



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Kopp Mária nevét viseli a Normafa új sétánya

Az egykori Eötvös út forgalmától elzárt szakaszán, a Normafa út és a síház között új sétányt alakított ki a Hegyvidéki Önkormányzat, ami immár Kopp Mária nevét viseli. Az utat és ehhez kapcsolódóan a névadó emléktábláját, a Magyar Családok Fáját, valamint a Normafa családi pihenőpályát közösen avatták fel az önkormányzat, a kormány, a Kopp Mária Intézet és a Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom képviselői.

„Ha tíz évvel ezelőtt lennénk itt, korántsem lehetnének elégedettek, mert nem hallanánk egymást a végállomáson motort járató buszok zajától, és nem nagyon tudnánk levegőt venni a dízelmotorok füst-

je miatt. Itt zúgott el a csillebérci üdülőtelepre és a KFKI-ba tartó forgalom, töredezett aszfaltú parkoló foglalta el a Normafa legszebb panorámájú részét, illetve akik nem fértek el a parkolóban, a fű-

ben, fák között kerestek maguknak helyet” – beszélt a Normafa korábbi állapotáról Pokorni Zoltán polgármester a szeptember közepén megtartott névadóünnepségen. Mint kiemelte, ezt a helyzetet igyekezett az önkormányzat megváltoztatni az elmúlt tíz évben.

A polgármester az eredmények közt említette, hogy a Normafa út előtt a forgalmat sikerült az Eötvös út új szakaszára terelni, a Jánoshegyi útra pedig gyakorlatilag csak az hajthat be, akinek a park fenntartásával kapcsolatos dolga van

ott. A Normafa úttól kezdődően most már a gyalogosoké a hegygerincen haladó, aszfaltozott út is, amelynek a síházig tartó szakasza ezentúl Kopp Mária nevét viseli.

Sikerült lebontani két pusztuló szállodaépületet, a Hotel Olimpiát és a Sport Hotelt – az egyiknél tizenöt ezer, a másiknál ötezer köbméter sítet vittek le a hegyről –, továbbá két gigászi adótorony is eltűnt. „Arra vagyunk igazán büszkék, ami már nincs itt, amitől megszabadítottuk az erdőt, a Normafát” – fogalmazott Pokorni Zoltán.

„Kopp Mária a nemzet kivételes és kiemelkedő tehetségei között is jelentős szereppel bírt, és bír mind a mai napig. Munkája, kutatásai túlmutatnak a koron, amelyben élt és alkotott, s biztosan hatással lesznek a jövőre is” – mondta Hornung Ágnes, a Kulturális és Innovációs Minisztérium családokért felelős államtitkára.

Szerinte Kopp Mária az emberi boldogság útját kereste az életében, arra próbált választ találni, mi lehet az, amiben a létezésünk során

kiteljesedhetünk. Kutatásaiban arra jutott, hogy az élet értelmének megtalálásához „nem elvont fogalmakra, vagy materiális javakra van szükségünk, hanem szeretetteljes közösségre, amelyet családnak nevezünk”. Gondolatai rendkívüli hatást gyakoroltak hazánk közéletére. Elképzelése, miszerint olyan társadalmat kell teremteni, amiben minden vágyott gyermek megszülethet, 2010 óta Magyarország kormányainak legfontosabb célkitűzése. *(Folytatás a 3. oldalon)*



Az egykori Eötvös út forgalmától elzárt szakaszán, a Normafa út torkolata és a síház között húzódik az új sétány, aminek a közelében a Normafa családi pihenőpályája, a Magyar Családok Fája és egy emléktábla is helyet kapott

A Hegyvidéken indult el a Gondosóra

Ingyenesen igényelhetnek Gondosóráat a 65 éven felüli emberek a kormány által elindított országos programban. A Hegyvidéki Önkormányzat munkatársai segítenek kitölteni a regisztrációs űrlapot, és kérésre házhoz is viszik a mobil segélyhívó eszközt.

A Gondosóráan az idősök szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják, ha bajba kerültek, és segítségre van szükségük. A többi órához hasonlóan ezt is lehet karon hordani, de akár nyakba is akasztható. Könnyen kezelhető, mindössze egy nagy és két kisebb gomb van rajta. Mivel GPS-moddemmel rendelkezik, a rendszer méteres pontossággal érzékeli az idős ember tartózkodási helyét, ami adott esetben akár életmentő is lehet.

merek gondolni abba, mi történne, ha véletlenül elcsúszok a fürdőkádban, és nincs telefon a közelben. Hiába várnám, hogy valaki rám törni az ajtót, ennek semmi esélye sincs – indokolta meg döntését a hegyvidéki nyugdíjas, majd elme-

programhoz: „Még a nyár elején küldtünk minden hatvanöt év feletti kerületi lakosnak egy levelet, amiben polgármester úr tájékoztatást nyújtott a programról és az önkormányzat vállalásáról. Előtte elmentünk megnézni a diszpécerszolgálatot, és láttuk, hogy gondoskodó, jó csapat jött össze ott. A levelek kézbesítését követően szinte azonnal özönlenni kezdtek az igénylések, egy hónap alatt több mint ezren jelentkeztek.”



A nagyon egyszerű, könnyen kezelhető eszköz akár életet is menthet

sélte, hogy nagyjából egy hónappal ezelőtt egy kisebb baleset érte. – Elnéztem egy lépcsőt, ezért rosszul léptem, és elestem. Az ember, még ha idős is, azért büszke, inkább nem kértem segítséget a környezemtől, de hazatérve már komolyabb fájdalomaim voltak, be kellett mennem a János kórházba. Ha viselem a most kapott segélyhívót, valószínűleg használnom, és biztosan jobban jártam volna.”

A Gondosóra kiszállításában segédkező Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy az önkormányzat szeretné, ha minél több idős ember csatlakozna a

Helyben lakók kizárólagos parkolása

Tavasszal az 5-ös számú parkolási zónában, azon belül az Alkotás utcától keletre eső utcák egy részén vezette be elsőként a Hegyvidéki Önkormányzat a rezidensparkolást. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy 20 órától reggel 8-ig kizárólag lakossági engedéllyel használhatók az ottani parkolóhelyek. A helyi lakók érdekeit szem előtt tartva, várhatóan november-től, az úgynevezett pufferzónákban is hasonló megoldás lesz, ezzel csökkentve a P+R parkolóknak használt utcák zsúfoltságát.

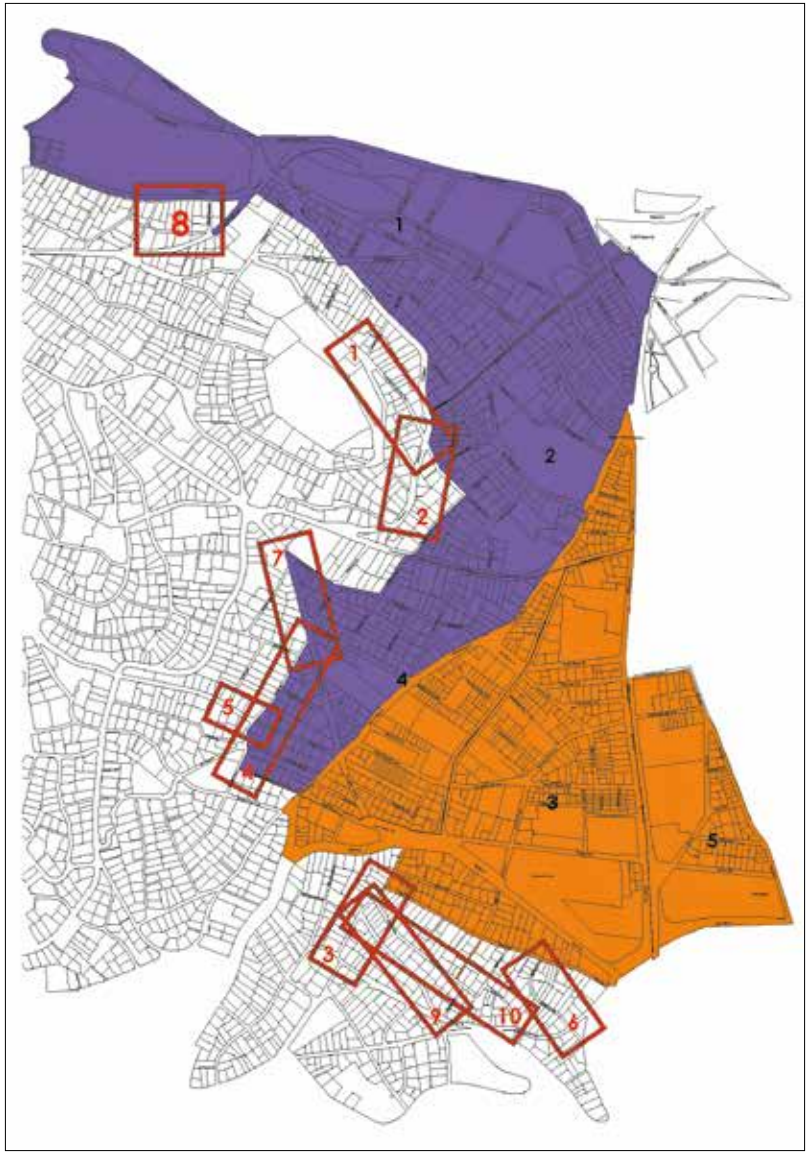
A Budapesti Közúti Területrendelési Terve alapján a Goldmark Károly utca–Nárcisz utca–Alma utca közötti szakaszán, a Határőr út–Goldmark Károly utca–Zeke utca közötti szakaszán, a Lejtő út–Fűrj utca–Sashegyi út közötti szakaszán, a Nárcisz utca–Stromfeld Aurél út–Tamási Áron utca közötti szakaszán, a Pagony utca–Nárcisz utca–Zulejka utca közötti szakaszán, a Somorjai utca–Fűrj utca–Kálló esperes utca közötti szakaszán, a Stromfeld Aurél út–Nárcisz utca–Orbánhegyi út közötti szakaszán, a Szamóca utcában, a Vas Gereben utca–Sashegyi út–Lejtő út közötti szakaszán, a Vérce utca–Kálló esperes utca–Lejtő út közötti szakaszán lép életbe az új parkolási rend. Ennek lényege,

ge, hogy az egyébként parkolási övezeten kívüli terület kijelölt utcáinak egy részében egész nap kizárólag a helyi lakosok parkolhatnak. A számukra fenntartott helyek az összes parkolóhely 30 százalékát teszik ki, míg a fennmaradó útszakaszokon megmarad a jelenlegi rend, azaz bárki megállhat.

Azok az autósok, akik nem vesznek figyelembe az egyébként táb-

lálkkal jelzett korlátozásokat, szabálysértést követnek el, őket a Hegyvidéki Rendészet munkatársai megbírságnak. Természetesen lesz átmeneti időszak, ez idő alatt a közterület-felügyelők csak figyelmeztetnek. A fenntartott helyek használatához regisztráció szükséges, ennek menetéről az önkormányzat értesíti majd az érintetteket.

M.



ÚJDONSÁG!

ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATNÁL!



Intézze ügyeit akár a hivatalos ügyfélfogadási időn túl!

MELYIK IRODA NYÚJT ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS SZOLGÁLTATÁST?

Adóigazgatási Iroda
Városrendezési és Főépítészeti Iroda

KI JELENTKEZHET AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

Bárki.

KELL-E REGISZTRÁLNI A HEGYVIDÉK e-ÜGYINTÉZÉSI RENDSZERÉBEN?

Az Adóigazgatási Iroda esetében igen, feltétel az azonosított ügyfélként történő regisztráció. Az azonosítás elvégezhető Ügyfélkapun keresztül vagy személyesen a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán. A Városrendezési és Főépítészeti Iroda esetében az eljárás ettől eltérő is lehet.

MIT JELENT A REGISZTRÁCIÓ ÉS AZ AZONOSÍTÁS?

A regisztrációhoz és azonosításhoz segítséget itt érhet el: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/hegyvidek-fiok-sugo>

KELL-E ELŐZETESEN IDŐPONTOT EGYEZTETNI AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSHOZ?

Igen. A szolgáltatásra külön erre a célra létrehozott online űrlap kitöltésével lehet jelentkezni. Az időpontegyeztetésre ezt követően kerül sor az ügyintézővel.

HOL ÉRHETŐ EL EZ AZ ŰRLAP?

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapján:
<https://hegyvidek.hu/adougy-online>
<https://hegyvidek.hu/foep-online>

HOGYAN LEHET AZ IDŐPONTOT EGYEZTETNI?

Az időponttal kapcsolatban ügyintézőnk telefonon vagy az e-Ügyintézési rendszeren keresztül fogja keresni Önt.

MILYEN APPLIKÁCIÓN KERESZTÜL ZAJLIK AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS?

Az ingyenesen letölthető ZOOM-szolgáltatáson keresztül. Nem szükséges a használathoz a ZOOM alkalmazás telepítése, a kapott link böngészőben megnyitható.

HOGYAN KAPOM MEG AZ LINKET A SZOLGÁLTATÁSHOZ?

A Zoom-linket az e-Ügyintézési rendszeren keresztül küldjük meg.

CSAK A HIVATALOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐBEN VAN LEHETŐSÉG AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

Nem, azon kívül is, előre egyeztetett időpontban, hétfőtől csütörtökig 8.00 – 18.00 óra között.

VAN-E MÓD TOVÁBBRA IS A SZEMÉLYES ÜGYINTÉZÉSRE AZ ÖNKORMÁNYZATNÁL?

Igen, választhatja a személyes ügyintézését is a hivatalos ügyfélfogadási időpontokban.

**INTÉZZE ÜGYEIT
KÉNYELMESEN A FOTELBŐL
EGY ÖNNEK ALKALMAS IDŐBEN!**

Fejezetek a MOM történetéből

Megnyílt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a MOM Emlék-alapítvány közös kiállítása, amely a Magyar Optikai Művek történetét mutatja be. A legérdekesebb területek áttekintésével július 18-i lapszámunkban már igyekeztünk kedvcsinálót nyújtani a tárlat megtekintéséhez, ezúttal – többségében Antal Ákos és G. Szabó István szövegeit felhasználva – néhány újabb fejezetet lapozunk fel a Hegyvidék híres gyárának krónikájából.

A Magyar Optikai Művek (MOM) történetét bemutató, a Lóvasút impozáns épületében november 12-ig megtekinthető új helytörténeti tárlat első és egyik legfontosabb fejezete a geodéziai műszerekkel foglalkozik, mivel a cég legkorábbi tevékenysége is ehhez kapcsolható. A kiállítótér öt vitrinjében szemügyre vehető tárgyak közül talán ezek a legmutatósbab és legrégebb darabok.

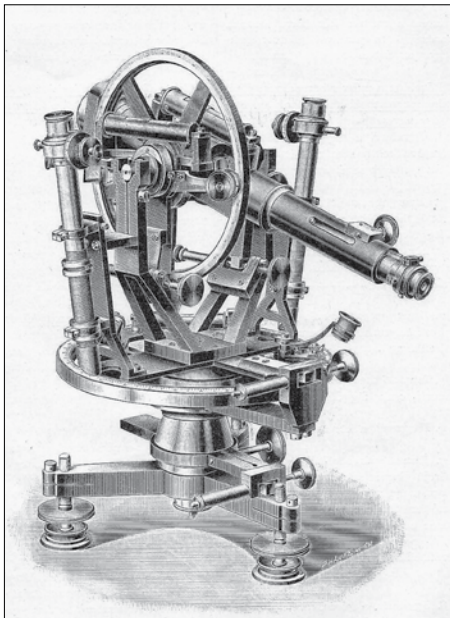
EGY VILÁGMÁRKA KEZDETE

A földmérés, azaz a geodézia az egyik legősibb tudomány. Ha egy népcsoport valahol letelepedett, és elkezdte művelni a területeket, szabályozni a vízfolyásokat, valamint építményeket emelt, akkor mindennek előtt tisztázni kellett a birtokhatárokat. A mérésekhez műszerekre volt szükség, amelyek közül a legkorábbi, amit ismerünk, az ókori görögök által használt dioptra. Ez a szögek mérésére és a vízszintes síkok kijelölésére szolgált a földmérésben, de csillagászati megfigyelésekre is alkalmas volt.

Amikor a szemmel történő megfigyelés már kevésnek bizonyult, a műszereket optikai elemekkel egészítették ki. Ezekből fejlődtek ki később a geodéziai legfontosabb eszközei, a szintezők, a teodolitok és a különböző mérőasztal-felszerelések.

A Süss Nándor által felállított Állami Mechanikai Tanműhely

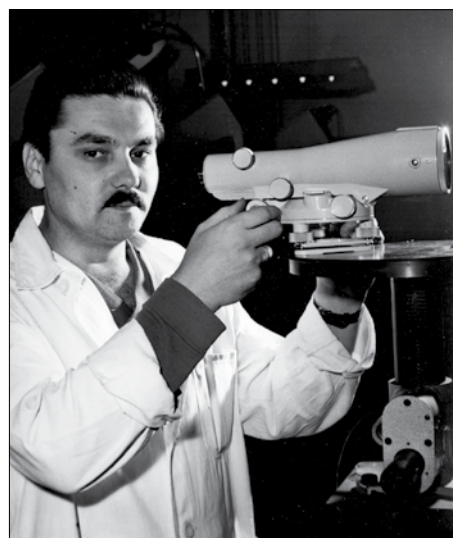
szabályozásához külön termet létesítettek, amelyben az épületről elszigetelten, mélyen a talajba sülyesztett két pillér biztosította a rezgésmentes vizsgálatokat. Azt, hogy ez mennyire fontos volt, jól mutatja, hogy a mostani kiállításon az egyik vitrinben található erdészeti tájolóműszer olyan érzékeny, hogy teljes nyugalomban is folyamatosan mozog az iránytűje.



