadójával szemben. Vezető: Si-hing Tamás Péter (3. mestert fokozat). Telefonszám: 06-30/952-2444.

Csiri-biri torna csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókákkal, amin a gyermek a hétköznapi életétől eltérő mozgásművekkel ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orsáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu. Első alkalom: szeptember 14.

Művészi torna szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmus-érzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: 06-30/483-1897. E-mail-cím: patakiri@gmail.com.

Harmonia Táncklub – társastáncanfolyam vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila tánc tanár. Információ: 06-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu. Első alkalom: szeptember 17.

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozgulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefonszám: 06-20/549-0893.

FitMind hétfőn 8.30–9.30. Egy nyugodt, csendes, elmélyült óra a nagyteremben. „Hagyd kint a telefont, és adj egy órát magad-

PÉNZMŰZEUM
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

PENZMUZEUM.HU

A belépés INGYENES,
de előzetes időpontfoglaláshoz kötött!

Élvezd a kilátást a Pénzmúzeum Panoráma Teraszról!

Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda
1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Tanulj nálunk úszni!

Úszótanfolyam

2023-2024

Időpontok:	Gyermek oktatás (45 perces órák):	
	Hétfő - szerda (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	8 alkalom
	Kedd - csütörtök (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	8 alkalom
	Péntek (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	4 alkalom
	Felnőtt úszásoktatás:	4 - 8 alkalom
	Hétfő - szerda - péntek (19.00 - 20.00)	

Turnusok:

2023. 09. 04. – 2023. 09. 29.
2023. 10. 02. – 2023. 10. 27.
2023. 10. 30. – 2023. 11. 24.
2023. 11. 27. – 2023. 12. 22.
2024. 01. 03. – 2024. 01. 26.
2024. 01. 29. – 2024. 02. 23.
2024. 02. 26. – 2024. 03. 22.
2024. 03. 25. – 2024. 04. 19.
2024. 04. 22. – 2024. 05. 17.
2024. 05. 20. – 2024. 06. 14.

Bérlés árak:

Bérletek:	
12.000 Ft (péntek)	4 alk./turnus
18.000 Ft	8 alk./turnus
Testvérekedvezmény -500 Ft/gyermek/turnus	

Pótolni csak érvényes béreltet lehet!
Az áremelés mértékét az Önkormányzat átvállalja a kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek, a hegyvidek.hu oldalon történő regisztrálás után.

Kapcsolat és információ:
e-mail: info@hegyvidekusziszkola.hu
www.hegyvidekusziszkola.hu

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

nak!" Vezetetlen óra a nyugalom jegyében.

FitBody szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és fitdance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhátár nélkül. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és fitdance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitBall gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A FitBall segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és fitdance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

Kagami-ryu szerdán 18.30–20.30. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester. Információ: 06-20/945-3901, www.jokaiklubdojo.hu.

Hatha-jóga csütörtökön 18.30–20.00. A hatha-jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A foglalkozásokat vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató. Telefonszám: 06-20/952-4685.

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A tagok olyan új érdeklődőket várnak, akik a klub tagságához hasonlóan magas színvonalon űzik ezt a sportot. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-1/395-8907).

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szeptember 7.: Hamvai Zsuzsanna vetítéssel egybekötött előadása Krakkóról. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előad-

sok, színvonalas szórakozás, családi közösség! Havonta a harmadik csütörtökön táncos, zenés összejövetel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal kapcsolatban Dobos Ilnát lehet keresni a 06-30/422-5682-es telefonszámon.



Törpe utca 2.
06-1/202-2509

info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu

Jegyvétel:
kulturalisszalon.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

FELHÍVÁS

Az idősek világnapja alkalmából a Hegyvidéki Kulturális Szalon kiállítást szervez hegyvidéki idősek alkotásaiból. Alkotónként 1-2 műalkotást várnak, ez lehet festmény, akvarell, grafika és más egyéb technikával készült kép, keretezve, akasztóval. Az alkotás címével és az alkotó nevével ellátott munkákat **szeptember 27-ig** lehet átadni a szalon információs pultjánál. A kiállítás megnyitó időpontja: október 3. 15.00. Megtekinthető: október 26-ig.

Szupernagy Népdkör találkozója szeptember 12-én és 26-án 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Egészségmegőrzés. Időskori mozgás fontossága – rendezvény szeptember 12-én 16.00. Háziasszony: Kocsis Judit idősügyi referens. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Tanzánia – all in! – előadás szeptember 12-én 18.00. A szalon Világjáró-sorozatában a kelet-afrikai árokrendszer mentén fekvő Tanzániába

kalauzolja el az érdeklődőket Radics Tamás Rada geológus, túravezető. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

Szaloneyetem: Négy évszak a budai Sas-hegyen – előadás szeptember 13-án 14.30. Előadó: Etter Dénes (DINPI) polgári természetőr. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Budai Lisztérzékenyek Klubja szeptember 13-án 17.00. Klubvezető: Sürünie Elek Ildikó.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálata. Szeptember 14. 14.00 Beszélgetünk félelmünkről, gondjainkról! Témavezető: Joó Éva szakasszisztens. Kapcsolattartó: Antal Magdi, 06-20/584-6059. A részvétel regisztrációhoz kötött.

