A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LIII./21.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2023. NOVEMBER 28.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Adómentességgel is gondoskodik az idősekről az önkormányzat

A 65. életévüket betöltött idősek, amennyiben 80 négyzetméternél nem nagyobb lakásban laknak, kivétel nélkül mentesülnek a kommunális adó fizetése alól. A parkolási nehézségek enyhítését szem előtt tartva bérleti pályázatot ír ki az önkormányzat a Királyhágó téren épült mélygarázs egy részének parkolóhelyeire, a betegek kényelme érdekében pedig újabb eszközöket kap a Kútvölgyi-szakrendelő. Egyebek mellett ezekről is döntött a képviselő-testület a legutóbbi ülésén.

A Hegyvidéki Önkormányzat a helyi adók rendszerében is igyekszik gondoskodni mindazokról, akik a leginkább támogatásra szorulnak. Mivel a háború okozta gazdasági válság és az élelmiszerárak jelentős emelkedése fokozottan sújtja a nyugdíjasokat, a képviselő-testület egyhangú támogatással úgy döntött, hogy 2024. január 1-jétől a nyugdíj összegétől függetlenül nem kell kommunális adót fizetniük azoknak a 65. életévüket betöltött XII. kerületi időseknek, akik 80 négyzetméternél nem nagyobb lakásban laknak.

Fonti Krisztina alpolgármester javaslatára a 80 négyzetméternél nagyobb lakásban élő, de nem magas jövedelmű nyugdíjasok is szélesebb körben lesznek jogosultak a 19 500 forintos adókedvezményre, a jelenlegi, 164 102 forintos jogosultsági összeghatár ugyanis 200 000 forintra emelkedik. A kedvezményre jogosultaknak 80 és 120 négyzetméter közötti lakásméret esetében 26 500 helyett csak 7000 forintot, 120 négyzetméter felett pedig 30 000 helyett mindössze 10 500 forint kommunális adót kell fizetniük évente. *(További részletek a kommunális adót érintő kedvezményekről lenti cikkünkben találhatók.)*

Módosította a képviselő-testület az önkormányzat ez évi költségvetését, továbbá a szociális és gyermekvédelmi, valamint a fás szárú növények védelméről szóló rendeletét. Az előbbieken túl a Királyhágó tér 6–7. szám alatt elkészülő mélygarázs egy részére kiírandó lakossági parkolóbérleti pályázat részleteiről és a hegyvidéki betegek komfortjának javítását szolgáló kórházi támogatásokról is határozat született *(ezekről szóló cikkeink a 2. és a 3. oldalon olvashatók).*

A városkép megőrzését és annak igényes alakítását szolgáló településképi rendelet és arculati kézikönyv módosításáról is döntöttek a képviselők. A cégjelzések, reklámok megjelenésére, méretére és elhelyezésére vonatkozóan pontosítva lettek az előírások, továbbá újabb harmincöt címmel bővült az építészeti örökség listája, így ma már több mint háromszáz hegyvidéki épület áll helyi védelem alatt.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat közreműködésével az önkormányzat ezen a télen is biztosítja a hajléktalanok krízisellátását – ennek keretében elindul a téli krízisautó-szolgálat, krízisférőhelyeket hoznak létre, bővítik az egészségügyi szolgáltatásokat –, továbbá a következő évben is folytatódik a Hegyvidéken élő fedél nélküliek személyre szabott rehabilitációs programja. Ebben az évben nyolc ember célzott gondozása zajlik, jövőre pedig – közel nyolcmillió forint keretösszegből – tizennégyen kaphatnak komplex segítséget a talpra álláshoz.