Nagy ismétlő teodolit



Süss-féle geodéziai műszerek és egyéb készülékek a kiállítótér egyik vitrinjében



MOM-munkatárs egy geodéziai műszerrel

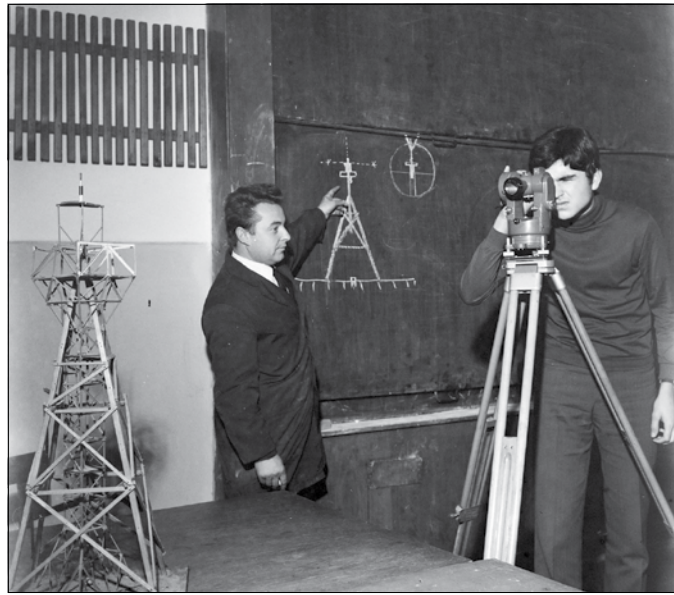
döntő hatással volt arra, hogy később, egészen a huszadik század utolsó évtizedéig a MOM – termékskálája méretét és innovációs eredményeit tekintve is – a világ élvonalába tudott tartozni. Ebben a kezdetektől döntő szerepet játszottak a geodéziai műszerek. A vállalat 1896-os keltezésű katalógusában már több mint kétszázféle geodéziai, erdészeti és bányászati eszköz található.

A műszerek tervezésébe és fejlesztésébe bevonták a kor legjelentősebb geodéziai szakembereit. Neveik a műszerek típusjelmében szerepeltek, ezzel is növelve azok piaci értékét. Süss Nándor együtt dolgozott többek között Kruspér Istvánnal, Bodola Lajossal, Fasching Antallal, Oltay Károllyal és Szepessy Józseffel. A műszerek



Távcsóvel lövészenyen (1935)

Géza szaloptika-fejlesztő is hozzájárult ahhoz, hogy a geodéziai műszerek és az optikai eszközök terén is a világ élvonalába tartozzanak a MOM termékskálájai.



MOM által gyártott földmérő eszköz (1979)

NAGYSZÜLEINK KEDVENC TÁVCSŐVE

Ignazio Porro (1801–1875) olasz katonai mérnök 1852-ben meglepő ötlettel állt elő, ami később nagymértékben átalakította a távcsövek rendszerét. A távcső optikai hosszát a sugarak útjába iktatott, egymáshoz bizonyos szög alatt hajló tükrörendszerral megrövidítette, és a képet megfordította. Tervét azonban nem tudta teljes mértékben megvalósítani, mert a finommechanikai és az optikai ipar abban az időben nem volt képes megfelelő minőségű prizmatokat gyártani.

nagyítással, de volt 6x42-es változat is. A futóvadlövészetben használt első olyan céltávcsövet, amelybe a központi irányzék mellett, jobbról és balról egy-egy tovább-

bi kisegítő irányzék került, a MOM részlege készítette. Ez hihetetlen módon fokozta a távcső pontosságát, és így a magyar vadászok a legelsőkké közé kerültek a nemzetközi mezőnyben.

SPORTÉLET A MOM-BAN

Az 1900-as évek elején Magyarországon szokás volt, hogy a nagyvállalatok sportolási lehetőséget biztosítottak dolgozóiknak. A MOM jogelődjeként ismert Süss Nándor Rt. is különböző sportszakosztályokat hozott létre, az 1920-as évek közepére már ötöt. A labdarúgók munka után gyalog jártak a kelenföldi KFC-pályára edzeni. A Süss Nándor Rt. Polgári Lovász-egyesületnek volt saját focicsapata, sőt a második világháború előtt férfi és női kézilabdacsapat is működött a MOM-nál.

Az 1940-es években számos új sportág jelent meg, a többi között ökölvívószakosztály 1942-től, amely egy légópincében tartotta az első edzéseit. Itt kezdett el bokszolni Papp László, a későbbi háromszoros olimpiai bajnok ökölvívó. Nem véletlen, hogy neves sportolónk 2017-ben felavatott szobrára a Gesztenyés kertben áll.

Ugyancsak a negyvenes években született meg a MOM síszakosztálya, amelynek versenyzői a Normafánál és szerte az országban



Az 1969-es pályaavatón a Ferencváros volt a MOM csapatának ellenfele

számos sí- és síugróversenyen vettek részt eredményesen. Az 1950-es években alakult meg a tekeszakosztály és a Magyar Honvédelmi Szövetség (MHSZ) szervezete, aminek részét képezte a Lovász, Rádiós és Modellező Klub. Az MHSZ jogutódja, az 1990-ben létrejövő MOM Tömegsport Klub napjainkban is működik.

A megnövekedő igények miatt az 1960-as évek közepén egy nagy

sporttelep létrehozásáról születtek tervek. Ennek főépületét és az első pályáját, egy földes labdarúgópályát végül 1969 őszén adták át. Az ünnepélyes gálamérkőzésen a Ferencváros játszott a MOM csapattal.

Néhány évvel később, 1972-ben készült el a telep melléksárnya, amiben a kor elvárásainak megfelelően tekecsarnok, asztalitenisz- és tollaslabdapálya, valamint tornára is alkalmas terek lettek kialakítva. A bővülő lehetőségek révén a MOM által biztosított sportágakban több mint ötszáz, a különböző tömegsportokban pedig több ezren vettek részt a MOM dolgozói közül.

A gyár sportcsapatai számos kitűnő eredményt értek el. A tekezők az NB I-ben, a teniszek az NB II-ben, a focisták pedig néha az NB III-ban szerepeltek, míg az asztalitenisz-, a kosárlabda- és a röplabdazsaszakosztály gárdái a Budapest-bajnokságban küzdöttek a pontokért.

A MOM lebontását követően a sportközpont is leépült, ezzel együtt megszűntek a sportszakosztályok. Az önkormányzatnak köszönhetően azonban nem sok-



A MOM lövészcsapata (1934)

kal később egy új, minden igényt kielégítő sportcentrum nyílt: a MOM Sport ma is számos sportolási lehetőséggel várja a mozogni vágyókat.

A MOM NAPJAINKBAN

Az 1970–80-as években a Magyar Optikai Művek az egyik leginkább nyereséges magyar vállalatnak számított, alkalmazottjai száma elérte a 8000 főt. A budapesti törzshelyen kívül sok másik városban nyíltak gyáregységei,

megmaradó műszertalpgyártás pedig jelenleg a Trimble Hungary Kft.-ben történik, mindkét cég budapesti. A szemüvegkészítést, több váltást követően, most a Carl Zeiss Vision Hungary Kft. és a Hoya Zrt. végzi Mátészalkán. Ugyanott a Carl Zeiss Sport Optikai Kft. precíziós optikákat és távcsőszerszégeket gyárt.

A mátészalkai vízméréstechnika előbb a DIEHL-é lett, majd 2016 óta újra magyar kézben van, a MOM Zrt. fejleszti és gyártja a vízórákat. Zalaegerszegen, Dunaújvárosban és Komlón az egykori gyáregységek, új tulajdonosi háttérrel, továbbra is folytatják tevékenységüket, közülük több is örzi a MOM márkanevet (MOMERT Zrt., MOM Faktor, MOM Szerviz Kft. stb.).

Az Europtik Rohman Mikrooptika Kft. mellett más cégek is – korábbi MOM-dolgozók szakmai tapasztalatára alapozva – létesültek és működnek sikeresen napjainkban. A teljesség igénye nélkül: Biomom Bt., MOM Sensors Kft., OMI OPTIKA Mérnökiroda Kft., Optilab Kft., Optimal Optik Kft., Uniopitk Bt. Összességében mintegy 2000 főre

tehető azoknak a száma, akik közvetlen „MOM-gyökerekkel” rendelkező cégeknél dolgoznak.

A MOM írott és tárgyi emlékeinek gyűjtését, a vállalat történetének feldolgozását a Magyar Optikai Művek (MOM) Emlék-alapítvány végzi. A szervezet Maros utcai kiállítóhelyén jelentős és folyamatosan bővülő tárgyi gyűjtemény található.

Az egyetlen Csörsz utcai gyárépület, amely túlélt a MOM iparépületeinek lebontását, a Csörsz utca és a Nagy Jenő utca sarkán álló, egykor az optikagyártásnak helyet adó toronyépület, amelyet ma sokan Fotex Pláza néven ismernek. A pesti oldalon, a IX. kerületi Vaskapu utcában található az egykori szemüveglencseüzem védett épülete.

Az egykori MOM-komplexum egyetlen olyan épülete, amely megtartotta eredeti funkcióját, a kultúrház. A helyi közösségi színtér, a terek újraértelmezésével és modern kulturális koncepcióval megtámogatva, korszerű finanszírozási modellben üzemel. Ebben komoly szerepet játszik az a tény is, hogy a kevés 1945 után készült épületek egyike, amelyik 1990-ben részleges műemléki védelmet kapott.

Annak ellenére tehát, hogy a magyar ipar egyik legfontosabb és legnagyobb szereplője, a Magyar Optikai Művek megszűnt, vidéki üzemei és jogutódjai révén a MOM név a mai napig komoly minőséget jelez. Ezt bizonyítja a Hegyvidéken működő MOM Kulturális Központ, MOM Sport és MOM Park is.

Őszel is várja a Hegyvidék a művészetkedvelőket

Ars Sacra Fesztivál, Műzsák lázadása, imaginációs gyakorlatok, lélekemelő tárlatok, jeles évfordulók – ahogy mindig, úgy most őszel is figyelemfelkeltő programokkal csábítja felfedezésre a művészetek szerelmeit a Hegyvidék Galéria és a Galéria 12 Egyesület. Beszélgetéseinkben összegyűjtöttük, mi minden vár még ránk az év hátralévő részében ezen a két kiállítóhelyen.

– A CICC! már a megnyitóján is telt házas volt, több médium, köztük rádió- és tévécsatornák is beszámoltak a Hegyvidék Galéria macskás tárlatáról. A kiállítás kurátoraként számított arra, hogy a Hegyvidék Galéria a nyár egyik legvonzóbb kulturális színtere lesz? – kérdeztük Kallós Juditot, a Hegyvidék Galéria művészeti vezetőjét.

– Nem gondoltuk, hogy ilyen sokan ellátogatnak hozzánk. A vendégek száma ezer fölött volt. A CICC! minden kétséget kizáróan az elmúlt évek egyik legsikeresebb kiállítása. Örülünk a sajtóvisszhang-

„Belső Gyermekek” imaginációs gyakorlatot, meditációt szervezünk Elekes-Czaga Orsolya klinikai szakpszichológus vezetésével, ami segíthet egy lépést tenni jelenlegi elakadásaink oldásában.

– A kiállítások mellett rendszerint érdekes témájú előadások is helyet kapnak a programkínálatban. Ezúttal mivel készülnek?

– Szeptember 22-én 18 órakor dr. Gerevich József pszichiáter „Bűntudat és megtorlás a művészetben – Szemfényvesztő művészet” címmel tart művészetpszichológiai előadást. Az érdeklődők a balsors és

esztéta, az ELTE SEK Vizuális Művészeti Tanszékének tanszékvezető docense vezetésével pedig folytatódik a „Műzsák lázadása” című sorozatunk a női művészekről, nőművészekről, női témákat feldolgozó alkotókról. ARTmozi.galeria filmes programunkban képzőművészeti tematikájú, képzőművészek életét feldolgozó filmekből válogatunk.

– Az év utolsó hónapjaiban mivel hangolódhatunk majd az ünnepekre?

– Októberben a K-ARTS Művészeti Alapítvány gyűjteményéből, a Kecskeméti Acélszobrászati Szimpóziumokon készült alkotásokból mutatunk be egy válogatást, novemberben Deim Balázs, Bereznai Tamás és Drégely Imre úrtémájú fotókiállítását láthatják az érdeklődők, decemberben pedig, a Szikra Képzőművészeti Bemutatóterem és Galériával együttműködve, Köves Éva festőművész munkáiból rendezünk kiállítást. Képzőművészetből tehát nem lesz hiány, minden érdeklődőt sok szeretettel várunk!

– A kiállításainak mindig fontos üzenete van. Mi alapján választanak témát?

– Közösen szoktunk ötletelni. A legutóbbi, Hegyvidék című kiállításunkra olyan fotókkal készültünk, amik a kerület csodáiba engednek betekintést. A júniusi, Teremtésvédelem című tárlattal teremtett világunk törékenységére hívtuk fel a figyelmet. Vigyáznunk kell arra, amit a Jóistentől kaptunk. Mi, művészek, egy kicsit másképp látjuk a világot. Sok egyéb mellett az újrahasznosítás is inspirál minket. Én például a merített papírba is belemerítek olyan dolgokat, amik amúgy a szemembe kerülnének. De volt, aki egy vasdarabnak, egy régi textilnek vagy egy eldobott ablakkeretnek adott új értelmet. Ez a tárlat amúgy is mély nyomot hagyott bennünk.

– A mindig jó kedélyű Károlyi Andrásról is megemlékeztek...

– Igen. Ő az év elején még egy egyszerű kiállítást hozott el nekünk. Mivel akkor töltötte be a nyolcvanötödik életévét, megkértem, hogy a különleges alkalom apropóján legyen önálló tárlata. A megnyitón humoros volt, jól beszélgettünk vele, és persze rengeteg neveltünk együtt. Pár hónappal később azonban itt hagyott minket. Mint alapító tagunkra mindig szeretettel gondolunk – tovább él velünk.

– Mi is ott voltunk azon a kiállítás megnyitón. A főszereplőnek szin-

te mindenre volt valamilyen helyzetpoénja.

– Pedig vissza akarta mondani a programot, de végül sikerült meggyőzni, és fantasztikus alkotásokkal kápráztatott el minket. Lelki meg-

– Milyen alkotásokkal készülnek?

– Lesznek festmények, grafikák, fotók és iparművészeti alkotások is, de konkrétan még nem árulhatok el. Legyen ez meglepetés... Mindannyiunknak az lesz, de ehhez

már hozzászoktunk – a kollégák munkáit ugyanis sokszor csak a kiállítás előtt egy nappal látjuk először. Eddig még senkiben sem csalódtunk. Biztos vagyok abban, hogy ezúttal is lélekemelő műveket hoznak a művésztársaim. (Erről a tárlatról a lapunk 11. oldalán olvashatnak részletesen – a szerk.)

– Mivel készülnek az év hátralévő részében?

– Mint már említettem, az éves programtervünkben mindig szerepelnek azok a művészek, akiknek kerek évfordulójuk van. Októberben Szamos Iván



A Sikoly festőjéről, a norvég Edvard Munchról Gimesy Péter tart előadást

nyugvás volt számomra, hogy még egy utolsó kiállítással megajándékozott minket. Tudja, erről valahogy a természet jut eszembe... Hányszor megtapasztaljuk, hogy a fa az utolsó éveiben rendkívüli termést ad, aztán egyszer csak kiszárad. Károlyi András is azt adta, amit egész életében adni szeretett. Ezért is fontos számomra, hogy minden jubiláló művész rendezzen egy kiállítást.

– Említette, hogy minden hónapban készülnek valamivel, például az idén is csatlakoztak a szeptemberi Ars Sacra Fesztiválhoz. Mi lesz a mostani téma?

– Alkotóművészeti kiállításunk címe: „Béke-Pax”. Jelenleg a legfontosabb feladatunk a béke megtalálása. Nekünk, művészeknek, most olyat kell alkotnunk, ami felemeli a lelket ebből a háborús világból. Mindegy, hogy mit ábrázolunk, békegalambot vagy bármilyen motívumot – a lényeg, hogy megnyugvást adjunk a látogatóknak. A műveknél békét kell sugározniuk az emberek felé. Fohászt a Teremtőnek, hogy ebben a hektikus világban pusztulás helyett hozza el nekünk a békét.

ünnepli a nyolcvanadik születésnapját, így ő hoz nekünk egy önálló kiállítást. Iván rengeteget segít nekünk, nemcsak az ötletekben számíthatunk rá, hanem a fizikai feladatokból is kiveszi a részét. Novemberben Ezüst Gy. Zoltán lesz hatvanéves, aki szintén páratlan tárlattal készül majd. Decemberben pedig – ahogy az lenni szokott – a karácsony hangulatát hozzuk el az alkotásainkkal.

– Ha már említette a születésnapokat: a Galéria 12 Egyesület hamarosan tizenöt éves lesz. Vannak megvalósításra váró terveik?

– Az évfordulókat szeretnénk majd egy nagyobb helyen megünnepelni, úgy, ahogy a tizedik születésnapunkon is tettük. Ha nincs financiális akadály, akkor biztosan grandiózus kiállítással készülünk majd. Nagy öröm lenne!

Boussebaa Mimi

■ A Hegyvidék Galéria (Királybágyó tér 10.) és a Galéria 12 (Hajnóczy József utca 21.) teljes programkínálatáról, kiállításairól a hegyvidekgaleria.hu és a galeria12.hu weblapokon olvashatók részletek.



Dr. Gerevich József a balsors és a művészet összefüggéseiről beszél majd előadásában (képünkön: Sir John Everett Millais: Ophelia, 1851–52)

nak, de az igazi elismerés számunkra inkább az, hogy párok, gyerekek, családok, nagyszülők is eljöttek. Jó volt hallani a gyerekszivart, látni az érdeklődést az arcokon.

– Őszel milyen különlegességekkel várják a látogatókat?