Kiváncsi Kata: Antibes és Marineland – Franciaország – előadás szeptember 14-én 14.30. A francia Cote d'Azur egyik gyöngyszeme, Antibes városa mellett található a Marineland Aquarium, amely egy egész Európában egyedülállónak számító, tengeri állatvilágot bemutató park. Legnépszerűbb attrakciója a gyilkosbálna-show. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Ars Sacra Fesztivál. A kövek üzenete – Budapesti zsinagógák és zsidó temetők. Kiállítás megnyitó: szeptember 14-én 18.00. Közreműködik: Fekete László főkántor. A kiállítást megnyitja: Martos Gábor művészeti író. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A kiállítás megtekinthető: szeptember 27-ig, a programok függvényében. A belépés díjtalan.

Kerekítő – Hívd apát! szeptember 16-án 10.00. Családi Kerekítő foglalkozás 0–4 éves korú gyerekeknek és családjaiknak. Bejelentkezés szükséges: Dóczy-Gyumbier Tímea. Weblap: kerekito.hu.

Budapest – zenés irodalmi utazás Budapest legmagasabb pontján, az Erzsébet-kilátó teraszán szeptember 16-án 16.00. Közreműködik:

Détár Enikő, Bardóczy Attila és Dinya Dávid, akik a város izgalmas történetét az elmúlt másfél évszázad híres költőinek, íróinak, zeneszerzőinek legkarakteresebb műveivel idézik fel. A belépés díjtalan. Helyszín: Erzsébet-kilátó. Megközelítési és egyéb információ: kulturalisszalon.hu. Esőnap: szeptember 22. 16.00. A projekt a Budapest 150 emlékvérszéként, a Budapest Fővárosi Önkormányzat és a Budapesti Művelődési Központ anyagi támogatásával valósul meg.

Gulácsy Lajos másképpen – előadás szeptember 18-án 14.30. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

MOM Nyugdíjasok Klubja szeptember 19-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Kulisszák mögött: Ladomerszky Margit – előadás szeptember 19-én 14.30. Előadó: Szabényi Ágnes színháztörténész. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

„5000 éves egészség” Klub, a regeneráció filozófiája szeptember 19-én 16.30. A belépés díjtalan.

Hegyvidéki Trianon Társaság. Szeptember 19. 18.00 A családot összetartó feltétlen szeretet, a törődés és az egymás iránti elkötelezettség. Előadó: Király Nóra, a Fiatal Családok Klubja Egyesületének elnöke. „Zarándokok vagyunk!” – A Kárpát-medence kegyhelylátogatásai. Előadó: Rétvári Sándor tanár, ny. címzetes igazgató, a Kegyhelylátogató Zarándok Klub vezetője. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetsége elnöke. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János. A belépés díjtalan.

Vad horgolók klubja szeptember 20-án 10.00. A klub tagjai a hetente tartott találkozóikon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

Sétáljunk együtt a demenciával élőkért az Alzheimer világnapján szeptember 21-én 15.30! Találkozó: a Királyhágó téren, a Cantata Profanaszobornál. A rendezvény fővédnöke: Fonti Krisztina alpolgármester. Lassú séta Korik Vera és Szász-Kerek Judit vezetésével a Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub vezetőivel a Hegyvidéki Kulturális Szalonhoz. Az útvonal érinti a Hegyvidéki Szociális Központot, majd a Hegyvidéki Kulturális Szalon előtt köszöntőt mond Fonti Krisztina. 16.30 A Solti György Zeneiskola Ifjúsági Vonózenekara koncertje Bolla Milán vezetésével. A sétán való részvétel ingyenes. Eső esetén a rendezvény elmarad.

Egészséges bélfőra, boldog baktériumok – a mikrobiom és egészségünk összefüggései. Kautzky-Szemök Adrienn komplementer medicina szakterapeuta előadása szeptember 21-én 18.00. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

Német társalgókör szeptember 22-én 14.00. Vezető: dr. Schmidt Éva Piroksa és Eddi. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Mozgásos foglalkozások

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Szeptember 11-én a torna elmarad!

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szakrális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezető: Istenes Emília. Részvételi díj: 500 Ft. Kezds: szeptember 18.

Senior Örömtánc kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn 11.00–12.00. Vezető: Novák Anna (06-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Kezds: szeptember 18.

Hatha-jóga kedden 8.30. Vezető: Ott Cecília (06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 10.00. Vezető: Ott Cecília (06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Grace balett – előkészítő 3-4 éveseknek kedden 17.00–17.45, 6-8 éveseknek 17.45–18.30. Jelentkezés: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@gracebalett.hu. Kezds: szeptember 19.

Autentikus hastánc felnőtteknek (kezdő II.) kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10 000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Kezds: szeptember 27.

Senior Örömtánc haladóknak szerdán 11.00–12.30. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia (06-70/775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Kezds: szeptember 13.

Nia szerdán 10.15. Vezető: Balázs Mari (06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com). Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom. Kezds: szeptember 20.

Dramaworks szerdán 16.30. Vezető: Fehérvári Tatór Anikó (office.theworks.dramaworks@gmail.com). Kezds: szeptember 13.

Grace balett csütörtökön 17.00. Balett-előkészítő 3-4 éveseknek. Jelentkezés: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@gracebalett.hu. Kezds: szeptember 21.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág (06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com). Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft/alkalom. Kezds: szeptember 29.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezető: Bessenyei Johanna. Részvételi

JÁTÉKOSKÁRTYÁD MOST LAKÁSKULCS LEHET

Játssz egy szelvényen
legalább 1000 Ft értékben,
használd Játékoskártyádat,
és nyerd meg álmaid otthonát!

FŐNYEREMÉNY: EGY ÚJ ÉPÍTÉSŰ, PENTHOUSE-JELLEGŰ BUDAPESTI LAKÁS

HETI NYEREMÉNYEK:
1x 500.000 FT
5x 100.000 FT

A nyereményjáték időtartama: 2023. augusztus 28. – 2024. március 3.