„Többször jártam kint a szeretetszolgálat utcai segítőivel, akik rendkívül lelkiismeretesen látogatják a hajléktalanokat. Bizalmi viszonyt alakítanak ki velük, amit arra is használnak, hogy a normális lakhatás felé tereljék őket" – osztotta meg a tapasztalatait képviselőtársaival Péchy László (Fidesz–KDNP) esélyegyenlőségi tanácsnok. Hozzátette, hogy az erdőkben, közterületeken és magántelkeken lévő hajléktalanok száma az elmúlt években csökkent a Hegyvidéken. Mint mondta, a gondozók 60-70 hajléktalant tartanak számon a XII. kerületben, de csak egy kisebb hányaduk tartózkodik állandó jelleggel közterületen éjszakánként, télen a számuk 15-20 főre csökken – a személyre szabott rehabilitációs program is elsődlegesen őket célozza.

Évről évre egyre kevesebb gyereket írattak be szüleik a Normafa Óvoda Őzike úti tagóvodájába, és mivel más közfeladat ellátásához nincs szükség az ingatlanra, a képviselő-testület az értékesítés mellett döntött. A kikiáltási ár 675 millió forint, figyelembe véve, hogy az önkormányzat a jelenleg intézményi övezetben lévő területet a magasabb forgalmi érték elérése érdekében a szomszédos építési övezettel azonos lakóövezetbe kívánja átsorolni.

Az egykori óvodaterület értékesítése kapcsán Kovács Gergely képviselő (MKKP) az iránt érdeklődött, miért nem azelőtt módosítja az önkormányzat a Kerületi Építési Szabályzatot, hogy elkezdi árulni az ingatlant. Borsodi Klaudia aljegyző válaszában elmondta, hogy a jövőbeli, kedvezőbb paramétereket már most lehet érvényesíteni a vételárban. Ezzel együtt elállási jogot kötnek ki az adásvételi szerződésben, ami a vevő és az önkormányzat számára is biztonságot jelent, ha esetleg mégse történne meg az átsorolás.

z.

Még több hegyvidéki idős embernek jár a kommunálisadó-mentesség

A jogosultsági összeghatár emelésével az adókedvezményre jogosultak köre is bővült Fonti Krisztina alpolgármester javaslatára.

A képviselő-testület döntése alapján 2024. január 1-jétől a nyugdíjuk összegétől függetlenül nem kell kommunális adót fizetniük azoknak a 65. életévüket betöltött XII. kerületi időseknek, akiknek a lakása – amelyben életvitelszerűen laknak – nem nagyobb 80 négyzetméternél.

Akik 40 négyzetméternél nem nagyobb lakásban élnek, életkortól függetlenül már a korábbi években is adómentességet élveztek. Ez év július 1-jétől pedig az átlag alatti nyugdíjból élők kommunális adóját törölte el az önkormányzat a 40 és 80 négyzetméter közötti lakásméret esetében.

A július óta érvényben lévő szabályok alapján a jövedelmi helyzetüktől függően azoknak a 65 év felett nyugdíjasoknak is jár kedvezmény, akiknek a lakása nagyobb 80 négyzetméternél. Nekik a 80 és 120 négyzetméter közötti sávban 26 500 helyett 7000 forintot, 120 négyzetméter felett pedig 30 000 helyett 10 500 forintot kell fizetniük éves szinten. Fonti Krisztina alpolgármester kezdeményezésére azonban a képviselőtestület a jogosultsági összeghatárt 164 102 forintról 200 000 forintra emelte, így január 1-jétől jóval több hegyvidéki idős embernek jár majd a kedvezmény.

A kommunális adót érintő egyéb kedvezmények megmaradnak jövőre is. Azok számára, akik kiskorú gyermeket nevelnek, az önkormányzat adókedvezményt biztosít arra a lakásra, amiben életvitelszerűen együtt élnek. Egy gyermek esetében 20 négyzetméter, két gyermek esetében 40 négyzetméter, három vagy több gyermek esetében pedig gyermekenként további 12 négyzetméter vonható le az alapterületből. Ha a gyermekkedvezménnyel az alapterület 40 négyzetméternél kisebb értéket mutat, a lakás adómentessé válik.

Szociális rászorultsági alapon mentes az adó alól az is, aki közgyógyellátásban, időskorúak járadékában, lakásfenntartási támogatásban, lakbértámogatásban, kiegészítő lakbértámogatásban, aktív korúak ellátásában, ápolási díjban, gyógyászati támogatásban, szociális ösztöndíjban vagy rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesül.

z.