– Az idén csatlakoztunk az Ars Sacra Fesztiválhoz, szeptember 30-ig Mayer Éva képzőművészeti kiállítását tekinthetik meg az érdeklődők. (A tárlatról ezen az oldalon, a cikkünk alatt olvashatnak részletesen – a szerk.) Ezúttal is lesznek kísérőrendezvények, a többi között egy

a művészi tevékenység között feltárható összefüggéseket ismerhetik meg közelebbről. Sok más mellett az is kiderül, miképpen hatnak a negatív események az alkotás folyamatára, ha pedig tovább kutatunk a kiváló események után, akkor nemegyszer olyan vélt vagy valós bűnökre bukkanhatunk, amik a művekben is tetten érhetők. Vendégünk lesz Gimesy Péter művésztörténész, filozófus is, aki Edvard Munch születésének 160. évfordulója alkalmából tart művésztörténeti előadást. Dr. Bordács Andrea

temet, főiskolát végzett, magasan kvalifikált alkotók, és jellemzően az idősebb generációt képviselik. A legfontosabb összetartó erő, hogy itt lakunk. Népes társaság a miénk, így a nyári szünetet kivéve minden hónapban rendezünk kiállításokat. A magunk és a közönség kedvére. Mi egy szeretetalapú egyesület vagyunk. Nálunk nem úgy van, hogy »rendezz egy kiállítást, és a viszontlátásra!« – mesélt a Galéria 12 Egyesület megalakulásáról és tagjainak hitvallásáról Borza Teréz, az egyesület vezetője.

Imaginációs terápia a Hegyvidék Galériában

Madáretetők egy sivatg tájban. Fejük tetejére állított házak. Üres bölcsők egy gyermek kontúrjával. Nemcsak tartalmát tekintve, de vizuálisan is felkavaró élmény Mayer Éva Imaginációs gyakorlatok című kiállítása a Hegyvidék Galériában.

A tárlat, amely elsősorban a gyermekvállalás, a meddőség és a gondviselésbe vetett hit kérdéseit feszegeti, a XVII. Ars Sacra Fesztivál programjának része, egyben a Hegyvidék Galéria első őszi kiállítása. Kallós Judit művészeti vezető köszöntőjében kiemelte, hogy 2017 és 2019 után ez a harmadik alkalom, hogy a galéria valamilyen formában részt vesz a keresztény szellemiségű eseménysorozatban, továbbá külön felhívta a figyelmet arra is, hogy Mayer Éva a megnyitó hetében ünnepelte a születésnapját.

Fonti Krisztina alpolgármester arról beszélt, hogy az Ars Sacra immáron a felnőtté válás küszöbén van, és azt is hozzátette, hogy tizenhét évvel ezelőtt kevesen gon-

dolták volna, mennyi gonddalbajjal lesz telve a jövő. Nem véletlen, hogy az idei fesztivál mottója egy szoltárírdet: „Keresd a békét!” Az Ars Sacra sikere a missziós erejében rejlik, folytatta Fonti Krisztina, és a felvidéki származású művésznő kiállítása remekül illeszkedik a programsorozat szellemiségébe.



A kiállítás témája itthon még szokatlanul számít, és a művész stílusa is különleges

Révész Emese művésztörténész Mayer Éva életművét méltatva elmondta, hogy a jó művészet három „lehetetlen” dologra képes: láthatóvá teszi a láthatatlant, megfoghatóvá a megfoghatatlant és kimondhatóvá azt, amit nem lehet kimondani. Azzal, hogy Mayer

Éva a munkássága középpontjába helyezte a meddőség kérdését, egy ennyire tabusított témát, pontosan ezeket a célkitűzéseket éri el. Olyan dologról beszél a képzőművészet nyilvánosságán keresztül, ami rengeteg párt érint, itthon mégis alig esik szó róla.

Bár az egyetemes kortárs kultúra tudomást vesz a kérdéstről (ki-

eredményként létrejönnek ezek a szinte világitó, negatív fényképre (ultrahangfelvételle?) emlékeztető alkotások. A soklépcsős eljárást akár a születés metaforájaként is lehet értelmezni: számtalan akadály előzheti meg azt a pillanatot, amikor az édesanya végre kezébe veheti gyermekét.

A művésztörténész arra is felhívta a látogatók figyelmét, hogy egyik képen sincs emberalak ábrázolva. Ehelyett többnyire antropomorvizált tárgyak, például az említett madáretetők találhatók a középpontban. Szimbolikájukban benne van a várakozás és a remény: a madáretető ugyanis egy madár érkezését is előrevetíti. A szimbolikus tárgyakat fenyegető tájak, kopár hegyek és üres síkságok ölelik körbe, arra utalva, hogy a remény még korántsem bizonyosság.

A méltatások után Mayer Éva köszönetet mondott a jelenlévőknek és mindazoknak, akik segítették őt. Megfogalmazása szerint ő egyfajta szócsöve a

lenni azoknak a nőknek, akik nem tudnak, vagy nem mernek a nyilvánosság elé állni problémájukkal.

A kiállítás nem csupán a szemnek, de a fülnek is szól. A látogatók, miközben a képeket nézegetik, hangszórókon keresztül hallgathatják egy-egy érintett nő történetét, panaszát vagy imafoszlányát. A vizuális és hangigerek beindítják a képzeletet, mindez pedig emlékeztet az úgynevezett imaginációs terápiára, amely igen elterjedt eljárás a pszichológiában.

A szorongással, depresszióval küzdő páciensek ellazult állapotban képeket, szimbólumokat próbálnak előhívni elméjükből, aminek segítségével megfoghatóvá és rendszerezhetővé válnak korábbi traumáik. Nem véletlen tehát a tárlat címe. Az érintetteknek terápiás segítséggel is felérhet ez az élmény, szembesülhetnek azzal, hogy nincsenek egyedül a



Mayer Éva grafikus- és festőművész

problémájukkal. Másoknak is érdemes azonban ellátogatni a galériába, így is téve azért, hogy a meddőség témája elveszítse tabujellegét.

W. Á.

■ A kiállítás szeptember 30-ig látogatható, a belépés díjtalan. Cím: Királybágyó tér 10. A szeptember 21-i kísérőprogramról a Hegyvidék Galéria honlapján (hegyvidekgaleria.hu) olvashatók részletek.

„Keresd a békét!” – hegyvidéki alkotóművészek békeüzenetei

Az Ars Sacra Fesztivál indulásakor nem gondoltuk, hogy mire az a nagykorúság küszöbére ér, a világban ennyi békétlenség, konfliktus, zűrzavar lesz, aminek a következményeit mindannyian érezzük. Ezért nagyon komoly aktualitása van a program ideji mottójának – „Keresd a békét!” –, valamint a kiállítás címének: „Béke-Pax” – kezdte köszöntőjét Fonti Krisztina a Galéria 12 új tárlatának megnyitóján.



Szamos Iván: Békevágy

Arról is beszélt az alpolgármester, hogy a béke az ember életének egyik legfontosabb eleme. Ma, amikor a szomszédságunkban háború zajlik, különösen fontos,



Rainer Péter: Szent József gyaluja

hogy az emberekhez eljusson a belső béke, a békesség üzenete, és nagyon fontosak azok a csatornák, amelyek képesek, hajlandók ezt megtenni – mondta. A műalkotások a bennük lévő szépség erejével érintik meg a befogadó lelkét, ezért van erős missziója az Ars Sacra Fesztiválnak, amely országsszerte 88 településen 420 programot kínál, köztük hagyományosan a Hegyvidéken is számos rendezvénnyel juttatva el a béke üzenetét az arra nyitott közönséghez.

A béke valóban Istentől jön – hangsúlyozta dr. Prokopp Mária művészettörténész. A művészet és a teremtő erők kapcsolatát érezni lehet ebben a kis teremben

is – emelte ki –, a színek, formák, kompozíciók által sugározzák magukból a szépséget, a békét, a harmóniát. „A művészet menti meg Európát!” – adott hangot meggyőződésének. Európa átalakul, az biztos, de hogy miként, abban a magyaraknak, a művészeknek is nagy szerep jut, ahogyan a történelem során mindig – fogalmazott a művészettörténész, aki nem elemzte külön-külön a válogatás darabjait, de a jelen lévő művészek közül megszólított néhányat.

Bemutatta alkotását Angyal Júlia, aki nek Szent Ferencet ábrázoló festménye a szívünkben lévő békét mutatja. Művészetében fontos elem a fény, a körkörös-



Vörös Valéria: Megbékélés

ség a végtelen jelképezi, a fiatal alak pedig azt, hogy a lelkesedés, a művészet nem ismer korhatárt. Pázmány Ágnes raku technikával készített kerámiaja, amelyhez egy bibliai idézetet is írt – „... biztatok: én legyőztem a világot” (János 16:33) – a krisztusi megváltás szimbólumaival hat.

Vida Zsuzsa régi rajzai alapján készítette el többféle galambértelmezését.



Orient Enikő: Pax feketedoboz

Makkai Márta textilművész a Házi áldás parafrázisát hozta el a tárlatra. A valamikor asztalosként induló Rainer Péter elmondta, hogy egy talált gyaluból alkotta meg Szent József gyaluját, amelynek az alcíme: Békés hétköznapok. Bizonyos értelemben ez egy értékmérés is, mivel talált tárgy kapott új funkciót, új életet – tette hozzá.



Vén Zoltán: Jób lázadása

A mostani tárlat is bizonyítja, hogy a művészet végtelen, határtalan, ezért lehet vele megszólítani az egész világot – összegzett Prokopp Mária. Végetetül megfogalmazta kívánságát: nőjenek és sugározzanak tovább az ezeréves magyar kereszténység gyökerei!

Sz. D.

■ A tárlat megtekinthető: október 8-ig, vasárnap és szerda kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kávészó és Borbár, Hajnóczy József utca 21. A kiállító művészek nevei, alkotásaik címei és azok fotói megtalálhatók az egyesület honlapján: galeria12.hu

Hogyan legyünk szeretetkertészek?

Az örömteli, tartós párkapcsolatok inspiráló és működő mintáiból kaptak ízelítőt mindazok, akik részt vettek a MOMkultban rendezett Szerettkert Napon. „Minden kapcsolat minősége egyenesen arányos azzal, hogy önmagunkkal milyen kapcsolatban vagyunk” – emelte ki köszöntőjében könyvének mottóját dr. Piczkó Katalin pszichiáter, a Szerettkert program alapítója, párkapcsolati szakértő. Természetes, ha egy tartós kapcsolatban megjelennek konfliktusok, ezekkel bátran szembe kell nézni, mert nagyon fontos, hogy mit kezdünk velük – fejtette, hozzátéve, hogy optimális esetben éppen ezekből a helyzetekből kiindulva tudunk fejlődni, növekedni, mélyebben kötődni.

A telt ház program nyitóbeszélgetésében Buda László pszichiáterrel, a szomatodráma és az ultrarövid terápia megalkotójával a boldog párkapcsolat titkát boncolgatták, amelynek alappillérei a romantika, a szexuális vonzerő és

a kötődés. Mindezeket túl azonban, tapasztalataik szerint, azok a párok működnek jól, amelyek tagjai a kapcsolatukat gondozzák, akár egy kert.

Tanuljunk meg kommunikálni egymással, vitatkozzunk, de jó, ha megérezzük azt is, mikor van inkább szükség csendre, figyelemre! Nagyon fontos az önreflexió, a játékoság és a humor – ez derült ki a beszélgetés közben vetített interjúból is, amelyet Piczkó Katalin a Szabó T. Anna, Dragomán György író házaspárral készített. Őket kamaszkorukban a közös törekvés, az írás hozta össze, így lettek szerelmesek. Azóta is alkotótársak, inspirálják egymást.

Mindig érdekes, hogyan találkoznak, ismerkednek meg a partnerek, és ezt később hogyan mesélik el. Gryllus Dorka és Simon Kornél színművészek a színpadon, előben osztották meg szerelemben esésük viharos történetét. Nem kevés humorral arról is beszéltek, hogy több mint tíz év és két gyerek



A női sarokban: Gryllus Dorka, Jordán Adél, Schell Judit és Dobó Kata Piczkó Katalinnal

után hogyan kezelik a konfliktushelyzeteket, hogyan tanultak meg – olykor terapeuta segítségével – kilépni helyzetekből, és azokra másképp rálatva megérteni reakcióikat.

Mennyiben különböznek a férfiak és a nők? Mit gondolnak a férfiak arról, hogy mit gondolnak

a nők a férfiakról? Mi számít ismerkedéskor, mire figyelnek fel? Milyen nehézségek és erőforrások léteznek egy kapcsolatban? E kérdések mentén alakult ki izgalmas párbeszéd a nők: Schell Judit, Jordán Adél, Dobó Kata és Gryllus Dorka színművészek, valamint a férfiak: Generál Péter coach, Var-

ga Tamás olimpiai bajnok vízilabdázó, Szervét Tibor és Simon Kornél színművészek között.

Az est különleges eseménye Pál Ferenc atya mentálhigiénés szakember, motivációs előadó, író előadása volt, majd a Szerettkert Színház improvizációs párkapcsolati játékot adott elő. A kapcsolódó programok közt egyébként bárki kipróbálhatott párkapcsolati játékot, mégpedig VR-szemüveggel – aminek a lényege, hogy megtudjuk, mi történik, ha döntéshelyzetekben nem ugyanazt a választást látjuk...

A Videósarokban részleteket vetítettek a Patália és a Szerettkert színházi előadásokból. A coach randikon a megoldásorien-

tált beszélgetéseken kívül kedvezményesen kínáltak Szerettkertkiadványokat, társas- és kártyajátékokat.

A MOMkult kertjében be lehetett járni egy szimbólumokkal berendezett Szerettkertet. Megjelentek a párkapcsolatok különböző területei, amelyek közül például az „Ösvény” a kommunikációt, a „Veteményes” a szerepeket, a „Tó” a tükröződést, a „Lugas” az intimtást, a „Kerítés” a határokat, a „Gyökér” az eredeti családot, a „Sziklakert” a konfliktusokat jelképezi. A pároknak, vagy akár az egyedülállóknak önismereti, önreflexiós barangolás során, elgondolkodtató kérdések segítségével, beszélgetéseket inspiráló sétára nyílt lehetőségük, amihez külön, egyedi Útravaló kézikönyvet kaptak.

Sz. D.

■ A Szerettkert Nap előadásait a későbbiekben felvételről megnézhetjük a szerettkert.hu honlapon.

Az „elemista firkálmányok” világhírű festője

„Ha az emberek egyszerűen otthon hagynák előítéleteiket, és csak néznek a festményeket, biztosan élveznék őket. Mint amikor nézzük a virágokat: nem azon gondolkozunk, hogy mit jelentenek.” Jackson Pollock ezzel a hasonlattal próbálja

bevezetni művészetébe a róla szóló film egyik jelenetében a Time magazin riporterét, aki éppen portrécikkét ír a festőművészről.

Másoknak is érdemes ehhez hasonló nyitottsággal közelíteniük az absztrakt expresszionizmushoz,

hogy igazán értékelni tudják azt. Azok, akik szeptember 12-én el látogattak a Hegyvidék Galériába, hogy megnézzék a Pollock című, Ed Harris által rendezett filmet, alighanem rendelkeznek ez irányú fogékonysággal.

Saját korukban azonban – ahogy az számtalan jelenetből kiderül – rengeteg előítélettel és gyanakvással kellett megküzdeniük az új stílus képviselőinek, így Pollock mellett Clyfford Stillnek, Willem de Kooningnak vagy a címszereplő feleségének, Lee Krasnernek. Pollock jellegzetes, csepegtetéses technikával készült festményeit a kritikusok elhordták mindennek: kócos hajcsomókhöz, elemisták firkálmányaihoz, vagy éppen főtt makarónihoz hasonlították.

A film, amellel, hogy rendkívül szórakoztató, igazságot is szolgáltat az említett alkotóknak: pályájukat végigkövetve láthatjuk, hogy nem szélhámosokkal, kuruzslókkal van dolgunk, hanem

mélyen érző művészekkel, akik egyszerűen úgy ítélték meg, hogy újszerű, nonfiguratív eszközökhöz kell nyúlniuk, ha valami érvényeset akarnak mondani a 20. századról. A filmbéli Pollock (akit egyébként a rendező alakít) úgy fogalmaz, hogy a kortárs művész képtelen a reneszánsz vagy bármely más tovatűnt kultúra eszközeivel kifejezni a repülőgépek és atombombák korát – a témát következőképpen nem a külvilágban, hanem saját belsőjében leli meg.

Ha már belső: Jackson Pollock ellentmondásos személyiség volt, alkoholizmussal és depresszióval küzdött. Talán sosem lesz világhírű festő, ha egy nap nem toppan be életébe későbbi felesége, a film-ben Marcia Gay Harden által alakított Lee Krasner. Neki köszönhetően Pollock éveken át el tudta nyomni magában káros szenvedélyeit – az a néhány boldog békeév, ami a művészpárnak Long Island-i birtokán megadott, egyben leg-



Jackson Pollock festménye

termékenyebb alkotói időszakát is jelentette.

Végül mégis a függőségei kerekedtek felül: 1956 nyarán, amikor felesége Európában tartózkodott, Pollock részegen felborult az autójával. A balesetben rajta kívül fiatal szeretője is meghalt.

A film egyik jelenetében a feltörekvő művész 56 dolláros bolti

tartozását az egyik képével egyenlíti ki. 2015-ben Number 17A című műve már 200 millió dollárért cserélt gazdát. Ed Harris alkotása segíthet annak megértésében, hogyan válhatott Jackson Pollock az elmúlt évtizedekben minden idők egyik leghíresebb, legkeresettebb festőművészévé.

WÁ.



A Pollock című filmet Ed Harris rendezte, és ő is játssza a főszerepet



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!

„Miért jó a bio?” II. – játék, móka, tanulás a biopiacaon szeptember 23-án 9.00–13.00. Pontos helyszín: a MOMkult játszótere mellett árnyas tisztás. A bioélelmiszerek fogyasztása és a biogazdálkodás előnyei sokak számára ismertek. A workshop vezetői állomásra 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 észszerű és takarékos háztartást vezetni. A workshop mellett táplálkozási tanácsadó és iskolakert-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 polgárainak, hogy részt vehessenek egészségügyi szűrővizsgálatokon, orvosoktól, szakértőktől egészségügyi állapotukra vonatkozóan visszajelzést, a betegségek megelőzésére hasznos tanácsokat, életmódjuk megváltoztatásához segítséget kapjanak.