A nyereményjátékban csak értékesítőhelyeken, a feltételeknek megfelelő vásárlásokkal lehet részt venni.



otp Ingatlan

További részletek a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjáték

18

Az ingatlan képe illusztráció.

díj: 500 Ft/alkalom, kerületi lakosoknak ingyenes. Kezds: szeptember 15.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. Kezds: szeptember 8. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom/család, 11 000 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1-4 éveseknek pénteken 10.45. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, 11 000 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játék áll, ami a bizalom, az érintések és az önelekt összevetések ideje, a kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Zumba Gold pénteken 11.30. Vezet: Veronika Berger (06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com). Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft. Kezds: szeptember 8.

Hastánc szombaton 9.00. Vezet: Rezes Molnár Eszter (06-20/944-9799, erezesmolnar@gmail.com). Részvételi díj: 8000 Ft/4 alkalom. Próbaóra ára: 1000 Ft. Kezds: szeptember 9.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások: kedden 9.00-kor a Normafánál (szeptember 12., 26.) és a Margitszigeten (szeptember 19., október 3.). Klubvezető: Korik Vera.

Nordic Walking Csoport a Normafánál kedden 9.00. Vezet: Szász-Kerek Judit. További információ: „Normafa–Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport.

Nordic klub csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezet: Mészáros Lászlóné Vali (06-30/306-0760, meszaroslaszlonet-online.hu). Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál. Kezds: szeptember 7.

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujasag.hu



BARABÁS VILLA
Városmajos utca 44.
barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Parafrazis minden kép – Szteliosz Papageorgiu kiállítása. 2022-ben az Actor Hotelben szerepelt Papageorgiu Szteliosz a Parafrazis Minden Kép című kiállításával. Az eseményt Székési Niké nyitotta meg. Mostani, egy évvel későbbi kiállítása címe azonos a korábbiéval, hiszen annak központi témája a mai napig búvkörében tartja a művészt. Megtekinthető: szeptember 20-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00, pénteken és szombaton 9.00–12.00.

Meridiántorna szeptember 13-tól minden szerdán 9.30. A szervezők várják a testi-lelki egészségre törekvőket a Barabás Villa kertjében, rendezvénytermében. A belépés díjtalan.

Tai chi kéthetente csütörtökönként Békefi András vezetésével. A program a kerületi lakosoknak díjtalan.



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jegyvétel:
hegyvidekgaleria.jegy.hu
A programokon való részvétel 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezéskor a lakcímkár-

tya felmutatása kötelező! Az ingyenes programokat külön jelezzük.

Imaginációs gyakorlatok – Mayer Éva képzőművész kiállításának megnyitója: szeptember 7. 18.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A kiállítást megnyitja: Révész Emese művészettörténész. Zene: Bettika Trió. A látat a kiállító művész körülbelül öt évvel ezelőtt elkezdett grafikainstallációinak, grafikai sorozatainak a folytatása és továbbgondolása. A korábbi és a legfrissebb alkotásokból válogató kiállítás olyan témákat jár körbe, amik a hittel, a magánszférával és a nyilvánossággal, a belső, személyes értékekkel, valamint a kollektív, társadalmi normák és az egyénre nehezedő elvárások közt feszülő ellentmondásos viszonyrendszerrel, a személyes traumákkal és a társadalmi szinten tabunak számító kérdésekkel foglalkoznak. A kiállítás az Ars Sacra Fesztivál hivatalos programjának része. A megnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. Megtekinthető: szeptember 30-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Mayer Éva képzőművész látorteljesítése Imaginációs gyakorlatok című kiállításán szeptember 14-én 18.00.

Utazás a Belső Gyermekhez – imagináció Elekes-Czaga Orsolya klinikai szakpszichológussal szeptember 21-én 18.00–19.30. Mayer Éva képzőművész Imaginációs gyakorlatok című kiállításához kapcsolódóan – egy rövid beszélgetést követően – a kiállítóterben Elekes-Czaga Orsolya vezetésével kis csoportban, biztonságos, intim légkörben a Belső Gyermeket hívó imaginációval lesz lehetőség dolgozni a képzeletünkben előhívódó gyógyító képek segítségével.

Bűntudat és megtorlás a művészetben – Szemfényvesztő művészet III. rész szeptember 22-én 18.00. Művészetpszichológiai előadás-sorozat. Előadó: dr. Gerevich József pszichiáter. A balsors és a művészi tevékenység között feltárható összefüggések szisztematikus vizsgálata azt sugallja, hogy az alkotói folyamatot gyakran

megelőzi valamilyen kellemetlen negatív esemény, ami hátrányosan érinti a művészt. Ha tovább kutatunk a kiváló események után, nemegyszer vélt vagy valós bűnre bukkanunk. Ez a bűn, akár megtörtént, akár fikció terméke, a szerző számlájára kerül, és a bűntudat hozza mozgásba az alkotói folyamatot. Ha a bűnért másvalaki vádolható, a szerző bosszúja, revánsvágya, megtorló dühe szolgáltatja az alkotás energetikai hátterét. A művészi tevékenység korrekciós potenciálja kimeríthetetlen.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hegyvidék – fotókiállítás a magyar fotográfia napja alkalmából. A kiállító művészek: Aknay Tibor, Árendás József, Hupján Attila, Kádár Katalin, Kecskeméti Kálmán, Maczkó Erzsébet, Nagy Albert, Németh Andrea, Pató Károly, Rainer Péter, Simon Csilla, Szamos Iván, Szél Ágnes, Tahin Gyula, Tóth József Füles, Zsila Sándor. A kiállítás megtekinthető: szeptember 16-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