Út- és járdafelújítások, lépcsőjavítások a biztonságos közlekedésért

Annak érdekében, hogy még a fagyok beállta előtt biztosítva legyen a biztonságos autós és gyalogosközlekedés, továbbra is gőzerővel dolgoznak a Hegyvidéki Önkormányzat által megbízott kivitelezők. A Mártonhegyi úton már elkészült a szegélyek cseréje, valamint a nyomvonal-korrekció, aminek köszönhetően eltűntek a kisebb görbületek, és néhány helyen valamelyest szélesedett az útpálya. A nagyobb biztonság érdekében az egyenes szakaszon forgalomcsillapító küszöb épült, és a járda hibáit is kijavították a szakemberek.

Felújított járdaszakasz az Apor Vilmos téren

Várhatóan december közepére véget ér a Gyógyfű utca teljes átépítése a Kék Golyó utcai oldalon. Az önkormányzat korábban sikerrel indult az állami földútpályázaton, ebből valósult meg az év egyik jelentős beruházása.

A korábban felújított Csaba utcai oldalhoz hasonlóan az eddigi földút különleges térkőfedést kapott. Ennek lényege, hogy átereszti a csapadékvizet, amely a kifejezetten erre a célra épített speciális alépítményen keresztül a talajba kerül. A 168 méter új szilárd burkolat mellett járda és parkolók épültek, elkészült egy támfal, valamint az Országos Onkológiai Intézet rossz állapotú kerítése helyett egy drótfonatkerítés. A fejlesztést a közvilágítás kiépítése teszi teljessé.

Különleges térkőfedést kap az eddigi földút a Gyógyfű utcában

Több útszakaszon történt nagy felületű kátyúzás, ami azt jelenti, hogy az úthibákat nem egyenként javítják a munkások, hanem szakaszosan, az út teljes szélességében, esetenként a félpályáig. Ezt a munkát végezték el a Magas úton, a Márffy utcában, a Glatz Oszkár utcában, a Fülemile úton és az Ordas közben. Ezeken kívül az utóbbi hetekben kis felületű útjavítás is zajlott további negyven helyen.

A járdák közül ezúttal az Apor Vilmos téren, a Törpe utcában, a Zsámbéki utcában és a Böszörményi út 20–24. között történt szakaszos felújítás. Hamarosan teljesen megújul a Breznó lépcső felső szakasza. Járda- és lépcsőkorrekció lesz a Kútvölgyi út és a György Aladár utca közötti átjáróban, ahol a könnyebb közlekedés érdekében korlátot is elhelyez a kivitelező. Még ebben az évben várható a Perbete út melletti lépcső rekonstrukciója is.

mm.

Illegális fakivágások: túl szigorúnak ítéltetett a Hegyvidéki Önkormányzat

A Hegyvidéki Önkormányzat túl szigorúan védte a fenntarthatóságot az illegális fakivágásokkal szemben – így összegezhető a Kúria döntése, amit egy érintett magántulajdonos által kezdeményezett eljárás végén hozott. Pedig a szigorúság megtette a hatását: amióta a rendelkezés hatályban van, jóval kevesebb jogszerűtlen fakivágás történt a XII. kerületben. A Kúria döntése miatt azonban a képviselő-testület kénytelen volt az eddigi 200%-os fapótlási mértéket 150%-ra mérsékelni az engedély nélküli fakivágások esetében.

A Kúria álláspontja szerint nem szabadna különbséget tenni az engedéllyel végzett fakivágások után előírt fapótlás és az illegális fakivágásokra kirótt szankció mértékében. A hegyvidéki képviselő-testület ellenzéki tagjai is ilyen véleményt fogalmaztak meg. A testület végül Péchy László képviselő (Fidesz–KDNP) javaslatára arról döntött, hogy a fás szárú növények védelméről szóló rendelet továbbra is különböző mértékű fapótlási kötelezettséget írjon elő az engedély nélküli és az engedélyelyel végzett fakivágások esetében – ez utóbbira 100%-os mérték vonatkozik. „Mélységesen egyetértek azzal, hogy tegyünk különbséget a normakövető és a normaszegő magatartásból fakadó díjfizetési kötelezettség között. Ezt még akkor is támogatom, ha esetleg dacol néhány bíró elgondolásával" – jelentette ki a javaslat kapcsán Pokorni Zoltán polgármester.