A remény természetrajza – Orvos-Tóth Noémi és Visky András beszélgetése szeptember 25-én 19.00. Visky András József Attila-díjas erdélyi magyar író, dramaturg, egyetemi tanár, a Kolozsvári Állami Magyar Színház művészeti igazgatója. Két-éves volt, amikor református lelkész édesapját 22 év börtönre ítélték, őt pedig édesanyjával és hat testvérrel kitelepítették a romániai Gulagra. Kitelepítés című regényét tavaly a Könyves Magazin az év könyvének választotta. Orvos-Tóth Noémi most egy kivételes esten látja vendégül Visky Andrást, aki tavasszal Erdélyben fogadta őt egy közönségtalálkozón. A téma „A remény természetrajza” lesz.

Johann Strauss II – Ferenc József – előadás szeptember 26-án 19.00. Bösze Ádám és László Ferenc Páratlan párok című előadás-sorozatának harmadik évadjának minden estjén hajdani kortársak kerülnek majd egymás mellé: egy nagy zeneszerző és egy koronás fő vagy jeles államférfi.

Popper Péter 90. XX – a XX. század évfordulós írói #6 – előadás szeptember 27-én 19.00. A sorozat célja közelebről, személyes aspektusból, a művek mellett az alkotót is hangsúlyosan bemutatva értelmezni a XX. századi magyar irodalom kiemelkedő életműveit, valamint az irodalom mellett, társzművészeti ágakat megszólítva, felolvasószínházzal, előadásokkal, koncerttel készülni.

Hogyan értsük félre a nőket? 2. Premier! Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása szeptember 28-án 19.00.

Legyel a cimboránk! – Korhecz Imola és a Cimbora Együttes interaktív vers- és mesekoncertje a magyar népmese napján, szeptember 30-án 10.30. Vendégek: Sebő Ferenc, Babel Klára.

Egy életem: Grecsó Krisztián. Életrajzi stand up est szeptember 30-án 19.30. A sorozatban híres mű-

vészek mesélnek az életükről, a számukra meghatározó pillanatokról és történetekről. A forgatókönyvet itt valóban az élet írja.

Gesztenyénap a Hegyvidéki Ősz keretében október 1-jén 10.00–17.00. Kultúra és szórakozás az egész családnak. Interaktív, ingyenes szabadtéri programok, zenei csemegék, bábszínház, kreatív játszótér.



Zugligeti út 64.
lovasut.hu

Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Üvegfal szeptember 29-én és október 13-án 19.00–21.00. Van, aki hagyja, hogy bántsák. Zenés szöveg-színházi előadás Dobray Sarolta könyvéből. Közreműködik: Gryllus Dorka, Simon Kornél. Bővebb információ: lovasut.hu.

Zugligeti Családi Nap október 1-jén 10.00–20.00. Bábszínház, kézműves foglalkozás, kortárs zene és festészet gyerekeknek, helytörténeti séta, helytörténeti kincskeresés és country-folk koncert a Hegyvidéki Ősz programjai keretében. Bővebb információ: lovasut.hu.

Farkasbarkas és Rókakoma – az Aranyzámár Bábszínház előadása október 1-jén 10.30–11.15. Előtte és utána kézműves foglalkozáson vehetnek részt a gyerekek. A program a Zugligeti Családi Nap része, a belépés díjtalan. Közreműködik: Érsek-Csanádi Gyöngyi, Baranyai Anita.

Történet a mesén túl 3.1. Animáció és zene, gyerekek és alkotók együtt a színpadon (3 éves kortól) október 1-jén 17.00–18.00. A program a Zugligeti Családi Nap része, a belépés díjtalan. Közreműködik: Samodai Bence János, Szives Márton Gábor, Nagy Katalin Matild.

Helytörténeti séta a Zugligetben október 1-jén 17.00–18.30. Vezet: Földváry Gergely. Indulás: a Lóvasút teraszáról. A program a Zugligeti Családi Nap része, a belépés díjtalan.

Redbreast & Volkova – country-folk koncert Johnny Cash és June Carter, George Jones és Tammy Wynette, vagy éppen a kortárs Chris Stapleton és Morgan Stapleton nyomdokaiba lépve október 1-jén 19.00–20.00. A program a Zugligeti Családi Nap része, a belépés díjtalan. Közreműködik: Sam Redbreast Wilson, Volkova Krisztina.

Gyógynövényéséta a természetgyógyással október 4-én 10.00–12.00. Egészségmegőrző séta vadnövények felfedezésével, ajándék Vadon nőtt étterem című e-könyvvel. Jegyvétel: webshop.halmosmonika.hu. Közreműködik: Halmos Monika. Bővebb információ: lovasut.hu.

Haydnal Párizsban – Haydn és a szabadkőművesek október 16-án 19.00–20.30. Bösze Ádám előadás-sorozatának következő alkalma. Bővebb információ: lovasut.hu.

Palya Bea: Ahh, ahh..., avagy a hang és a szexualitás – offline workshop (18+) október 19-én 17.00–20.00. Énekes, „hangokkal játszó” workshop. Jegyvétel: tixa.hu. Bővebb információ: lovasut.hu.

Fabók Mancsi: A székely menyecske meg az ördög – bábszínházi vásárnap október 22-én 10.00–12.00. A 7. Gyermek- és Ifjúsági Szín-

házi Szemle fődíjas előadása. Bővebb információ: lovasut.hu.

Zumba Barta Sylviával hétfőn 8.30–10.00. Információ: 06-30/625-6065.



BARABÁS VILLA
Városmajosi utca 44.
barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabó Kristóf kiállításának megnyitóját október 2-án 18.00. Szabó Kristóf – KristofLab önálló kiállítása fókuszában a torony mint a magasra vágyás és az égi szféra elérésének vágyalma magaslik, de egyben sebezhetőségét is kifejezi a töredezettségén keresztül. A kiállítás kurátora: Kósa Jázmin Aglaja esztéta. Megnyitja: Kocsis Katica művészeti író. A kiállítás megtekinthető: október 18-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00.

Barabás Miklós Emléknep október 19-én. 18.00 „Legkedvesebb időtöltésem.” Barabás Miklós, a grafikai művészetek mestere – Hessky Orsolya művészettörténész előadása. 19.00 Csorba László történész (Barabás ükunokája) és Szegedy-Maszák Zsuzsanna művészettörténész (Barabás szépunkója) beszélgetése, aminek fókuszában a művész mint ember áll. Szakmai támogató: Magyar Nemzeti Galéria. A programra a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az info@barabasvilla.hu e-mail-címen lehet.

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

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

Grace Balett több korszályban hétfőn 16.00–18.00, szerdán 16.00–19.00.



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

Jegyvétel: jokaiklub.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.00–11.30. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. Szeptember 20. 10.00 „Mint a motolla” – kézműves foglalkozás, levendulás illatszások készítése. Regisztráció: info@barabasvilla.hu, 06-70/324-7667. Szeptember 27. 10.00 Kvaterka Filmklub: Állami Áruház. Október 4. 10.00 Egészségpercek. Mit együnk, hogy egészségünket megvédjük? Őszi tápláló növények, például mandula, dió,ogyoró, gesztenye, mák, csicsóka. Sorozatok: Gyógynövények A-Z-ig, Betegségek gyógynövényekkel A-Z-ig. Mozgásos foglalkozások: 3-1-2 meridiántorna, fejmasszázs, szemmasszázs. 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, kezdő lányoknak és fiúknak. További rész-

SZENT MIHÁLY ÜNNEP

VÁROSHÁZA TÉR [1126 Budapest, Böszörményi út 23 - 25.]

2023. 09. 29. PÉNTEK

16:00 - 18:00 KREATÍV KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK

17:00 - 18:00 LARA MESÉK TÁRSULAT: BÚJÓCSKA



2023. 09. 30. SZOMBAT

14:00 - 18:00 KREATÍV KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK

14:30 - 15:30 ROLANDO BŰVÉSZ

16:30 - 17:30 KOLOMPOS EGYÜTTES

18:00 - 19:30 TÁZLÓ EGYÜTTES

19:30 KÖSZÖNTŐ

19:40 - 21:00 TÁNC HÁZ A TÁZLÓVAL



TOVÁBBÁ INTERAKTÍV FOGLALKOZÁSOK, BEMUTATÓK A BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS VONZÁSKÖRZETÉBEN TALÁLHATÓ KERESKEDŐK ÉS SZOLGÁLTATÓK EGYÜTTMŰKÖDÉSÉVEL SZEPTEMBER 29-ÉN 10:00 ÉS 16:00, SZEPTEMBER 30-ÁN 10:00 ÉS 14:00 KÖZÖTT.

A PROGRAMOKON VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES!
KEDVEZŐTLEN IDŐJÁRÁS ESETÉN BIZONYOS PROGRAMOKAT A KULTURÁLIS SZALONBAN TARTUNK MEG



letek 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. Vezet: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@online.hu).

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. Vezet: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). 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, mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu.

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

Harmónia Táncklub – társastáncanfolyam vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezet: Székely Attila tánc tanár. Információ: 06-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezet: 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, a zajt, és adj egy órát magadnak!” Vezetetlen óra a nyugalom jegyében.

FitBody szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezet: Barta Sylvia aerobik edző és FitDance- oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezet: Barta Sylvia aerobik edző 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 derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott.

Vezet: Barta Sylvia aerobik edző 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. Vezet: Horváth Attila 2 danos mester. Információ: 06-20/945-3901, www.jokaiklubdojo.hu.

Új! Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00 Yoga Glow. Csütörtökön 18.30–19.30 Napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órákon a tradicionális hatha-jóga-elemeket dinamikus erősítő sorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly lesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákon inkább a nyújtásokról és a csavarásokról a főszerep, de erősítő, dinamikus elemeket is tartalmaz. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezet: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jógaóra eseményénél. Bejelentkezés: babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseményenél.

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

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtök-



Szüret a Svábhegyen a Jókai kertben

2023. szeptember 29. (péntek) 14.00–17.00

Budapest XII., Költő utca 21.

Háziaszony: Laborfalvi Róza (civilben Saly Noémi kadarnagysád)

A színpadon sváb táncosok, dalosok, szőlő puttonyból a kádba, csömöszölés, taposás, multság sramlizenére, bordalokkal fűszerezve



jén 14.30–16.30. Szeptember 21. 14.30 Zenés-táncos összejövetel. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség! Havonta a harmadik csütörtökön táncos, zenés összejövetel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal kapcsolatban Dobos Ilonát 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, keretbe akasztva. Az alkotás címevel és az alkotó nevével ellátott munkákat **szeptember 27-ig** lehet átadni a szalon információs pultjánál. A kiállításmegnyitő időpontja: október 3. 15.00. Megtekinthető: október 26-ig.

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

Időskorban is biztonságban – előadás szeptember 25-én 14.30.

Előadó: Vukics Norbert rendezőszólistás. A belépés díjtalan.

Supernagyi Népdalkör találkozója szeptember 26-án 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Köztünk élő görög istenek – előadás szeptember 26-án 18.00. Az előadás bemutatja az istenek három nemzedékének illusztris tagjait, majd részletesen megismerkedünk a Prométheuszról, Orpheuszról, Perszeuszról és Héralészről szóló mítoszokkal. Előadó: dr. Kapitánffy Krisztina. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan.

Szaloneyetem a zene világnapja alkalmából szeptember 27-én 14.30. A zene örök értéket jelent – Zenélő Budapest a színpad mögött. Előadó: Götz Nándor szaxofonművész, a Zenélő Budapest művészeti vezetője. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan.

Jókai növény- és kertbarátkör. Szeptember 27. 16.00 A kora őszi kerti-növényes tennivalók. Előadó: Komizsár Lajos egyetemi tanár. A belépés díjtalan.

Mosható pelenka klub a Hegyvidéken szeptember 28-án 10.00. Vezető: Gémes Zsófi és Szász Annamária. Várják az érdeklődő kismamákat, apukákat és anyukákat, akik a mosható pelenka használatát szeretnék a mindennapjaikba elhelyezni. A foglalkozásokra a pelenkatanacsadas@gmail.com e-mail-címen lehet jelentkezni.

Időspiknik a Hegyvidéken. Szeptember 28. 10.30 Pétanquedélelőtt a Gesztenyész kertben. A pétanque (ejtsd: pétank) a francia filmekből és parkokból ismert, nálunk eddig még kevésbé elterjedt, szórakoztató golyós játék. Előképzettség, különleges tudásra, extra állóképességre nincs szükség, csak egy kis jókedvre! A Gesztenyész kert árnyékos sétatája ideális helyszín a játékhoz és egy kis beszélgetéshez. A foglalkozást vezeti: Sombor András (Budapest Pétanque SE). A belépés

díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban. További részletek az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók.

Irodalmi Szalon. Szeptember 28. 18.00 Tamási Áron: „Azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne”. Előadó: Tamáska Jánosné magyartanár. Közreműködik: Hutter Franciska. Zene és technika: Tamáska János. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan.

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

Bp 150 – Séta a parkok mentén. Helytörténeti séta a Gesztenyész kerttől a Városmajorig szeptember 30-án 10.00. A Hegyvidéki Kulturális Szalon és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény közös programja. Találkozás: 9.45 és 10.00 között a Gesztenyész kertben, a MOMkult előtt. A séta várhatóan 12.00 körül ér véget a Városmajorban. A program a Budapest 150 emlékévé részeként, a Budapest Fővárosi Önkormányzat és a Budapesti Művelődési Központ anyagi támogatásával valósul meg. A részvétel díjtalan, regisztrálni a Hegyvidéki Kulturális Szalonban lehet.

Bp 150 – Helytörténeti kvízest a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Hegyvidéki Kulturális Szalon közös szervezésében október 3-án 18.00. Tudta-e, hogy honnan kapta az Alkotás utca a nevét; hol volt a híres budai korcsolyapálya a mai Széll Kálmán tér helyén; hova kerültek a Németvölgyi temető sírkövei; hol volt Görgei első főhadiszállása a kerületben? Izgalmas helytörténeti kvízest a Hegyvidék érdekességeiről, történelméről, híres szülöttjeiről. Kevésbé ismert, akár titkos történetek a Városmajortól Zugligetig, a Normafától a Németvölgyig. A kvízest vezetői: Földváry Gergely és Tüske Tamás történészek, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény munkatársai. Jegyár: 1000 Ft/fő (tartalmaz egy fogadóitalt és nassolnivalót). Jegyek vásárolhatók a helyszínen, a Hegyvidéki Kulturális Szalon infopultjánál

vagy a kulturalisszalon.jegy.hu linken. Információ: 06-1/202-2509, info@kulturalisszalon.hu. Jelentkezési határidő: október 2. A kvízest legjobb eredményt elérő csapatok jutalomban részesülnek. A program a Budapest 150 emlékévé részeként, a Budapest Fővárosi Önkormányzat és a Budapesti Művelődési Központ anyagi támogatásával valósul meg.

Vad horgolók klubja október 4-én 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.

Az Égi Királyság reménységében... – előadás október 4-én 14.30. A Szentföldre irányuló keresztes hadjáratok legfontosabb kiváltó okai, a korszak jelentős személyei és a „nagy vállalkozás” indulása. A halhatatlanság és a pénzígéretének igézetében, korszakokon át. Előadó: dr. Szabó János. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan.

Segítő kéz a családban: Női agy? Férfi agy? A versengés és az együttműködés pszichológiája – előadás október 5-én 18.00. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta-jelölt. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

Német társalgókör október 6-án 14.00. Vezető: dr. Schmidt Éva Pirocska és Eddi. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan.

Tükör által homályosan – Csorba Károly fotókiállításának megnyitója október 6-án 18.00. Közreműködők: Jeney Lilla és Julien Klopsenstein táncművészek. A belépés díjtalan. A kiállítás megtekinthető: október 30-ig, a programok függvényében.

Az erőszakmentes kommunikáció alapjai kicsiknek és nagyoknak október 7-én 9.00–17.00. „Szeretnéd megtanulni, hogyan gondoskodj saját jóllétéről, miközben a körülötted (Folytatás a 14. oldalon)

Hegyvidéki Művészeti Napok

az idősek világnapja alkalmából október 2–6-ig

PROGRAMOK:

Október 3. 15.00 Hegyvidéki idősek alkotásaiból rendezett kiállítás megnyitója. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. Közreműködik: Vázsonyi János (szaxofon). A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban. A kiállítás megtekinthető: október 27-ig, a programok függvényében.

Október 4. 18.00 Apák napja – duodráma. Anett és Móni, a két gyermekkori barátónő 25 év után látja újra egymást. Egy véletlen találkozás a Marcipán cukrászdában. Vajon a felejtés az agy hibás működése, vagy inkább védekezés? Hányszor halljuk, hogy csak a szépre emlékezünk, de legtróbbször már arra se nagyon... Pedig minden megmarad. Mindenről készül biztonsági mentés bennünk, de kell valami vagy valaki, aki előhívja. Tárgyak, színek, illatok, arcok, hangok, találkozások. És hogy leszünk-e a másik ajtónyitói azokra a bizonyos évtizedekre, sokszor csak a véletlenül múlik. De lehet, véletlenül egyáltalán nincsenek. Most hirtelen minden megjelent, újra itt van a letűnt világ! Azt hittük, örökre elvesztett, pedig csak a holnap emléke lett. Az előadás hossza kb. 90 perc, szünet nélkül.

Október 5. 16.00 Szellemi frissesség megőrzése időskorban, rizikófaktorok. Előadó: dr. Szász Anikó neurológus, mentálhigiénés szakember. Az előadás háziasszonya: Kocsis Judit időszügyi referens. A belépés díjtalan.