Zugligeti út 64.
info@hegytortenet.hu
helytortenetigujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hegyvidéki ipartörténet – a MOM. Legendás precizitás a Csörsz utcából. Kiállítás a Magyar Optikai Művek történetéről. Megtekinthető (díjtalanul): november 12-ig, szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849. A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Ádám Ottó (1928–2010) és színháza. A kamarakiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



EGYSZÜLŐS KÖZPONT (Buda)
Magyar jakobinusok tere 1.
06-20/611-0725
egyszulo@egyszulo.hu
egyszulo.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programok és a szolgáltatások Egyszülős Kártyával ingyenesen vagy kedvezményesen vehetők igénybe. A programok ideje alatt gyermekfelügyelet biztosított, az erre vonatkozó igényt az egyszulo@egyszulo.hu e-mail-címen kell jelezni.

Pilates hétfőn 17.30–18.30. A pilates a kontroll művészete, lassú, kontrollált munkavégzés és belső odafigyelés jellemzi. Egyszerre nyújtja és erősíti az izmokat, növeli az ízületek mozgékonyágát.

Ringató szerdán 10.00–10.30. A foglalkozások az óvoda előtti korosztály családjaihoz szólnak. Örömmel látnak mindenkit, már az egészen apró babájával is, attól a ponttól, amikor szívesen jár közösségbe. A foglalkozás

a kisgyermekes családoknak ajánlott, kisgyermekeknek 3 éves korig, felnőtt kíséretével, aki lehet az édesanya, édesapa vagy bárki, aki örömmel játszik, mókázik és énekel a gyermekkel. Foglalkozásvezető: Zempléni Marcsi. Részvételi díj: 1500 Ft. Regisztráció: maria.zempleni@gmail.com.



SZENT LÁSZLÓ KÖZSÉGI HÁZ
Cédrus utca 2.
06-20/968-1034

bittagota@szentlaszlozhaz.hu
sztlaszlozhaz.hu

Ars Sacra Fesztivál. Zene és költészet Szabadon – kétrészes est szeptember 18-án 19.00. Konyicska Renáta Frédéric Chopin 1839-ben megjelent ciklusának (Op. 28) mind a 24 prelűdjét eljátssza. A prelűdök közé Szöllösi Mátyás Szabad című, válogatott és új verseit tartalmazó kötetéből hangoznak el művek a szerző előadásában. A belépés díjtalan.

Ars Sacra Fesztivál. Röppentő zenekar: Aki vet, arat – koncert szeptember 24-én 10.30. Magyar költők megzenésített versei és különböző európai népek gyermekdalai hallhatóak, de lesznek találós kérdések is, szintén zenés kísérettel. A helyes válaszok jutalomban részesülnek. A Röppentő tagjai: Bizse Bulcsú (mandolin, charango, domra), Matyók Annamária (ének, ritmushangszerek), Radnai Ágnes (hegedű), Villuth Áron (nagybőgő), Villuth András (ének, gitár, kaz). A belépés díjtalan.

Kerekítő kedden: mondókázó 0–3 éveseknek 10.00–10.30, manótorna 1–3 éveseknek 10.45–11.30. Információ: dr. Bogdán Dóra, 06-30/205-5703, www.kerekito.hu.

Kisgyermekes gerinctorna szerdán 9.15–10.15. Információ: Óry Eszter, 06-20/330-1044, ory.eszter@gmail.com.



Új, digitális Raiffeisen bankfiók a MOM Parkban!

Várjuk Önt is a bevásárlóközpont 1. emeletén a Paulaner sörözővel szemben nyílt vadonatúj, digitális bankfiókunkban, ahol minden eddiginél kényelmesebben és hatékonyabban intézheti pénzügyeit.

- **Ügyfélbarát OkosPont** digitális ügyintézésre
- **Készpénz ki- és befizetésre** alkalmas ATM
- **Gyors és ingyenes WiFi** kapcsolat
- **Kényelmes és biztonságos** telefontöltők

Nyitva tartás:

H: 09:00 - 18:00 | K-CS: 09:00 - 17:00 | P: 09:00 - 16:00

Bejöhete a kövérlányka a konyhánkba?

A nyárutó az év leggazdagabb időszaka, annyiféle zöldség, gyümölcs közül választhatunk, amennyit szemünk-szánk kíván. A szomszédom mégis azt kérdezte tőlem minap, megengedem-e, hogy szedjen egy kis porcsint a kerti utunk széléről, azt a gazfélé, amit mi nem győzünk kigyomlálni. Kincset ér – mondta –, de hogy mennyire, az csak akkor derült ki számunkra, amikor utánanéztünk. Amit mi a kertben, az út szélén gyomnak látunk, az értékes és ehető növény, amelynek a hatóanyagaiért a patikában az emberek súlyos pénzeket fizetnek. A porcsin súlyának több mint 15%-át az esszenciális zsírsavak adják (omega-3 és alfa-linolénsav). Kiváló roboráló, levelei vasban, B- és C-vitaminban gazdagok. E-vitamint, béta-karotint, káliumot, kalciumot, magnéziumot és foszfort is tartalmaz. Antioxidáns és immunerősítő hatású. Lassítja az öregedés folyamatát. A vér koleszterin- és cukorszintjére kifejtett hatásával védi az artériákat. Külsőleg pakolásként, izomgörcsök oldására hatásos. Sokféle jótékony hatása mellett az íze is jó, ezért a kövér porcsinnak a konyhában is helye van!