Október 6. 16.00 Műpa-vetítés. Elzenélt tánc, eltáncolt zene (40 perc). Fassang László orgonakonzertje Kun Attila koreográfiájával. Műsor: Fassang László: Invokáció, Alain: Három tánc – Gyász, Ligeti: Volumina, J. S. Bach: Erbarm dich mein, o Herre Gott, BWV 721. Közreműködők: Fassang László és a Közép-Európa Táncszínház művészei.

A Hegyvidéki Művészeti Napok idején látogatható tornák, mozgásformák, kézműves foglalkozás:

Október 2. 10.00 Szakrális körtánc.
Október 3. 8.30 Hatha-jóga. 10.00 Székes jóga.
Október 4. 11.00 Szenior Örömtánc.
Október 5. 14.30 Selyemvirág készítése, kézműveskedés.
Október 6. 9.00 és 10.00 Nyugdíjastorna. 12.30 Zumba Gold.
A programokra a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban.



ZUGLIGETI CSALÁDI NAP

2023.10.01., VASÁRNAP - LÓVASÚT

10:00-12:00 Kézműves foglalkozások

10:00-18:00 Helytörténeti kincskeresés

10:30-11:15 Aranyzámár
Bábszínház: **Farkasbarkas és Rókakoma**

17:00-18:30 Helytörténeti séta
Földváry Gergellyel

17:00-18:00 Történet a mesén túl 3.1. - **Alkoss Te is zenés mesét!**

19:00-20:00 **Redbreast & Volkova** - country-folk koncert

A XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT HEGYVIDÉKI ŐSZ PROGRAMSOROZATÁNAK RÉSE.
A BELÉPÉS DÍJTALAN!
WWW.LOVASUT.HU



2023
SZEPT
21
CSÜ 15:30

SÉTÁLJUNK EGYÜTT
A DEMENCIÁVAL ÉLŐKÉRT
AZ ALZHEIMER VILÁGNAPJÁN!

15.30
Találkozó a Királyhágó téren a Cantata Profana szobornál.

Lassú séta Korik Vera és Szász-Kerek Judit vezetésével a Monspart Sarolta által alapított Gyalogló Klub vezetőivel a Hegyvidéki Kulturális Szalonhoz.

A séta útvonala érinti a Hegyvidéki Szociális Központot.

16:20
A Kulturális Szalon előtt köszöntőt mond Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere, a rendezvény fővédnöke

16.30
A Solti György Zeneiskola Ifjúsági Vonószekarának koncertje Bolla Milán vezetésével

„A demencia korunk kihívása, évről évre nő az érintettek száma. A közös sétával kifejezzük szolidaritásunkat a betegséggel élőkkel és hozzátartozóikkal, valamint felhívjuk a figyelmet a prevenció fontosságára.

Tartson Ön is velünk, várjuk szeretettel!”

Eső esetén a rendezvény elmarad!

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

info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
@kulturalisszalon



(Folytatás a 13. oldalról)

lévőkre is odafigyelsz? Vagy jó lenne egyre többször kritikamentesen megszólalni és empátiával meghallani nemcsak a szavakat, hanem a mögöttük rejlő érzéseket is? Gyermekeket csak saját szülővel együtt fogadunk" (Rambala Éva, a program vezetője). További információ: rambala.hu. Jegyár: felnőtteknek 10 000 Ft, gyerekeknek (8–15 éves kor között) 5000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturális szalon. jegy.hu oldalon.

Mozgásos foglalkozások

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

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

Szakraális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezető: Istenes Emília. Részvételi díj: 500 Ft.

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

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.

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.

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

Dramaworks szerdán 16.30. Vezető: Fehérmé Tatar Anikó (office.theworks.dramaworks@gmail.com).

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

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: Bessenyey Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, kerületi lakosoknak ingyenes.

Kerekítő baba-mama foglalkozások Kerekítő Mondókáz 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. 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 önfeledt összenevetések 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 (06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com). Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft.

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

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások: kedden 9.00-kor a Normafánál (szeptember 26., október 10.) és a Margitszigeten (október 3.). Klubvezető: Korik Vera.

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

Nordic klub csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyész kert. Vezető: Mészáros Lászlóné Vali (06-30/306-0760, meszaroslaszlone@t-online.hu). Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu
Jegyvétel:
hegyvidekgaleria.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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 lakcímkártya felmutatása kötelező! Az ingyenes programokat külön jelezzük.

Imaginációs gyakorlatok – Mayer Éva képzőművész kiállítása. A tárlat a kiállító művész körülbelül öt évvel ezelőtt elkezdett grafikainstallációinak, grafikai sorozatainak a folytatása és továbbgondolása. A korábbi és a legfrissebb alkotásokból válogatott 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 elmentmondásos 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. (Cikkünk a kiállításról a 10. oldalon olvasható.)

Büntudat és megtorlás a művészetben – Szemfényvesztő művészet III. rész szeptember 22-én 18.00. Művészpszichológiai 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 kiváltó események után, nemegyszer vélt vagy valós bűnre bukkanunk. Ez a bűn, akár megtörtént, akár fikció terméke, a szerző számlájára kerül, és a büntudat 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.

Edvard Munch művészete – Gimsey Péter művészettörténész, filozófus előadása szeptember 26-án 19.00. Edvard Munch (1863–1944) norvég expresszionista festő egyszerre volt a szorongás és a megnyugvás festője. Sikoly című képével – amelyet 1893 és 1910 között több verzióban is elkészített – vált világhírűvé. Az alapvető emberi érzelmeket modern, expresszív eszközökkel ábrázolja, festményciklusainak témái ma is aktuálisak.

Szántó András: Pesti alakok – könyvbemutató és díjátadó szeptember 27-én 17.00. A Budapesti Városvédő Egyesület és a Gabbiano Print Nyomda és Könyvkiadó Kft. rendezvénye. Szántó András Pesti alakok című könyvsorozatának bemutatója, valamint a Podmaniczky-díj átadása a szerzőnek. A köteteket bemutatja és a szerzővel beszélget: Surányi J. András, a Budapesti Városvédő Egyesület elnöke. A Podmaniczky-díjat átadja: Kerner Gábor, a Ráday Mihály Város- és Faluvédő Szövetség (Hungaria Nostra) elnöke. Zongorán közreműködik: dr. Tóth-Takács Judit zongoraművész. A programon való részvétel ingyenes.

Műzsák lázadása IV. – előadás szeptember 28-án 18.00. Férjhez akarok menni?! – Szerelem, párkapcsolat, család. Előadás-sorozat női művészekről és nőművészekről. A sorozat a harmadik alkalomtól tematikus módon beszél a nőművészetéről. Míg az előző előadáson a testképről volt szó, most a párkapcsolat kerül középpontba, az azon belül felmerülő problémák, valamint hogy mindez hogyan jelenik meg a nőművészeknél. A hagyományos női szerepek valójában a szerelem, csábítás, család kontextusában értelmezhetők. Ezek továbbra is fontos területei a női életnek, de a nőművészek munkásságában ezekkel kapcsolatban számos kérdés merül fel. Az előadáson kiderül, hogy mindezeket a hétköznapi témákat a művészek hogyan élik meg és dolgozzák fel. A bemutatott alkotók nemcsak azért nők, mert nőművészekről szól a sorozat, hanem érdekes módon ezeket a témákat ők teszik a művészetük tárgyává. Előadó: dr. Bordács Andrea esztéta, az ELTE SEK Vizuális Művészeti Tanszékének tanszékvezető docense.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Béke-Pax” – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: október 8-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). (Cikkünk a kiállításról a 11. oldalon olvasható.)



Zugligeti út 64.
info@hegytortenet.hu
helytortenetiugyujtemeny.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 SZÍNÉSZMŰZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszm.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fényből szőtt mesék. Szeptember 30. 10.00 A mesemondó szikla. Közreműködik: Kecskés Karina színművész és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 1000 Ft (3 év alattiaknak ingyenes). Regisztráció

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

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
PASZULYKERENGŐ-BABTEKERGŐ,
LÓVERSENY / JÁTÉKHÁZ

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
mOmKult

SÉTA A PARKOK MENTÉN
HELYTÖRTÉNETI SÉTA A GESZTENYÉSZ KERTTŐL A VÁROSMAJORIG
2023. 09. 30. 10:00

A sétát vezetik: Földváry Gergely és Tüske Tamás történészek

Találkozó: Gesztenyész kert, a MOM Kulturális Központ előtt
(1124 Budapest, Csörsz utca 18.) 9:45-kor
A séta 10:00-órakor indul

Jegyinfo// ingyenes
Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu

HELYTÖRTÉNETI KVÍZEST A HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY ÉS A HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON KÖZÖS SZERVEZÉSÉBEN
2023. 10. 03. 18:00

A kvízest vezetői: Földváry Gergely és Tüske Tamás történészek

Jegyinfo// 1000 Ft/ fő
A jegy ára tartalmaz egy fogadótálat, nassolnivalót

Jegyek vásárolhatók a helyszínen, a Hegyvidéki Kulturális Szalon infópultjánál, vagy a kulturalisszalon.jegy.hu linken

A kvízesten legjobb eredményt elérő csapatok jutalomban részesülnek

Jelentkezési határidő: 2023. október 2. hétfő

BUDAPEST

A projekt a Budapest 150 emlékvérszeként, a Fővárosi Önkormányzat és a Budapesti Művelődési Központ anyagi támogatásával valósul meg.

szükséges: gidro.katalin@oszmi.hu. Az esemény a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében valósul meg.

Petőfi Sándor: János vitéz – a Babits Mihály Színház előadása október 8-án 15.00. Belépődíj: 1500 Ft/diák. Regisztráció szükséges: gidro.katalin@oszmi.hu. Az esemény a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében valósul meg.

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.

Válótársas szeptember 26-án 17.00–18.30. Egy különleges társasjáték, a Válótársas a tesztelési fázisba érkezett, ezt tesztelhetik a vállalkozó kedvű jelentkezők. A válótársas a vagyonmegosztás folyamatában, az azzal kapcsolatos döntésekben nyújt segítséget.

Apró varróműhely szeptember 28-án 16.30–18.00. A szervezők várják az alkotni vágyó gyerekeket, 7 éves kortól. A foglalkozáson a résztvevők megismerkednek a varrógép használatával, és képesek lesznek egyre önállóbban használni azt. Egyszerű használati tárgyakat készítenek a

másfél órában, mint például pénztárca, hajgumi (schrunchie), neszeszer.

Nemezelés október 13-án 17.00–18.00. A nemez az egyik legősibb textilanyagunk. A gyapjút víz és szappan hozzáadásával, emberi erővel addig-addig hengergetjük, gyúrjuk, amíg a szálak egymásba kapaszkodva egy kiváló minőségű, erős, mégis puha anyaggá, nemezzé állnak össze. Felhasználása számos területen ma is rengeteg lehetőséget rejt magában.

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. Foglalkozásvezető: Zempléni Marcsi, aki az óvodás korosztályig, 3 éves korig várja a legkisebbeket és szüleiket. Szerdánként játszanak és ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak. Részvételi díj: 1800 Ft. Regisztráció: maria.zempleni@gmail.com.

Gyerekjoga-foglalkozás 6–10 éveseknek szerdán 17.00–18.00. A kiegyensúlyozott és boldog élet alapjaihoz nyújt segítséget. A gyerekek játékosan tanulják meg, milyen érzés magabiztosnak, kitartónak, koncentrálnak és nyugodtnak lenni. A főszerepben az érzelmek megélése, a gyermek önmagával való ismerkedése és testi-lelki egészsége áll.

Menő-manó élménytorna csütörtökön 10.00–10.45. Játékos, mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, mozgásfejlesztő eszközökkel, ügyességi pályával 1–3 éves korú gyerekek részére, szülői kísérettel.

Segítő beszélgetés hétfőn 10.00–12.00 és pénteken 15.00–17.00. Ha úgy érzi, hogy nehézsége van egy aktuális élethelyzetben, és nincs kihez fordulnia, aki elfogadná, ha szeretne végre önmaga lenni, és tisztábban látni az érzelmi szövevényében, ak-

kor várják a mentálhigiénés beszélgetésekre.

Jogi tanácsadás. Ingyenes jogi tanácsadás személyesen, online és telefonon keresztül a nehéz jogi problémával szembesülő egyedülálló szülőknek. A tanácsadás 20-30 perces konzultációt biztosít, a probléma komplexitásától függően. Nem jelent jogi képviselést, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Személyes tanácsadás: kedden 15.00–17.00, szerdán 16.00–18.00. Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.



SZENT LÁSZLÓ KÖZÖSSÉGI HÁZ
Cédrus utca 2.
06-20/968-1034
bittagota@szentlaszlohasz.hu
sztlaszlohasz.hu

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

Kisgyermekes gerinctorna szerdán 9.15–10.15. Információ: Öry Eszter, 06-20/330-1044, ory.eszter@gmail.com. Az óra célja a teljes test átmozgatása, a különböző szövetek rugalmasságának megtartása és szükség esetén növelése, különböző mozgásminták (újra)tanulása.



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőn és szerdán 16.30-tól díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételeket szervez a XII. kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni a 06-20/367-5924-es telefonszámon lehet.

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT MELLÉ EGY DOBOZ ACTIVAL 50+ VITAMINT KAP AJÁNDÉKBA*



A kép illusztráció

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ
XII. kerület, Kútvölgyi út 4.

/földszint audiológia/

Nyitva: H-Cs: 8:00-16:00, P: 8:00-14:00
06 (30) 622 1661
audiokutvolgyi@widex.hu

SIGNIA HALLÁSKÖZPONT

II. kerület, Hűvösvölgyi út 33., alagsor 2.

Nyitva: H-Cs: 8:00-16:30, P: 8:00-13:30
06 (1) 505 0501, 06 (30) 386 2364
istvan.jakab@signia-hearing.com

*Minden 50 év feletti új ügyfél, akinek hallásvizsgálati eredménye meghaladja az átlag 30 dB-t egy doboz ACTIVAL 50+ filmtabletta étrend-kiegészítőt (30 db) kap, 2023. szeptember 19-től a készlet erejéig. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, hozza magával a kiskönyvét. Az ACTIVAL 50+ filmtabletta étrend-kiegészítő készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

KUTV1/23/09HT

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.

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.

Szeptemberben szabad a gazda!

Az idei, nyarat idéző szeptemberi napokon könnyű dolgunk van a konyhában. Minden kapható még, gyümölcs, zöldség, alig van olyasmi, aminek lejárt a szezonja, talán csak a dinnyére illik a „last minute” jelző. No, meg a bogyósokra, például a szederre, amit bőven találni erdőn, mezőn, ha arra járunk, mert a csabító, sötétvörös és fekete bogyókat termő bokor a kerítéseken kívül él leginkább. Szabadságszerető gyümölcs, tartsuk tiszteltben a konyhában is, ne süssük-főzzük, élvezzük nyersen, hiszen így érvényesül a valódi karaktere!

Magas C-vitamin-tartalma miatt a szeder immunerősítő, oldja a stresszt, jótékony hatással van a vénás és a visszérbetegségekre. A bogyók kipréselt leve alkalmas rekedtség elleni öblögetésre, a hangszálak karbantartására. A szederlevél illóolajakat, cserzőanyagokat és többféle savat tartalmaz, ezért a belőle készült tea remekül csökkenti a száj és a garat nyálkahártyájának gyulladását. Vigyázva mossuk, szűrőben, folyó víz alatt, különben a szemek szétáznak!

SOMOSKAI TÖLTÖTT PAPRIKA

Somoska egy messzi kis csángó falu Moldvában. Az ott élő Paulinánál kóstoltam először ezt a fajta sosem látott, zöldéséget töltött paprikát. Ármenet a leves és az egytálétel között, a leleményesség és a takarékoság mintapéldánya. Elkértem a receptjét, amit az ő csángó nyelvjárásában szóról szóra idézek. A képen látható étel az ő főztje, s minden, ami benne van, az ő keze munkáját dicséri.

Hozzávalók (4 személyre):
3-4 vöröshagyma
1 nagy murak (sárgarépa)
1 szál peszternák (paszternák)
1 szál petrezselyemgyökér
1 kis zellergumó
3-4 szem pityóka (krumpli)
lesteán (lestyán)
kapor (kapor)
50 dkg darabolt hús (darált sertéshús)
4-6 nagy zöldpaprika
só, őrölt bors, pirospaprika
2 tojás (tojás)
...a lăbos aljáră:
fél marok lesteán és friss szőlőág

lesteánkóró (szárított lestyánszár)
koporkóró (szárított kaporoszár)
szőlő- vagy káposztalevelek

„En sokszar (sokszor) csinálak (csinálok) ilyen töltött paprikákat hus nélkül. Vagy nagyon kevés darált húst teszek bele. Mindenféle zöldéséget teszek bele. A szemem után és az ízlésem után teszem, hagyom, egy nagy murak, peszternák, zeller, pityóka felaprítva, petrezselyem, lesteán, kapor, fél kilu (kiló)



darabolt hús, egy kis bors, egy kis paprika. Ezeket össze vigyém (veg-yítem), keverem, és bele teszek két tajást. Megtöltöm a paprikákat. A csipor (fazék) fenekére teszek szőlő ágat, vagy lesteán kórót megszáritva, vagy kopor kórót, ezeket, a kórókat lefedem szőlő- vagy káposzta levéllel (levéllel) és belerakom (belerakom) a töltött paprikákat. Ha van paradicsom, akkor paradicsom lében főzöm, ha nincs, akkor tisztá vízzel (vízzel) főzöm.”

KAPROS, TÖKÖS LECSŐ

A lecső tagadhatatlanul a nyár legkedveltebb és leggyakrabban készített étel, de éppen ezért így ősz felé már rá is unhatunk. A tökkel házasítva azonban új ízt és formát kap, könnyedebb, lágyabb fogás lesz. A tökfőzelék kedvelői bizonyára örömmel fogadják.

Hozzávalók (4 személyre):
2 nagy vöröshagyma
4 evőkanál olaj
1 evőkanál pirospaprika
50 dkg zöldpaprika
30 dkg főzőtök
1 nagy csokor kapor
2 paradicsom
2 dl tejföl
cukor



A hagymát lehéjazzuk, felkockázzuk, majd az olajon megfőnyaszttjuk, a pirospaprikával megszórtjuk. A kicsumázott, felszeletelt zöldpaprikát rádobjuk. A tököt meghámozzuk, a magos bel-sejét kikaparjuk – ezt eldobjuk –, a húsat ujjnyi vastag csíkokra vágjuk, és szintén a paprikához

adjuk. Megsózzuk, és néhány percig együtt sítjük, pároljuk.

Közben a kaprot megmossuk, finomra aprítjuk, és a paradicsomokat gerezderekre vágjuk. Ezután mindkettőt a paprikás tökhöz adjuk, és fedő alatt kb. 10 percig

pároljuk, de nem keverjük meg, csak rázogatjuk a lábost. Ha minden kellően megpuhult, megkóstoljuk, ha kell, még sózzuk, és csipetnyi cukorral is ízesíthetjük. A tejfölt közvetlenül a tálalás előtt nagyon óvatosan keverjük bele.

LAST MINUTE SALÁTA

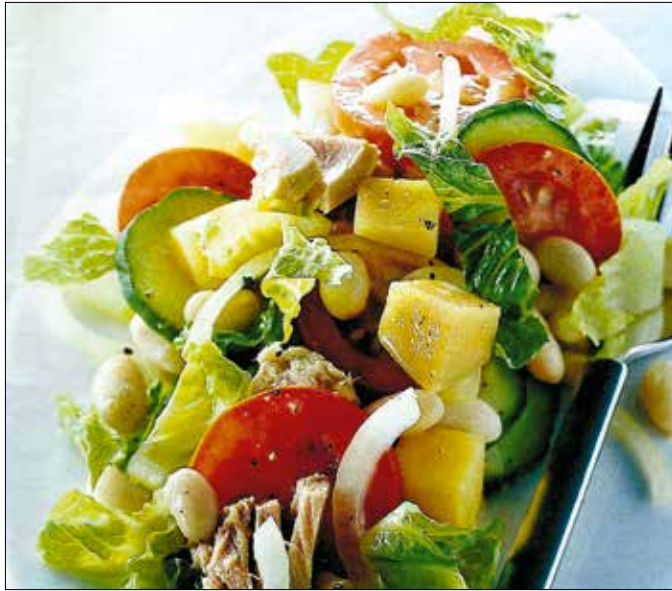
Azért kapta ez az inkább előétel vagy könnyű vacsorafogás, mint saláta a last minute nevet, mert még felhasználhatjuk hozzá a nyár végi sárgadinnye utolsó példányait. Az sem baj, ha már nem mézédések, sőt éppen a nem túl jó ízűek felhasználására kitűnő ez a lehetőség. Szinte az utolsó, mert a dinnyék szezonja végképp elmúlt.

Hozzávalók (4 személyre):
1 doboz konzerv-fehérbab (max. 25 dkg)
40 dkg paradicsom
1 vöröshagyma
fél kígyóborka
1 fél saláta „szíve”, a külső levelei nélkül
fél sárgadinnye
1 kis doboz tonhalkonzerv (kb. 15 dkg)
1 narancs leve
2 evőkanál borecet
só, őrölt bors
4 evőkanál olívaolaj

A babkonzerv levét leszűrjük, a babot lecsöpögtetjük, és a meghámozott, vékonyan felszeletelt, gyúrére szedett hagymával, a cikkre vágott paradicsommal, a félkarikázott uborkával, a leveleirépett salátával, a kimagozott és kis kockákra vágott dinnyével egy mély salátástálba halmozzuk. A tonhalat leszűrjük, egy villával

szétDaraboljuk, és a saláta hozzávalóihoz adjuk.

A narancslevet az ecettel, a sóval, borssal, az olívaolajjal – kóstolgatva – kellemesen pikáns salátántenté keverjük. A tálba halmozott salátára öntjük, és óvatosan összeforgatjuk. Lehetőleg azonnal tálaljuk, nehogy a salátalevelek állás közben összeessenek.



KALIFORNIAI PAPRIKÁS CSIRKE

A kaliforniai paprika az ősz nagy slágere. Ragyogó, vörös színe, édes íze, ropogós húsa miatt nemcsak szendvicsek, saláták mutatós kísérője, hanem – mint példánk is igazolja – peccsenyék kiegészítője is lehet.

Hozzávalók (4 személyre):
1 konyhakész, kb. 1 kg-os csirke
7 evőkanál olívaolaj
1 kiskanál só
1 mokkáskanál őrölt bors
1 kiskanálnyi friss, összevágott bazsalikom
2 dl paradicsomalapú mártás (ketchup, pizza vagy spagettiszósz)
1 lilahagyma
8 húsos, piros kaliforniai paprika



A csirkét először félbevágjuk, majd lekanyarítjuk a szárnyát (egy kis mellé együtt) és a combját. Utóbbit a forgónál kettémetesszük. Egy lehetőleg vasserpenyőt üresen a tűzre teszünk, jól megforró-

borsozzuk. Közben a lilahagymát meghámozzuk, cikkre vágjuk, a kaliforniai paprikákat megmoszuk, kicsumázjuk, és kisujnyi csíkokra vágjuk. A maradék olajon egy másik serpenyőben először a hagymát, majd a paprikacsíkokat is nagy lángon megpirítjuk. Végül a puha csirkére öntjük, lefedve 5 percig együtt pároljuk, majd tálalhatjuk.

SZEDRES KÁVÉTORTA

A szeder ritka, finom és mutatós gyümölcs. Igazán méltó egy ünnepi torta díszítésére.

Hozzávalók:
2 kávéskanál azonnal oldódó kávépor
1 kávéskanál kakaó
4 tojás
15 dkg cukor
só
6 dkg finomliszt
6 dkg étkezési keményítő
fél kiskanál sütőpor
50 dkg szeder
5 dl tejszín
2 csomag habfixáló
8 dkg porcukor



A kávéport és a kakaót 2 evőkanál hideg vízben feloldjuk. A tojások fehérjét 4 evőkanál hideg vízzel kemény habbá verjük, a sárgájukat a kávé keverék felével, a cukorral, egy csipetnyi sóval, a liszttel, a keményítővel és a sütőporral összekeverjük.

A habot óvatosan beleforgatjuk, majd a masszát egy sütőpapírral bélelt, 26

centi átmérőjű tortaformába simítjuk, és 180 °C-os (légkeveréssel) sütőben 165 °C-os) sütőben kb. 25 perc alatt megsütjük.

Amikor elkészült, a karimát lepattintjuk róla, és a tésztát egy rácson hagyjuk kihűlni, majd lapjában kettévágjuk. A szedret megtisztítjuk, óvatosan megmossuk, és félretett szederrel díszítjük. Cikkre vágva, apró csokoládépasztillákkal megszórva kínáljuk.

EGYSZERŰ SZEDERDESSZERTEK

VÖRÖS ÉS FEKETE. Meghámozott körték magházát kivájjuk, majd a gyümölcsöt egy kevés vörösbortban puhára pároljuk. Kivesszük, tányérokra rakjuk, a levét néhány kanál cukorral sűrű sziruppá főzzük. A körtéket szederrel körülrakva, sziruppal leöntve, nagy adag édes tejszínhabbal gazdagítva kínáljuk.

SZEDERHAB. A villával összetört szedret cukorral meghintjük, citrom levéllel meglocsoljuk, majd lazán tejszínhabba forgatjuk, amelybe habfixálót is kevertünk. Vanília cukorral édesítjük, az ízt konyakkal egy kissé megbolondítjuk. Kelyhekbe töltve, gyümölcs-szemekkel díszítve kínáljuk.

SZEDRES PUDING. A legegyszerűbb vaníliapuding is fel-dobható egy-két maroknyi szederrel. A kerek formában megdermesztett pudingot tányérra borítjuk, majd szederrel megszórjuk, és citromfűlevéllel díszítjük. Izgalmasabb lesz, ha a még folyékony



krémbe két-három maroknyi szedret beletörünk.

ROPOGÓS ÉS JEGES. A megmosott, lecsöpögtetett, villával összetört szedret egy kissé megcukorozzuk, majd kemény habbá vert tejszínbe forgatjuk, és

mélyhűtőbe tesszük. Az így készült szederparféból – külön tojásfehérjéből előre süttő – óriás habcsókok közepére egy-egy gombócot nyomunk, és szederből főzött sziruppal meglocsolva kínáljuk. (pákozd)

A HEGYVIDÉK LAPKIDÓ A HIRDETESEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIDÓ A HIRDETESEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézés, gipszkartonozás, szőnyegpadlózat, víz-, villany-szerelés, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delakft2011@gmail.com, 06-20/998-2369.

FÉMKAPUK JAVÍTÁSA, kiritámásztók, aknafedekek, ajtóbehúzó cseréje, kapaszok-dórkörítők készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

APRÓHIRDETÉS

REDŐNYSZERVIZ, gurtnicserek, faredőnyök, szűnyogháló készítése. Bibancz György, 06-30/222-4428.

ÖREG ABLAK nem vén ablak. Vállaljuk 100-150 éves nyílászárók felújítását! Abalakszigetelés, hőszigetelés, üveg 10 év garanciával. Nyugdíjasoknak 30% kedvezmény! www.energyconsulting2020.hu, 06-70/536-6236.

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITÁSOK

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

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLEJTÁRADÉK SZERTE NE GONDALAN, NYUGODT nyugdíjas éveket? Megszabadulna a rezsi-számláktól? 22 éves cég leinformálható ügyvezetője életjártadéki szerződést kötne, otlokás nélkül. 06-20/326-5787.

GONDOT OKOZ a közös költség, a rezsi, a gyógyszeres fizetése? Életjártadéki vagy tartási szerződéssel megkönnyítjük nyugdíjas éveit. Várja hívását négygyermekes ügyvéd család. Tel.: 06-30/146-3636.

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

IDŐSGONDOZÁSI Délutáni órákban bevásárlást, főzést, piperetakarítást, gyógyszerkiváltást stb. vállalok! Tel.: 06-20/629-7339.

MEGBÍZHATÓ, FIATAL, diplomás hölgy eltartási szerződést kötne ingatlanért cserébe. Ön lakása kizárólagos használója és használójele maradt. A gondozást szakmai végzettséggel tudom végezni. Tel.: 06-20/343-9793.

SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL idős-gondozást vállalok. Autóval rendelkezem, takarítás, bevásárlás. Kérem, keressen bízalommal. Tel.: 06-30/129-5020.

TULAJDONI HÁNYADOT, negyed-, fél, háromnegyed részt is vásárolnék Budapestben és környékén, akár életjártadéki vagy eltartási szerződéssel. Hívjon bízalommal. Tel.: 06-20/506-3272, 06-30/265-3569.

ÉLEJTÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnek, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, megegyezés esetén. Otlokás nélkül! Kérem, jelezze érdeklődését: 06-20/528-2532.

JÓL KERESŐ, nagy gyakorlattal és felsőfokú végzettséggel rendelkező, fiatal pár életjártadéki szerződést kötne egyedülálló, idős személlyel. Múlt, megbecsült, nyugodt életet biztosítunk. Telefonszám: 06-70/423-0888.

ÉLEJTÁRADÉK, GONDOZÁS, eltartás. Beépületes, kereszény, háromgyermekes család vállálna hivatalosan gondozását. 06-70/610-3438.

TULAJDONI HÁNYADOT, negyed-, fél, háromnegyed részt is vásárolnék Budapestben és környékén, akár életjártadéki vagy eltartási szerződéssel. Hívjon bízalommal. Tel.: 06-20/577-9778.

ORVOS HÁZASPÁR GYERMEKÉNEK holtig tartó hasznélvezet és bentlakás megtartása mellett lakást vásárolna idős hölgytől, úrtól. Telefonszám: 06-20/326-1345.

IDŐS HÖLGY gondozását vállalom, otlokással. Tel.: 06-70/201-6171.

SZAKSZERŰ, KÉPZETT segítséget nyújtanék idős hölgynek/úrnak a napi feladatok ellátásában, gondozásában. Életjártadéki vagy eltartási szerződéssel cserébe. Hívjon bízalommal! 06-30/519-1729, 06-30/365-5619.

ELTARTÁSI vagy életjártadéki szerződést kötne agilis, fitt, 50-es hölgy, biztos anyagi háttérrel. 06-20/238-6858.

HA ELMÚLT 40 ÉVES, és nehezen bírkozik a lelki terhekkel, hívhatja a DélUtán Alapítvány ingyenes telefonos lelkisegély-szolgálatát. Az év minden napján 18 és 21 óra között: 13777 vagy 06-800-200-866.

SZAKKÉPZETT szociális gondozó ápolói végzettséggel rendelkezem, sokéves gyakorlattal vállalom idősfelügyeletet, gondozást, takarítást, bevásárlást, főzést, orvoshoz kísérést stb. Keressen bízalommal: 06-70/300-8713.

KEDVES, IDŐS, látásértült Nagymamám mellé keresek Déliúter minden munkanap ebédidőben. Kapsolat: 06-20/348-9898.

APRÓHIRDETÉS

GYERMEKFELÜGYELETET VÁLLALOK! Megbízható, felelősségteljes, kisgyermeknevelő végzettséggel rendelkező, középkorú hölgy gyermekfelügyeletet vállal. Telefonszám: 06-30/981-5439.

GYERMEKÉRE FELÜGYELET, amíg ügyet intéz, szépítkezik, vásárol. Kerületben lakó, középkorú hölgy vagyok. margokallay@gmail.hu, 06-30/222-2050.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős személlyel, akár otlokással is: 06-30/868-6334.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne egyetemista lány, a szülei segítségével. Anyagi támogatás vagy rezsi-költségek átvállalása, segítség a heti feladatok ellátásában. Keressen bízalommal: Boglárcsa, 06-30/749-7790.

GYÓGYMASSZÓR-TERAPEUTA életjártadéki/eltartási szerződést kötne a kerületben. A Szt. Lukács Gyógyfürdőben dolgozom (leinformálható vagyok), aktív futó, Kék-túráló. Telefonszám: 06-20/929-9739. Üdvözlettel: Anna (Hollós S. u.).

NAGY TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ szakpoló idős-gondozást vállal 24 órában, kétérti váltásban. Telefonszám: 06-30/229-3879.

FIATAL LÁNYKÉNT életjártadéki/eltartási szerződést kötne segítségére/családra vagyó hölgygel. Részletekért keressen: 06-70/608-1905.

ÉLEJTÁRADÉKI, eltartási szerződést kötne, teljes ellátással. Nagyobb, egyszemű kezdeti üzettel. Autóval rendelkező, egyedülálló, 48 éves hölgy. Hívjon bízalommal: 06-20/229-0986.

GONDOZÓNŐI KÉPZÉSSEL rendelkező hölgy kedvezményes áron vállal: takarítást, főzést, bevásárlást, teljes körű ellátást, ügyintéztést, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

FIATAL, ÉLELTRE VALÓ, hívó ember keres olyan idős bábcsit, néni, akik segítségére szorulnak. Teljes ellátással, idővel, szerttel gondoznám őket. 06-70/392-4354.

CSALÁDI BÖLCSŐDE NYÍLT a Sashegy tetején. Szeretettel várjuk a gyermekeket 8 hónapos kortól 3 éves korig! www.babybudabolics.hu

NYUGDÍJASOKNAK KEZDVE NYESEN vállalom bevásárlást, házimunkát, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős úrral, hölgygel. Lakással kapcsolatos tartozásait rendezem, ha feljuttató, akkor megbeszélés szerinti megoldjuk. 06-30/792-5129.

IDŐSGONDOZÁS-GYERMEKFELÜGYELET-TAKARÍTÁS. Családokhoz ajánlunk és keresünk idős-gondozókat, bábcsitartókat, takarítókat, bejárásal és bentlakással. 06-70/380-5650, Empátia Iroda.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY eltartási szerződést kötne, takarítással, gondozással: 06-70/556-2574.

XII. KERÜLETI, FIATAL hölgy keres a XII. kerületben, Németvölgy, Mártonhegy, Farkasrét környékén, eltartási szerződéssel, egyedülálló idős néni, bábcsit a mindennapok terheinél támogatására. 06-70/397-8809.

KEDVES, GONDOSKODÓ úr életjártadéki szerződést kötne idős személlyel, gondozással. 06-20/410-8173.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY eltartási szerződést kötne, takarítással, gondozással: 06-20/372-2174.

KÖZÉPKORÚ ÚR kötne életjártadéki szerződést, autóval rendelkezem. 06-30/624-6678.

BETEG GYERMEKEM érdekében vállalom idős-gondozást, életjártadékat Budapestben. 06-70/209-2945.

ELTARTÁSI vagy életjártadéki szerződést kötne. Egyszeri nagyobb összeg, vagy havi fix összeg, vagy mindkettő! Segítség megoldható! 06-30/299-7335.

VÁLLALOK OTTHONBÁN teljes körű vagy eseti betegápolást, idős-gondozást, illetve szociális és egészségügyi intézményben betegápolást, kiegészítő ápolási asszisztenciát. 06-70/500-8010, Halász Ildikó ápolási asszisztens.

AJÁNLJON NEKÜNK olyan magányos, idős embert, aki eltartási szerződést kötne a XII. kerületben egy középkorú párral, és ha szerződünk, Ön 100 000 Ft-ot kap! 06-30/625-8666.

ÉLEJTÁRADÉKI Folyamatos havi járadék akár több millió forintot egyösszegű kifizetéssel. Hasznélvezettel, banki hitellel, tisztázatlan tulajdoni hányadokkal rendelkező is érdekel. Tel.: 06-30/949-5901.

„ZENÉVEL A DEMENCIA ELLEN” csoportos foglalkozás indul szeptemberben nyugdíjaskoriaknak, tapasztalt zenepedagógus vezetésével, a Maros utcában. Várunk szeretettel mindenkit! Bővebb információ: zeneveled@gmail.com vagy 06-30/349-1806.