PORCSIN A TÁNYÉRON

A kövér porcsin a porcsinfélék családjába tartozik, népies nevei:

disznója, disznóporcsin, poncsér, kövér-fű, kövérke, kövérlányka. Csupasz, egyházi növény, húsos, kúszó szárral. Szabadon szinte kiirthatatlanul burjánzik. Pozsgás, fényes levelei sötétzöld színűek, tojásdad alakúak. Sárga virágainak 5-6 szirma van.

A gyökérzet kivételével a porcsin egészét elfogyaszthatjuk, főtt, sült húshoz és grillezett ételhez kellemesen



savanykás, sós íze miatt illik. A nagyobb, idősebb növényeket főzve, párolva is elkészíthetjük. Leveleit és fiatal hajtásait befőzssel és fagyasztással tartósítani is lehet. A fiatal levelek frissen és szárítva ki-

válóan alkalmasak sószevény diétás ételek ízesítésére.

Spanyolországban különösen omlettbe sütve kedvelik, a franciák a híres *bonne femme* levesükbe sóskával együtt főzik bele. Nyugat-Európa-szerte vadon gyűjtik, majd friss saláta alapanyagaként árulják, a felaprított fiatal levelek kitűnő ízt adnak.

A porcsin különösen harmonizál a paradicsommal, az uborkával, a zöldsalátafélékkel, de összekeverhetjük apróra vágott lilahagymával, bébispenóttal, hajszálvékonyra vágott fejes káposztával, újhagymával is. Elég egy kellemes öntetet kevernünk, aminek az alapja citromlé, olívaolaj, só, bors lehet, amit tovább ízesíthetünk, variálhatunk mézzel, balzsamecettel, fokhagymával, joghurttal. Ha a porcsint fejes salátával házastjuk, akár bazsalikom, zsásza is lehet a fűszerei közt. A majonézes cukkini- és tojásalátákba is nagyon illik.

hozzáadjuk. Örölt borssal fűszerezük, és összekeverve megpároljuk, de nem pirítjuk meg. Végül a megpuhult cukkinit a lisztrel megszórjuk, 1 percig kevergetve sütjük, majd bő egy liter vízzel felengedjük.

Ekkor dobjuk bele a megmossott, kisebb darabokra tépett porcsint, és együtt felforraljuk. Ha kell, még sózzuk, és citromlével

ízesítjük. Az így kapott levest merülőmixerrel pépesítjük, és a tejföllel gazdagítjuk. Nem lesz homogén sem a színe, sem az állaga, a cukkini zöld héját és a porcsint érezni lehet majd benne, de ettől egyedi. Tálaláskor a félretett nyers porcsinlevelekkel díszítjük, és ha kell, még néhány csepp citromot adunk hozzá, hogy kellemesen pikáns legyen.



PORCSINOS CUKKINIKRÉMLEVES

Cukkiniből ilyenkor nem lehet eleget enni! Ha már kipróbáltuk a rántott, töltött, rakott, lecsós változatokat, akkor ajánlom a porcsinnal gazdagított, pikáns krémleves formáját. Mindenképpen üdítő újonság lesz a nyár végi menüben, mert melegben langyosan is tálalható.

Hozzávalók (4 személyre):
1 közepes fej vöröshagyma
2 evőkanál olaj
50 dkg cukkini
25 dkg porcsin
2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál liszt
só, frissen őrölt bors
1 dl tejföl
fél citrom leve
...a tetejére: maroknyi friss porcsin

A megtisztított vöröshagymát felaprítjuk, az olajra dobjuk, megsózzuk, és közepes lángon megfonnyasztjuk. A cukkinit megmossuk, majd héjastól vékonyan felkarikázzuk. A szétnyomott fokhagymát a hagymán kissé megfuttatjuk, hogy az ízét kidobja, majd a cukkinikarikákat is

KÉTSZÍNŰ PAPRIKÁS PECSÉNYE

Nyáridőben semmiképp nem vágyunk nehéz húsos fogásokra, de néha kell egy-egy jó falat. Ehhez a pecsenyéhez ugyan megkérjük a hús árát, de a többi hozzávalót szerényen mértük. Az sem mellékes szempont, hogy gyorsan elkészül, és mutatós, akár ünnepi alkalmakra is kínálható.

Hozzávalók (4 személyre):
50 dkg borjúkaraj vagy -comb, esetleg sertésszűzérme
só, őrölt bors
3 evőkanál finomliszt
2 szál újhagyma
2 piros húsú kaliforniai paprika
2 szál szárzeller
1 zöldcitrom
kb. 3 dl húsleves (kockából is lehet)
5 dkg vaj
0,5 dl száraz fehérbor
...a körethez:
25 dkg rizs
1-1 piros és sárga húsú paprika
4 evőkanál olaj
kb. 5 dl húsleves (kockából is lehet)

A húst 8 egyforma szeletre vágjuk, kissé kiverjük, majd megszó-



SZILVÁS CSIRKENYÁRS

A fűszeres, pácolt hús és az édes-savanykás gyümölcs kitűnő párost alkot. Nem is kívánkozik hozzá saláta, a mandulás párolt rizs és a currymártás megfelelő kíséret. Utóbbi elkészítése roppant egyszerű, és egészen különlegessé varázsolja az ételünket.

Hozzávalók (4 személyre):
24 szem kemény szilva
60 dkg csirkemellfilé
3 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál szójaszósz
10 dkg szalonna
...a mártáshoz:
1 fej vöröshagyma
1 evőkanál vaj
1 evőkanál currypor
2 dl zöldséglevés (leveskockából is készülhet)
2 dl tejszín
só, őrölt bors
1 evőkanál étkezési keményítő

A szilvát megmossuk, elfelezzük, kimagozzuk, a csirkemellfilét megmossuk, szárazra töröljük, és

SÜLT PAPRIKÁS SPAGETTI

A sütőben megsütött, lehéjazott paprika nem idegen a magyar konyhától. Az erdélyiek hasonlóan készítik a híres sültpaprikasalátájukat, amiből szintén sütőben sütik meg a vastag húsú zöldséppaprikákat, és meghámozva boreccetel, fokhagymával, olajjal érlelik páratlanul ízessé.

Hozzávalók (4 személyre):
40 dkg spagetti
2 nagy, piros színű paprika
2 nagy, vastag húsú, sárga színű paprika
4 evőkanál olívaolaj
1-2 kicsi, erős (chili)paprika
2 fokhagymagerezd
10 dkg sonka
10 dkg parmezán

A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A paprikákat – pirosokat, sárgákat egyaránt – elfelezzük, a csomájukat kivágjuk, és a fél paprikákat sütőpapírral bélelt tepsire borítjuk. A sütőbe tolva addig

BANÁN MORZSÁS SZILVALEPÉNY

Két okunk lehet ennek a gazdag süteménynek az elkészítésére: ha sok a szilvánk, vagy ha olyan ünnepi alkalomnak nézünk elébe, amire számos vendéget várunk. Ilyenkor tejszínhab is dukál hozzá!

Hozzávalók egy nagy (kb. 24x32 cm-es) tepsire:
40 dkg liszt
20 g élesztő
2 dl langyos tej
5 dkg cukor
1 tasak vaníliás cukor
1 tojás
8 dkg margarin
só
...a morzsához:
25 dkg banáncsipsz
1 érett banán
15 dkg vaj
20 dkg liszt
15 dkg cukor
...a tetejére: 2 kg szilva

A lisztet egy mély tálba szórjuk, az élesztőt a közepébe nyomott mélyedésbe morzsoljuk. A langyos tejjel és cukorral lazán elkeverjük,



2-3 centis kockákra vágjuk. Az olajat a szójaszósszal összekeverjük, a húskockákat beleforgatjuk. Jót tesz neki, ha 5-10 percig állni hagyjuk. A szalonnát felszeleteljük, majd a szeleteket el is felezzük. A húskockákat a szalonnával, a fél szilvával váltakozva nyársra húzzuk, végül a maradék szójaszószos olajjal meglocsoljuk.

A nyársakat kivételesen nem szabad tűzőn vagy rostosn, hanem egy nagy serpenyőben sütjük

meg. Oldalanként 5-8 percig pirítjuk, közben többször megforgatjuk, hogy a hús biztosan megpuhuljon. A mártáshoz a hagymát apró kockákra vágjuk, és a vajon üvegesre sütjük, miközben a curryporral megszórjuk. Végül a levessel és a tejszínnel felengedjük, néhány percig forraljuk, majd az étkezési keményítőt egy kevés vízzel simára keverjük, és a hagymás alapba öntve mártássűrűségűre beforgatjuk.



sütjük – kb. 25 percig –, amíg a héjuk láthatóan hólyagosodni kezd, majd szépen megpirul. Ekkor kivesszük, mindet egy nagy műanyag zacskóba rakjuk, lezárjuk, és hűlni hagyjuk. Ezt követően a sült héjukat könnyen le tudjuk húzni, a paprikákat pedig nagy körömmel kockákra vágni.

Közben a spagettit lobogva forró, sós vízbe dobjuk, és amíg roppanósra fő, elkészítjük a paprika-

ragut. Ehhez a megtisztított fokhagymát, a félbevágott, kimagozott chilipaprikákat vékony csíkokra metéljük, a sonkát apró kockákra vágjuk, és az olívaolajon elkezdjük pirítani. Megsózzuk, a kakukkfűvet rámorzsoljuk, és a sült paprikakockákat beleforgatjuk. A megfőtt spagettit leszűrjük, és azonnal a paprikás alapba forgatjuk. Reszelt parmezánnal megszórva tálaljuk.



liszttel befedjük, és letakarva 30 percig kelni hagyjuk. Ezután a maradék cukrot, vaníliás cukrot, a tojást, a megpuhított margarint hozzáadjuk, és sima tésztává gyúrjuk. További 30 percig kelni hagyjuk.

Közben a szilvát elfelezzük, kimagozzuk. A morzsához a banáncsipszet aprítógéppel egészen apróra vágjuk, a banánt meghámozzuk, és pürévét törjük. A vajot megolvasztjuk, a csipszmorzssával, és közepes lángon 35-40 percig sütjük. Csak ha kihűlt, akkor szeleteljük fel.

(pákozdi)

AKTÍV HEGYVIDÉK
ŐSZI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30
Gyülekező: városmajori futópálya, rajt-hely

NORMAFA FUTÓKLUB

Csütörtökön 18.30–19.30
Gyülekező: Normafa Látogatóközpont bejáratánál

AEROBIK ÉS KÍMÉLTORNA

(szabadtéren)
Hétfőn
17.30–18.30 Kímélőtorna
18.30–19.30 Stretching/aerobik
MOM Beach, belső, füves terület (Csörsz utca 14–16.)
Szerdán
17.30–18.30 Aerobik
18.30–19.30 Kímélőtorna
Városmajor utca 29.
Csütörtökön
18.00–19.00 Aerobik
19.00–20.00 Kímélőtorna
Városmajor utca 29.