ÜDVÖZLET. Ápolóként dolgozom, kilenc év gyakorlattal rendelkezem. A lehetőség szerint szívesen segíték ápolási-gondozási tevékenységgel, akinek szüksége van rá. Tisztelettel: Kocsis Elemér, 06-70/387-9121, elemer.kocsis@gmail.com

INGATLANÉRT gondozást vállalom, otlokással. Tel.: 06-30/323-2129.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenehegyi út 27/b. 06-1/355-6377, 06-30/260-9995.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

NORMAFÁNÁL nagy kert ápolására hozok kereset segítségét. 06-30/519-5640.

KERTÉPÍTÉS, TÉRKÖVÉZÉS, kerítésépítés, betonozási munkák, gyepestés, favágás, bozótirtás, permetezés, támfalépítés. Díjmentes felmérés. Web: www.telekrendezes.hu. Tel.: 06-20/259-6319.

KERTÉPÍTÉS, KERTKARBANTARTÁS, támfalak, sziklakertek építését, fákivágást, kerti kőművmunkák elvégzését, öntözrendszer telepítését vállalom. A keletkezett hulladék elszállításával. Elérhetőségeink: 06-70/229-2690, 06-30/445-9437, szilagyigardenkft@gmail.com.

KERTGONDOZÁS, gyepszellőztetés. 06-30/362-1893.

VÁLLALJUK ELHAGYOTT kertek, nyaralók, társasházak teljes rendbetételét, veszélyes fák kivágását, visszavágását. Fűnyírás, fűkaszalás, bozótirtás, sövénynyírás, zöldhulladék-elszállítás. Kertkorláti, kézi-gépi földmunka. Jakab József, 06-20/327-2220.

KERTGONDOZÁST, fűnyírást vállalom. 06-30/362-1893.

DIÓFAMETSZÉS! Itt az ideje a diófametszésnek! Kertje díszet szakszerűen ápolom, biztonságosan, alpin technikával. Munkámra garanciát vállalom. 06-30/744-5387 vagy http://www.smartree.hu

FÜKASZÁLÁST, BOZÓTIRTÁST, sövénynyírás, zöldhulladék-elszállítás, veszélyes fák kivágását, elhagyott kertek rendbetételét vállalom. Keressen bízalommal a hét bármely napján. Jakab József, 06-20/327-2220.

APRÓHIRDETÉS

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

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalom faápolást, fákivágást, metszést, gallyazást, bozótirtást, tuskókivágást, ereszcsatorna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakcsin munká, díjmentes felmérés Budapestben. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/413-9959.

HELYI LAKOSKÉNT vállalom állandó vagy alkalmi kertrendezést, telek-tisztítást, komplett kertépítést, kerti járdák, kocsibeálló térkövezését, kerítések építését-felújítását. 06-30/333-6014.

VÁLLALUNK HÁZIKERT-GONDOZÁST, zöldfelület-karbantartást, favágást, faápolást kőtechnikával, illetve egyéb kerti munkákat. Hívjon bízalommal. 06-20/357-5881.

BUDAPESTEN ÉS PEST megyében vállalom kertépítést, favágást, fűvágást, térkövezést, kerítésépítést, öntözrendszer telepítést, víz- és hőszigetelést. www.telekrendezes.hu, GNT Hungaria Kft., 06-20/981-0853.

FÜKASZÁLÁST, kertrendezést vállalom. Tel.: 06-20/318-9355.

KERTÉSZ MUNKÁKAT vállalom cégeknek, magán személyeknek, társasházaknak. 06-70/663-4546.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. a@prodivo.hu

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

KŐMŰVESMUNKÁK elvégzését, bontását, kertrendezését vállalom, kisebb kőművmunkákat is, határidővel. Elérhetőségeink: 06-30/445-9437, 06-70/229-2690, szilagyigardenkft@gmail.com.

APRÓHIRDETÉS

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK, JÁRDÁK KÉSZÍTÉSE, BURKOLATJAVÍTÁS. KARALÁSZLÓ, 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKÁSFELJÁRÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszereles, villanyzerelés, kőművmunkákat és kisebb munkákat is vállalom, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

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

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

LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÜLET-FELJÁRÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonozás, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalom. 06-20/320-6808. misidany1567@gmail.com

LAKÁSFELJÁRÁS, ÁTALAKÍTÁS. Összeszerelt budapesti kivitelezéscapatunkkal vállaljuk valamennyi szakipari munka elvégzését. Kőműves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanyzerelő munkálatok. Telefonszám: 06-70/245-8334.

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

LAKÁSFELJÁRÁST VÁLLALOK, kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatásai: generálkivitelezés, burkolás, bontás, szaluzás, kőművmunka, szigetelés, festés, bent munka. Hívjon bízalommal, és levezük 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 LAKÁSFELJÁRÁS. Komplex fűrdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállás, árubeszerzés. www.pcoproject.hu, 06-20/424-0227.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS, kőműves javítások. Akár gyors kezdéssel, rövid határidővel dolgozunk. toptetőfedobadogok. hu, 06-70/720-1049.

ERZEMESTER sokféle típusú, kisebb javítási munkákat vállal. Részletek a http://www.barkacosol.hu weblapon. Tel.: 06-30/235-6058.

SOS LAKÁSSZERVIZ: víz-gáz-fűtészerelés, gázkészülék-javítás, duguláselhárítás. 06-30/269-0001.

LAKÁSDOKI, SZOBAFESTÉS. Tel.: 06-30/505-8038.

TELJES LAKÁSFELJÁRÁS, bontás, sithordás, lomlalanítás, villanyzerelés. Tel.: 06-70/744-4864.

BOROS ÉS TÁRSA BÁDOGOS KFT. Vállaljuk teljes tető készítését, felújítását, szerkezetépítést. Ács munkák csatornájavítását, cserét, tisztítást, cserép tisztítást. Kemény szegést, kupacserép kicserélést. Kiseb-nagyobb bontási munkákat. Számilával, garanciával. Hívjon bízalommal: 06-70/570-9808.

FESTÉST, MÁZOLÁST, BURKOLÁST vállalom, nyugdíjasoknak kedvezményrel. Bútormozgatással takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

APRÓHIRDETÉS
GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

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

KILAZULT? CSÖPÖG? ELTÖRÖTT? Nem működik? Fúrni kell? Javítás, összezerelés, hibaelhárítás. Vállalom mindenfélé ingatlanfenntartási munkát azonnal. Telefonszám: 06-20/442-1411. www.ezermesterhazoz.hu

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

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

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

VÍZSZERELÉST ÉS FÜTÉSZERELÉST vállalom, felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

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

MINDEN, AMI HÁZI Teljes körű munkát vállalom: tereprendeztés, kőműves-, lakatos-munkák, burkolás, festés, gipszkartonozás, térkövezés, kertépítés. Gyors, precíz munka, ingyenes felméréssel! Hívjon bízalommal! Adamecz Gábor, 06-30/195-1351.

TET

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

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

GÁZKÉSZÜLÉKEK KARBANTARTÁSA, időszakos műszaki és biztonsági vizsgálata. FÉG gázkészülékek, konvektorok, gázúzhelyek, gázmelegítők javítása. Engedélyvel: G/80604. Tel.: 06-30/443-2031.

GÁZKÉSZÜLÉKEK, KONVEKTOROK, vízmelegítők javítása, karbantartása, műszerezés vizsgálattal. Tamási Zoltán, 06-20/9654-621.

FATA ZSOLT VÁLLALJA kémények beelését, építését, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézés. 06-20/264-7752.

HŐSZIVATTYÚK, fűtő-hűtő split klímák, hővisszanyerős szellőzők tervezése, beépítése, berendezések értékesítése. Új üzemeltetői egyedi nyitási kedvezményekkel, több mint 30 éves mérnöki tapasztalattal. XII. ker., Nagenyved utca 11., www.varosmajorkft.hu. Tel.: 06-30/349-5156. E-mail: varosmajorklima@gmail.com

GÁZKÉSZÜLÉKEK JAVÍTÁSA, karbantartása, fűtőre való felkészítése! Harangi Ferenc - 06-70/327-4445.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AproHirdetesGuru.hu

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

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

KLÍMA-KADÁR. Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtechnikai rendszerek szerelése. Tisztítás, beszerzés, nyári/telet tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kadár József e.v.

KAZÁN, CIRKÓ, gázvízmelegítő-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybeeléssel, teljes körű ügyintézés. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötelenítés, cseréje, javítása. Fábian Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

VÍZSZERELÉS: CSŐTÖRÉS, DUGULÁSEELHÁRÍTÁS 24 órában! Víz-, csatorna-fűtőszelvények, -javítás. Új rendszerek kialakítása. Hőkameras vizsgálás. Telefonszám: 06-30/216-9461.

CSŐKIVÉTELÉS GÁZSZÁMLÁJÁT 40%-KAL. Korszerű kondenzációs fűtés. Kéménybeelés, kazáncsere egy kézben, szolgáltatók felé szakvélemény-ügyintézés. Ingyenes felmérés. 06-70/227-3040, 06-70/277-3041.

BUDAI ÉPÜLETGÉPÉSZ VÁLLAL: víz-, gáz-, fűtőszelvények, javítás, karbantartás, rövid határidővel. Tel.: 06-20/208-1205.

VÍZSZERELÉSI VILLANYBOJLEREK vízkötelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

VÍZSZERELÉSI! Csapok, szifonok, vécétartályok, cseréje, javítása, mosó-, mosogatógépek bekapcsolása. Ingyenes kiszállással. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/447-3603.

DUGULÁSEELHÁRÍTÁS, lefolyók, szifonok, mosdók, kádák, tisztítása. Vízszelvények. Tel.: 06-30/282-5677.

KLÍMASZERELÉS, -javítás, -karbantartás. 06-20/808-1205.

VILLANYSZERELÉS, hibaelhárítás korrekció. 06-20/443-4520.

KLÍMATSZERELÉS egészséges- és környezettudatosan! Klímaberendezéseit biotisztító és fertőtlenítő folyadékkal tisztítom. www.bio-klima.hu, 06-70/316-0301.

VÍZSZERELÉSI VILLANYBOJLEREK vízkötelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS elérhető árakon, gyakorlati rakodókkal. Ingyenes, szakosított szállítás. Hagyatékelimtalánítás, lakaskiürítés a hét minden napján. Csomagolás ingyenes dobozokkal. Ingyenes felmérés. 06-20/292-0015.

TEHERTAXI-költöztetés, precíz munkavégzéssel. Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézés. Igény esetén dobok, csomagolóanyagok. Komplett csomagolási technikával. Lomtalanítást is vállalunk. Tel.: 06-70/214-4235.

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

KERESÜNK LEGALÁBB 4 hálószobás, kiadó budai villát. BakosLak Ingatlan, I. Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

DIPLOMATÁNK KERESÜNK I., II., XII. kerületben kiadó, 3 hálószobás lakást. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

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

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

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

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

MULTINACIONÁLIS KONSZERN cégvezetőjének és diplomata család részére keresek lakást, sorházat. Hosszú távú bérlésre. Tel.: 06-30/924-7165.

BUDÁN KERESK világos, terasz- vagy kertkapcsolatos, 3 szobás vagy nagyobb lakást, házat, gépkocsibeállási lehetőséggel, felújítandót is, tulajdonostól. 06-20/931-3122.

CSALÁDOMNAK KERESK Balatonon partközeli építési telket vagy felújítandó nyaralót! Minden lehetőség érdekel, esetleg telekmegosztás is. 06-20/326-5787.

III., MÁTYÁSHEGYPEN, csöndes, zöldövezeti zsákutcában eladó, 4 lakásos, 2002-ben épült, liftes társasház 3. emeleten, örökpanorámával, 4 szobás lakás. Az ingatlanhoz a földszinten tartozik egy irodabesorolású, de lakásként is használható lakrésze egy szobával, konyhával és fürdőszobával, valamint egy 2 beálló garázs. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

KERESK ELADÓ LAKÁST, vagy minimum egy évre bérelnék. 06-30/729-7546.

1 SZOBÁS, erkélyes lakást keresünk XII., XI. kerületben. Tel.: 06-30/584-1495.

DIPLOMATA CSALÁD részére keresek házat, lakást hosszú távú bérlésre. Tel.: 06-30/924-7165.

KERESÜNK ELADÓ-KIADÓ ingatlanokat érdeklődő ügyfeleinknek. RADIUS Ingatlanforgalmazás. Várjuk hívását, hogy segíthessünk. 06-20/946-8383, 06-20/414-9344.

HOLIDAY CLUB FÜREDEN 2 fős apartman szeptember 23-30-ig 140 000 Ft-ért kiadó. Tel.: 06-70/332-3010.

ELCSERÉLNÉM, VAGY VENNÉK és eladnám II., Törökvez út, 54 nm-es, napfényes, nagy erkélyes, félelemléti lakóamat. Keresek 42-46 nm-es, földszinti, 1. emeleti, napos, Zugliget, Pasarét, Hűvösvölgy környéki. Árkülönbözet kb. (62-50) 12 M Ft, készpénz igényével. 06-20/411-7778.

CSALÁDI HÁZAT vásárolnék tulajdonostól, akár azonnali fizetéssel, felújítandó is lehet. Tel.: 06-20/931-3122.

ELADÓ ISTENHEGYPEN, Diana utcában 57 nm-es, két és fél szobás, földszinti, kertkapcsolatos lakás tulajdonostól. Terasz 8 nm, fűtött garázs 17 nm, a garázs tetején tetőterasz, tároló 7 nm, pince 6 nm + 2 felszíni kocsibeálló, 150 nm-es kert. Kifejezetten világos, déli fekvésű. Lokáció kiváló, irányár 78,9 M Ft. Tel.: 06-20/353-6851.

NAGYOBB ALAPTERÜLETŰ lakást vásárolnék tulajdonostól, akár azonnali fizetéssel, felújítandó is lehet. Tel.: 06-20/931-3122.

II., SZERÉNA ÚTON eladó, 9 lakásos téglalaptelepben, egy 62 nm-es, erkélyes, 2 szobás, részben felújított, földszinti lakás. Ingatlanközvetítő segítségét nem kérem. Tel.: 06-20/238-0468.

HELYISÉG KIADÓ a Böszörményi úton, a Nagenyved utcánál, irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, alagsori, játszótérre néző ablakkal, beléptetőkartárral, udvari parkolóval. Tel.: 06-30/911-9576.

NAPOS LAKÁSBAN, a XII., György Aladar utcában (közel a 155-ös megállóhoz), 51 nm, nappali, háló, konyha, előszoba, fürdőszoba, WC, tároló, erkély kilátással, 56 M Ft. Tel.: 06-30/476-3306.

MEGUNT, KINÖTT, lelakott lakását ne kötvayvelje el! Vétel, bérlés! Tel.: 06-70/949-4013.

SÜRGŐSEN KERESK eladó ingatlan a kerületben, készpénzfizetéssel. Tel.: 06-30/490-8837.

APARTMAN HOTELBEN, Bükkfürdőn 1 szobás apartman október 25-től november 7-ig (2 felnőtt + 2 gyerek) 60 000 Ft-ért kiadó. Tel.: 06-1/356-572.

LAKÁSCSERÉ! Nehezen megy? Újba költözne? Magyar Színháznál 10 éves, 60 négyzetméteres lakást kínálunk, ráfizetéssel, csöndes, 3 szobás, zöldre néző (panoramás), teraszos lakásért. Kedves, segítő család: 06-30/924-4111. Várjuk!

APRÓHIRDETÉS GURU www.AproHirdetesGuru.hu

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

ÜZLETHELYISÉG a Bem rakpart 31.-ben, 87 nm, alacsony rezszi, felújított, panorámás, felszuterén, bejárattal galéria mellett azonnal kiadó. 2 WC, kis konyha. 350 000 Ft/hó. 06-20/383-6564.

AZONNALI FIZETŐ, képzészenes ügyfeleinknek keresünk lakotann (haszonélvezeti joggal) eladó ingatlanokat. Hívását tisztelettel fogadom: 06-30/815-2525. vvaleria@citycartel.hu

MAGÁNSZEMÉLYTŐL ELADÓ XII. kerület, Maros utcai, első emeleti, 92 nm-es lakás. Telefonszám: 06-30/924-4951.

XII., ZÖLDÖVEZETI, Orbánhegyen, fantasztikus panorámával a városra, frissen felújított, gépésített amerikai konyhás, kéthálós, emeleti téglalakás eladó. 06-30/311-3166.

ELADÓ XII. KERÜLETI, 66,5 nm-es, 4. emeleti, liftes, napfényes, felújítandó lakás tulajdonostól tulajdonosnak a Nagenyved utcában. Ár: 57 M Ft. Tel.: 06-20/380-9776.

FIATAL PÁR nyaralót vásárolna Duna-kanyar, ill. a Balaton közelében. 06-30/452-5074.

NÉMETVÖLGYPEN, KÜTVÖLGPYON, Böszörményi út környékén keresek kiadó lakást 200 ezer Ft-ig. 06-70/949-4013.

BAH-CSOMÓPONTNÁL, 7 lakásos, csöndes társasházban, kétszobás, félelemléti, 60 nm-es, erkélyes, felújított lakás kiadó, eladó vagy elcserehető. Időseknek ideális. Érdeklődni: 06-30/631-3128.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL TAPASZTALT, diplomás szaknártn egyénileg fejleszt, vizsgákra felkészít: 06-30/749-2507.

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

MATEMATIKA tanítást vállalja szaknártn, eredményekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

NÉMETNYELV-OKTATÁS és korrepetálás kezdő és haladó fokon. Tel.: 06-30/948-9955.

MATEKANULÁS felemlék nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlat pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételre. Franciántitús középiskolások részére. 06-20/571-7554, 06-1/950-2285.

25 ÉVES VIZSGÁZTATÓI gyakorlattal felkészítés angol nyelvből minden típusú vizsgára. Tel.: 06-70/741-3372, esténként, illetve vasnap.

EMELT SZINTŰ matematikaoktatás skype-on általános és középiskolási fiatalok részére. Tel.: 06-20/459-9024. E-mail: educate@sznet.hu

HÁZHÓZ MEGYEK. Angoltanítás: 06-20/917-6604.