ZUMBA

Szeptember 11-től
Hétfőn 15.00–16.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)
Szerdán 17.00–18.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ

Szeptember 16-tól!
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn 18.30–19.30
Szombaton 9.00–11.00
Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 18.00–19.30
Szerdán 19.00–20.00
Városmajor utca 71., a műfüves labdarúgó pályánál
A CrossFit az Amerikai Egyesült Államokból származó fitnessirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erősíti tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Szeptember 16.: Vértes-hegység. Túravezető: dr. Nagy Géza. **Találkozó:** 8.25-kor a Népligetben, az autóbusz-pályaudvaron. **Inulás:** 8.35-kor, Mór felé. A jegyet célszerű előre váltani Csákvárig (a Széll Kálmán téren is megvehető). **Útvonal:** Csákvár–Vadász-kápolna–Három Szarvas út–Meszes-völgy–Vérteskozma–Szent Vendel- emlékhely–Várgesztes, autóbusz-forduló. **Táv–szint:** 13 km, +346 m, –222 m. **Érkezés:** kb. 17.30 (a Déli pályaudvarra). **Költség:** kb. 2000 Ft, teljes áron

Túravezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487)

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Szakosztályi klubest a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Törpe utca 2.) minden hónap harmadik szerdáján (15–e és 21-e között) 18.00

Webcím: szabadasgavandor.hu

INTEGRÁL YOGA

Szerdán 20.00–21.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

TAEKWONDO

Szeptember 15-től!
Szerdán 17.30–19.00
Testnevelési Egyetem, „D” épület, küzdősportterem (Alkotás utca 44.)
Bővebb információ: TFSE Taekwondo
A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármennyig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz, az alapvető technikák elsajátítása mellett, az önvédelem van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fojtások elleni védekezések, a keses támadások hatástalanítása

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki lakosoknak **ingyenesek!**

Kapcsolat: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. (Városmajor utca 29.). Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

A vendégek a programokon való részvételükkel hozzájárulnak a kép-, videofelvétel készítéséhez és annak a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

„Aki végigmegy ezen az úton, igazi ember lesz”

Napjainkban több tízezer karatéza van, de a hetvenes évek elejéig ez korántsem volt így. Aztán minden megváltozott, és ebben óriási szerep jutott a már akkor is a Győri úton lakó Adámy Istvánnak, aki a magyar karate atyjaként nemcsak megismertette idehaza a Kyokushin karatét, hanem azért is rengeteget tett, hogy a harcművészetet hivatalos sportként ismerje el az akkori hatalom.

– *A 70-es években még híre is alig volt a karatének Magyarországon, ön mégis rátalált. Hogyan történt?*

– Valójában, mint oly sok minden az életben, ez is részben a véletlen műve volt. 1970 szeptemberében az akkori Testnevelési Főiskolán kezdtem el dűszódzni. A hely kézenfekvő volt számomra, hiszen a Győri út 4.-ben laktam, alig húsz méterre a „D” csarnoktól, ahol a második emeleten volt a birkózóterem. S hogy mi ebben a véletlen? Nos, azon a nyáron éppen a körúton, az EMKE környékén sétáltattam, amikor egy kirakatban észrevettem egy piros könyvet. Galla Ferenc cselgáncskönyve volt, amit megvettem és rögtön ki is olvastam. Ezért mentem el a TF-re, és jelentkeztem edzésre Galla tanár úrnál.

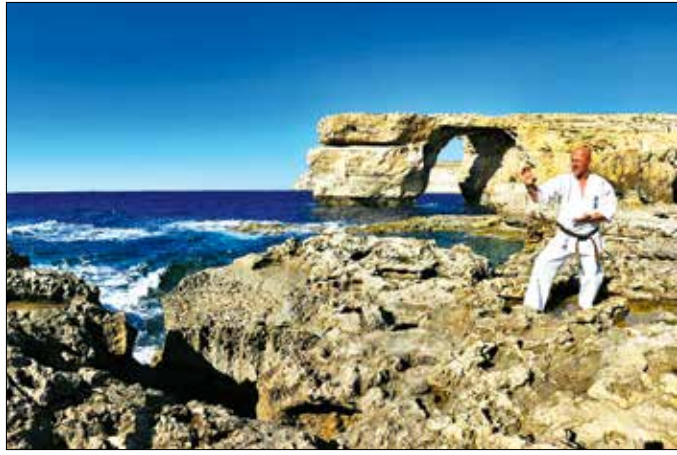
– *Hogyan lett ebből karate?*

– Itt találkoztam Furkó Kálmánnal, aki hozzám hasonlóan

adtuk az OTSH-ba a szolgálati útlevel iránti kérelmet, amit elutasítottak, mondván, a karate nem elismert sportág. Én erre azt mondtam, rendben van, akkor el kell ismerni. Nekiveselkedtem, hogy márpedig ezt végigcsinálom – és ezzel megkezdődött a kanosszajárás. Két hónapra volt szükség, hogy sikerrel járjunk, de végül az útlevelet is megkaptuk. Jól szerepeltünk a vb-n, a 200-as mezőnyben bejutottunk a legjobb 32 közé. Aztán 1980 január elsejétől, négy szakággal, hivatalosan elismerték a karatesportot, és az akkori cselgáncsszövetség ellenőrzése alá helyezték.