TAPASZTALT ZONGORATANÓRÓ óraadást vállal. 6 éves kortól felnőttkorig. Tel.: 06-70/540-2442.

KISDIÁKOK KORREPETÁLÁSÁT, felügyeletet vállalja angolul is beszélő nyugdíjas tanár. Tel.: 06-20/374-7137.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS 5-12. évfolyamnak, 42 év gyakorlattal. Tel.: 06-30/235-6058. www.matekotlet.hu

APRÓHIRDETÉS GURU www.AproHirdetesGuru.hu

NÉMETNYELV-TANÁR, NYUGDJÁS, vállal online németnyelv-tanítást: általános társalgás, nyelvvizsgára felkészítés A1-C1-ig 4500 Ft/60 perc. Bemutatózó óra ingyenes. Érd.: richtersuzanna36@gmail.com, 06-30/602-0094.

ANGOLOKTATÁS/FELZÁRKÓZTATÁS, házhoz megyek, vagy lakáson. 06-20/293-1091.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS 5-12. évfolyamig, érettségire felkészítés szaknártnál, 40 év gyakorlattal. Középiskolásoknak 900 oldalas online segédanyagot biztosítunk. htiborgy@gmail.com és 06-30/235-6058.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS középiskolásoknak a MOM Parknál. Tel.: 06-30/235-6058. www.matekotlet.hu

I AM LOOKING FOR a native speaker teacher/pensioner for my 4 years old son, 2 times/week. Location: 1124 Ford Street. 06-30/500-6115.

GARÁZS

KIADÓ A TORNALJA UTCÁBAN egy 17 nm-es GARÁZS. Érdeklődni a 06-30/407-6842-es telefonszámon lehet.

VÉGYES

SONY WALKMAN, RAY-BAN napszemüveget keresek. Tel.: 06-70/949-4013.

RÉGI PAPIRÉPZT KERESK, korona, pengő, forint. Tel.: 06-70/949-4013.

TAROT SORSELEMZÉS: dr. Gál Judit, 06-30/224-4492. https://tarot-dr.gal.hu

A DON-KANYAR 80. évfordulójához kapcsolódó filmhez keresünk magyar-német egynyruhá, katonai felszerelést, kintintéseket (sisak, bajonett stb.), forátok, fényképezőgépeket, tollat, órást stb. 06-70/949-4013.

FILMES FÉNYKÉPEZŐGÉPET KERESK. Nikon, Canon, Leica, Praktika, Mamiya, Minolta, MOM, Gamma, Zenza-Bronica, Mamiya, Linhof, Argus, Hasselblad, Yashica, Zenit stb. Objektíveket is. 06-70/949-4013.

HONLAPÉPÍTÉS, LAPTOSZERELÉS. Weboldalkészítés, -üzemeltetés, SEO-/Google Ads-/Facebook-hirdetés. Rendszergazdai szolgáltatások: hálózatok, számítógépek szerelése, tisztítása, újratelepítés, SSD beépítése, játék PC-k építése. bitrider.hu, 06-20/804-6088.

RÉGISÉG

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI Arany 14 900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszereket, borostyán-korall, bizsukat, mindenféle régiséget, herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érméket, kintüntetéseket, fényképezőgépeket. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol legmagasabb áron bútorokat, festményeket, órákat, készpénzt, porcelánokat, varrógépet, írógépet, műszaki cikket, lemezeket, könyveket, csipkét, bizsukat, ezüstöt, kintüntetést, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGY-BECSÚS vásárol régi keleti szönyegeket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Készpénzfizetés. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

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

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

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísz-tárgyakat, ezüstműveket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szönyegeket, kintüntetést, pénzérmet, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

ELADNÁ RÉGISÉGÉIT: karóra, asztali, falóra, tört és fazonarany. 10 000-16 000 Ft-ig. Ezüst 100 Ft-tól 350 Ft-ig, festményt, porcelánt, Zsolnay kerámia, régi bizsut, kintüntetést, régi pénzt magas áron vásárolunk. Jöjjen el üzletünkbe. XII., Fodor u. 31/b. Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemeket, írha-, szörmébundákat, díszlámpákat, órákat, kintüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiütiréssel! Díjtalan kiszállás, értékecselés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikeg.hu

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

ÉRTÉKES FESTMÉNYT, gyűjteményt venne ügyvéd család befektetés céljából, kizárólag magánszemélytől. Tel.: 06-30/822-8050.

NÉMETH DÁNIEL SZAKBECSÚS vásárol értékecselési festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikketek, régi pénzt, kintüntetést, szobrokat, órákat, könyveket, lakaskiürítést. Hagyatékfelvásárlás. Díjtalan kiszállással a hét minden napján! 06-20/294-9205.

KEZDŐ GYŰJTŐ VAGYOK. Órákat, festményeket vásárolnék tisztességes áron. Ha van önnek eladó, kérem, hívjon! 06-20/4549-152.

AZONNALI KÉSZPÉNZÉRT MEGVÁSÁROLJUK: arany- és ezüsttárgyakat, órákat, festményeket, porcelánokat, régiségeket, régi pénzeket, kintüntetéseket, teljes hagyatékot! 06-20/807-2906, Budapest XIV., Vezér út 148-150.

BÉLYEGET, KÉPESLAPOT, papír-, fémpénzeket, festményeket és mindenfajta régiséget vásárolunk, vagy árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H-Sze: 10-17, Cs: 10-13.

FESTMÉNYEK, MŰTÁRGYAK, hagyatékek felvásárlása! 1077 Bp., Wesselyáni u. 9. Kárai Galéria. Tel.: 06-20/924-5370. www.karaigaleria.hu

KIEMELT ÁRON vásárolók bécsi színházak részére is bútorokat, festményeket, díszlámpákat, hangszereket, lemezeket, könyveket, hagyatékot, ruhaneműt, szörmét. Készpénzes fizetéssel. 06-30/943-5883.

ANTIKVITÁS VÁSÁROL készpénzes fizetéssel festményeket, porcelánokat, könyveket, kerámiaikat, ezüsttárgyakat, karórákat, lakberendezési tárgyakat. Teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. www.hildantikvitas.hu. Tel.: 06-30/462-8883, 06-1/951-8307.

ANTIKVITÁS BUDAPEST, VÁLLALJUK: régiségek, festmények, lakberendezési tárgyak, könyvek, porcelánok, órák, hagyatékok, örökségek stb. felvásárlás készpénzben. www.antikvitasbudapest.hu. Tel.: 06-30/343-5233.

FESTMÉNYEK VÁSÁROLOKI! Antik és kortárs képek, akár teljes gyűjtemény azonnali, készpénzes vásárlása. Tel.: 06-70/550-7909.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok festményeket, aranyakat, ezüsttárgyakat, kintüntetéseket, porcelánokat, órákat, kristályokat, papírpénzt, érméket, bútorokat, gyűjteményeket stb. Díjtalan kiszállás, értékecselés. 06-30/400-3645, zsolny08@gmail

AKTÍV HEGYVIDÉK

ŐSZI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30

Gyülekező: városmajori futópálya, rajthely

NORMAFA FUTÓKLUB

Csütörtökön 18.30–19.30

Gyülekező: Norma Látogatóközpont bejáratánál

AEROBIK ÉS KIMÉLŐTORNA

(szabadterem)

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.

MOZGÁS EGYESEME

Kedden 18.30–19.30

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

ZUMBA

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

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Hétfőn 18.30–19.30

Szombaton 9.00–10.00

Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 18.00–19.30

Szerdán 19.00–20.00

Városmajor utca 71., a műfüves labdarúgópályánál

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 teszt

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Október 21.: Cserhát-hegység. Túra-

vezető: Stark Gáspár. Találkozó: 7.25-kor a Stadionok autóbussz-pályaúdvár pénztárcsarnokában. Indulás: 7.40-kor, Mátyászölös felé. Útvonal: Mátyászölös-Garabi-nyereg-Macska-hegy-Purga-

Tepke-Barát-hát-Téglaházi-földek-Pászto, bejárati út. Táv-szint: 14 km, +/- 370 m. Érkezés Budapestre: kb. 17.00-kor.

Költség: a teljes árú jegy 3200 Ft.

Túra-vezetők: 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 menetredek 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: szabadsagvandor.fw.hu

INTEGRAL YOGA

Szerdán 20.00–21.00

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

TAEKWONDO

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 késes támadások hatástalanítása

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki lakosoknak ingyenesek! Kapcsolat: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. (Városmajor utca 29.), Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvidek-sport.hu, 06-70/442-2135. A vendégek a programokon való részvételükkel hozzájárulnak a kép-, videófelvétel készítéséhez és annak a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

Nem történt trónfosztás a kilátófutáson

Nemcsak a „Fuss a csúcsra!” kilátófutás rekordját tartja Hirling Márk, hanem az eddigi tizennégy versenyből tizenháromat meg is nyert. Az egyetlen vereség sem „igazi”, mert azt a bizonyos versenyt a koronavírus-járvány miatt nem az Erzsébet-kilátóban, hanem a város legmagasabb pontjához vezető erdei lépcsőn rendezték. A sportoló évek óta elmondja, hogy nem bánna, ha valaki rendes körülmények között legyőzné, mert az számára pluszmotivációt jelentene. Hiába azonban a kihívók sokasága, ez az idén sem sikerült. A kilátófutás bajnoka pedig megjáratte, hogy jövőre egy új edzés módszer segítségével megpróbálja megdönteni a rekordot.

Kevés megkapóbb látvány van annál Budapesten, mint amikor az ember felmegy az Erzsébet-kilátó tetejére, és az utolsó lépcsőfokokat róva lassan feltárl előtte a panoráma. Még inkább mellbevágó az élmény, szó szerint is, ha mindez futva történik.

Pontosan ezt tapasztalhatta meg az a háromszáz versenyző, aki az idén részt vett a tizennyedik

ez a mi dolgunk, hanem a tömegsport előmozdítása, hogy jó példát mutassunk, és lehetőséget adjunk a gyerekeknek, időseknek, családoknak a sportolásra. Ezt szolgálják az Aktív Hegyvidék foglalkozásai, valamint az »Előzd meg a fogaskerekűt!« és a »Fuss a csúcsra!« – emlékeztetett a polgármester, felhívva a figyelmet arra, hogy a maga nemében mindkét verseny



Az utóbbi években már rendre telt házas a „Fuss a csúcsra!”

alkalommal meghirdetett „Fuss a csúcsra!” viadalon, hogy legyőzze a kilátó 134 lépcsőfokát. A trónfosztás ezúttal is elmaradt, a szintre „örökös győztes” Hirling Márk 22,79 másodperccel ismét a leggyorsabbnak bizonyult. Habár új rekord nem született, a mostani így is minden idők egyik legjobb eredménye.

A New York-i Empire State Buildingben rendezett verseny mintájára 2009-ben rajtolt el az első „Fuss a csúcsra!”, nagyjából száz induló részvételével. Az utóbbi években már rendre telt házas ez a sportrendezvény.

Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy a sport az egyik legjobb közösségépítő tevékenység, ezért is támogatja azt az önkormányzat. „Versenysportra viszont egy fillért sem költünk, illetve egyszer, évekkel ezelőtt a kerület támogatta a profi kosárlabdát, aztán rájöttünk, hogy nem



Családtagnok közösen is nekivágtak a 134 lépcsőfok meghódításának

egyedülálló. A fogaskerekű csak a Hegyvidéken jár, az Erzsébet-kilátó pedig Budapest legmagasabb pontja és az egyetlen kilátó az országban, ahol futóversenyt lehet rendezni.

„Egyszerűen bámulatos Hirling Márk rekordja – folytatta Pokorni Zoltán. – A 21,26 másodperces eredmény azt jelenti, hogy másodpercenként hat lépcsőfokot halad felfelé. Ez egészen elképesztő teljesítmény, hiszen aki harminc

üresedés, így több olyan versenyző akadt, aki csak sétálni, kirándulni jött a kilátóhoz, aztán élt a lehetőséggel, és kipróbálta magát. Ennek különösen örülünk, mert ők még messzebb vihetik a program hírnevét!”



Start dudaszóra

másodperc alatt felér a kilátó tetejére, büszke lehet a teljesítményre.”

„Két hét alatt megvolt a háromszáz internetes előnevezés, azaz nagyon gyorsan betelt az indulói létszám” – mondta el lapunknak Móczán Mónika, a szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője. Mivel a tapasztalatok szerint végül nem mindenki jön el a versenyre, ezért a szabad helyek függvényében az idén is lehetett a helyszínen rajtszámot kapni.



Nem számít a kor



Hirling Márk, az „örökös győztes”

Ez utóbbiak közé tartozik Imre és Dániel, akik egyetemista társikkal érkeztek a kilátóhoz. „Hamar itt voltunk, és lehetőséget kaptunk, éltünk vele, futottunk egy jót. Nem készültünk rá, nem tudtuk, hogy van ez a verseny. Ezek után viszont eldöntöttük, hogy jövőre biztosan nem hagyjuk ki, és igyeckszünk egy kicsit jobb eredményt elérni, mert a mostani eléggé kocogásra sikeredett” – tettek ígéretet a diákok.

Visszatérő résztvevők Nóra és András, akik a gyermekeikkel együtt futottak. „Ez volt a hatodik futásunk, közben néhány alkalommal kihagytunk. Most az egyik fiunk külön indult, a kisebbik pedig velünk. Valószínűleg a mostani volt az utolsó közös verseny, mert kijelentette, hogy jövőre ő is egyedül akar futni, ráadásul, ha török, ha szakad, egyszer bajnok

lesz. Még csak kilencéves, úgy-hogy bőven van ideje” – mesélte nevetve az anyuka.

Bejelentkezett tehát egy újabb kihívó, ez azonban – legalábbis egyelőre – nem zavarta Hirling Márkot. Pedig az előjelek nem kedveztek, ugyanis egy baleset hátráltatta a felkészülését.

„Volt bennem egy kis félsz, mert pár hete a strandon megsérült a bokám, beszakadt alattam egy csatornarács. Nem nézett ki szépen, mentő vitt a kórházba, ezért nem tudtam úgy készülni, ahogyan szerettem volna. Mindent összevetve elégedett lehetek az időmmel, annak pedig még inkább örülök, hogy jól éreztem magam futás közben, egyáltalán nem fájt a lábam – összegzett a futása után a régi-új győztes, aki megjáratte, hogy jövőre ismét nekiveselkedik a csúcsdöntésnek. – Kidolgoztam egy új edzés tervet, amit most a sérülés miatt nem tudtam végrehajtani. Jövőre viszont, remélem, semmi sem hátráltat majd, többet tudok lábba dolgozni, és sikerül új csúcsot futni.”

Természetesen Hirling Márk-nak járt a legjobb időt futó férfi versenyző részére felajánlott 30 ezer forintos sportszerutalvány, és ugyanezt kapta a leggyorsabb női



Hirling Márk, az „örökös győztes”

futó is, míg a kategóriánként megadott szintidőn belül célba érők 5 ezer forintos kuponnal térhetnek haza. A szervezők kedveztek az idősebb sportolóknak, bevezettek egy új kategóriát az 55 év felettieknek, így a korábban többben részeshültek a pluszajándékban. Nem maradtak üres kézzel a többiek sem, mindenki egy emlékpótlóval és befutócsomaggal gazdagodott.

sm.

Gyerekeket és felnőtteket is vár a Hegyvidéki Úszóiskola



Az azonos tudással rendelkező gyerekek egy csoportban gyakorolhatnak

Kezdőket, újrakezdőket, haladókat, kicsiket és nagyokat egyaránt szívesen fogad tanfolyamain a Városmajor utcai sportközpontban működő, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-hez tartozó Hegyvidéki Úszóiskola. A 45 perces foglalkozások négyhetes turnusokban, hétfőtől péntekig 15.15–18.15-ig zajlanak. A gyerekek legnagyobb öröme az órák végén a játékokra is jut elegendő idő.

A szervezők figyelnek arra, hogy a csoportokban lehetőleg azonos korúak legyenek, ám a fő szempont az úszástudás. Ennek megfelelően a fiatalok – előzetes szintfelmérés követően – vízhez szoktató, kezdő, mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó csoportokba kerülnek. Ez azért fontos, mert így tudnak megfelelően

együtt haladni, majd továbblépni a következő szintre.

A turnusok tehát egymásra épülnek, a kiváló edzőgárda mellett ez a siker egyik alapja. Erről is beszélt lapunknak Móczán Móni-

ka, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője, aki elmondta, hogy a töretlen fejlődés a legfontosabb: „Oktatóink a különböző úszásnemek magabiztos elsajátítására helyezik a hangsúlyt,

és igyekeznek egyénileg is minél többet foglalkozni a gyerekekkel.”

A tehetséges és szorgalmas tanulók a versenyzésre is felkészülhetnek az úszóiskolában. Már 4 éves kortól, legalább két úszásnem ismeretével lehet jelentkezni a versenyelőkészítő csoportba. Az edzések mindennap 18.15–19.00-ig tartanak

Perjámosi Katalin és Sallay Tamás vezetésével.

A gyerekek mellett a felnőttek oktatására szintén lehetőség nyílik a Városmajorban. Az idősebb korosztály tagjai hétfőtől péntekig

19.00–20.00-ig járhatnak úszásóraikra. Teljesen kezdők is mehetnek, valamint azok is, akik csak a tudásukat szeretnék felfrissíteni.

A nyolc alkalomra szóló bérlet 18 000, míg a négy alkalomra szóló 12 000 forintba kerül, ez utóbbi kizárólag a pénteki időszakokban érvényes. Betegség vagy más okból történő hiányzás esetén a bérlet lejártáig van lehetőség a pótlásra. Továbbra is létezik a testvérkedvezmény, ami gyermekként 500 forint jóváírást jelent.

Az első turnus szeptember 4-én startolt, az idei utolsó november 27-én kezdődik. Január 3-án pedig már indul is az új esztendő első csoportfoglalkozása.

-os

■ További információ és jelentkezési lap: hegyvidekiuszoiskola.hu

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

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA • Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujag.hu>. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujag.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. • Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.aprohiridetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> • Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!