– *A karate magyarországi meghonosításának a nevét egy tavaly felavatott emléktábla is őrzi a TÉ épületében.*

– Igen, ez így van. A régi „K” épület második emeletén, a Küzdősport Tanszéknél látható táblán nagyjából az olvasható, hogy



érdeklődött a karate iránt. Sokat beszélgettünk a harcművészekről, gyorsan összebarátkoztunk. Közben bevettam magam a főiskola könyvtárába, és addig kutakodtam, amíg összeszedtem minden fellelhető könyvet, újságot, magazint a harcművészetekről. 1972-ben a korábban külföldre emigráló Mészáros Attila eljött a TF-re, hogy bemutassa a Kyokushin karatét, aminek ő volt a svédországi alapítója. Érdekesség, hogy a zülei szinte a szomszédjaim voltak, a Győri út 1.-ben laktam. Egy évvel később ismét hazatértem, és meglepve látta, hogy az elhírt mag táptalajra lett bennünk. Megcsináltuk nála az övvizsgát, majd a következő években egyre haladtunk előre a ranglétrán, 1976-ban már barna övre vizsgáztunk, ami az utolsó tanuló fokozat. A mester ezután arra biztatott, hogy első kyusként indítsak saját klubot. Így 1976 szeptemberében megnyitottam az első magyar Kyokushin karate dojtót a szlovák nyelvű általános iskolában, harminc fővel.

– *Mit szolt ehhez az akkori hatalom?*

– Talán megfigyelték minket, de hagytak dolgozni, a karatével egyébként hivatalosan nem is foglalkoztak. Ez akkor vált számunkra kellemetlenné, amikor 1979 novemberében a második nyílt karate-világbajnokságra Oyama mester, a Kyokushin karate alapítója minket is meghívott Japánba. Be is

gyedük versenyt. Ezért úgy döntöttem, egy Európa-bajnoksággal zárjuk le a sorozatot, mert azt senki sem akarja kihagyni. Így is lett, ráadásul az IBUSZ Kupához hasonlóan erre is – im-

több mint kétszáz fekete öves tanítványom van, egészen a 8. danig. Mindig azon dolgoztam, hogy hírnevet szerezzek a sportágnak, szerintem ez többé-kevésbé sikerült.



Adámy István, a karate egyik magyarországi meghonosítója

máron negyedszer – eljött Oyama mester, ami, mondanom sem kell, óriási megtiszteltetés volt.

– *Mit jelent önnek a karate?*

– Az biztos, hogy nagyon sokat kaptam a karatétól. Azt, hogy ma 9. danos lehetek, a rengeteg munkának és a hat számjegyű tanítványom köszönhető. Harminhárom országban jártam tanulni és tanítani. Öt könyvet írtam a szakmában, ami sok-sok emberhez eljutott. Egyedül soha nem értem volna el ideig. Csak Magyarországon

– *Most éppen külföldön teszi mindezt.*

– Máltán már volt egy klubom, az utóbbi években pedig Németországban tanítok. Visszakanyarodtam a gyökerekhez, amikor a karate még nemcsak ütésekből, rúgásokból és állóharcból állt, hanem földre is vitték egymást a felek. Oyama mester oktatásában központi szerepet kapott az önvédelem, ami egészen más, mint a mostani versenykarate. Ezt egészítettem ki az életpontok használatával, aminek a lényege, hogy az akupresszúrás pontokat támad-

duk. Ez ősi tudás, a katák, azaz a formagyakorlatok pontosan ezt gyakoroltatják, csak ma már elfeledett az igazi céljuk. Ezért az általam jegyzett szervezet neve Global Kyokushin Budokai.

– *Átvesszik ezt a gondolkodásmódot a tanítványai?*

– Természetesen, másképp nem is lehetne. Aminek nagyon örülök, hogy rendszeresen kapok köszönőüzeneteket régi tanítványoktól. A karate sosem vesz el, csak ad. Kitartást, fájdalomtűrést, fegyelmet, tiszteletet, a félelem leküzdését. Milliós pozitív hatása van, különösen a full kontaktban, aminél sérülhetek, és a másikat harcképtelenné kell tennem, de persze úgy, hogy ne legyen neki nagyobb sérülése. Aki végigmegy ezen az úton, igazi ember lesz.

– *Megvan ehhez az utánpótlás?*

– Talán ma már nincs akkora érdeklődés, megváltozott a világ, de azért mindig vannak gyerekek, fiatalok, akiket érdekel a karate. Nemrég a Győri úti dojtóban jártam, ahol öröm volt látni a karatetáborban vakációzó gyerekeket. Fontos, hogy érdekelte őket, időt szakítanak a sportra, a harcművészetre, és nem csak a kütyüket nyomkodják. Azt hiszem, most ez a mi dolgunk: célt adni a gyerekeknek, jó irányba terelni őket – és a karate tökéletesen alkalmas erre.

sm.

2023. SZEPTEMBER 09. 10:00

FUSS A CSÜCSRA!

a János-hegyi Erzsébet-kilátóban

A verseny ideje alatt sport- és gyermekprogramok várják az érdeklődőket.

HEGYVIDÉKI SPORT

Online előnevezés: augusztus 31-ig.
Helyszíni nevezés: a verseny napján 11.30-15.30-ig.

Info:
www.hegyvideksport.hu/fuss-a-csucsra
facebook.com/hegyvidekisport
fussacsucsra@hegyvideksport.hu

Minden induló pólót és befutócsomagot kap.

134 LÉPCSŐFOK

A legjobb időt elérő abszolút női és férfi versenyző 30.000 Ft-os sportszervezési utalványban részesül.

Az egyes kategóriák szintjeit teljesítő 5.000 Ft-os sportszervezési utalványban részesülnek (családi kategória esetén 8.000 Ft)

A nevezés ingyenes!

11TEAMSPTS
MINDEN NAP A TE NAPOD

MINDALA HelenDoron English
VIVA VITAMINWATER