Hajdu Mária független képviselő szerint törvénymódosításra lenne szükség, hogy kellően elrettentő mértékű büntetést lehessen kiszabni az engedély nélkül fákat kivágató tulajdonosokkal szemben. Ezért arra kérte a képviselő-testületi ülésen jelen lévő Hajnal Miklós országgyűlési képviselőt, kezdeményezze az Országgyűlésben a jogszabály módosítását.

z.

Mélygarázspályázat a parkolási nehézségek enyhítésére

A Hegyvidéki Önkormányzat évekkel ezelőtt megállapodott a Királyhágó tér 6–7. szám alatti lakóépület beruházójával, az OTP Ingatlan Zrt.-vel, hogy az ottani mélygarázs 1. szintjén kialakítandó több mint nyolcvan parkolóhelyet a környék parkolási nehézségeinek enyhítése érdekében hasznosíthatja. Bár az átadásra várhatóan még a jövő év tavaszáig várni kell, a képviselő-testület megbízásából a Fáber Kft. hamarosan pályázatot hirdet a környéken élőknek a parkolóhelyek bérletére. A bérleti díj 30 ezer forint + áfa lesz, túljelentkezés esetén sorsolással választják ki a jelentkezőket. A nyertes pályázóknak az egy évre szóló bérleti időszak alatt le kell mondaniuk a lakossági várakozási engedélyükről, ezáltal is csökkenhet majd a zsúfoltság az utcai parkolóhelyeken.

A Királyhágó téri mélygarázs Németvölgyi úti bejárata

n.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi telket kínálja nyilvános versenyeztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit):

	Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár
1.	**1121 Budapest, Őzike út 32.**	**Budapest XII. kerület belterület, 9138/9 hrsz.**	3361 m²	művelési ágból kivett iroda	előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	nettó 675 000 000 Ft

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanról készült információs csomagot a www.hegyvidek.hu honlapon, a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 50 000 Ft + áfa térítési díj ellenében elektronikusan igényelni, érdeklődni a +36-70-333-5110-es telefonszámon munkanapokon 9.00–12.00 óráig lehet **2023. november 29. napja 9.00 órától 2023. december 13. napja 12.00 óráig**.

Az információs csomagnak **a licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. november 28. napjától 2023. december 12. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. B. fszt., 140 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt., 115 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Alkotás utca 47. szám alatti, 73 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Maros utca 15. pszt. alatti, 50 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Németvölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, 18 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Nagy J. utca 2. 7. szám alatti, 17 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Városmajor utca 3. as. 2. szám alatti, 15 m² alapterületű helyiség.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán és a www.hegyvidek.hu internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2023. december 12. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

News from Hegyvidék

Advent in the Hegyvidék. From 2 to 23 December, the Hegyvidék Advent Market awaits visitors with a wide range of handicraft products and festive delicacies, as well as a variety of programs on Városháza Square. The evening concerts will start at 6 pm: the Saxbusters Saxophone Quartet will perform on December 2, the AlmAcoustic Duo on the 3rd, the Leggiero Saxophone Quartet on the 8th, the Daniel Speer Bass on the 9th and the duet Klára Hajdu & Milán Szakonyi on the 10th.

Concerts at MOMkult. At the MOM Cultural Centre (18 Csörsz St.) on 2 December from 6.30 pm, Balázs Zságer will offer a meditative electronic music experience as part of his Transcendent Waves series. On December 7, from 6 pm, the String Orchestra of the György Solti Music School will invite its audience on a journey from baroque to film music with Christmas music, and on December 12, from 7 pm, Zoltán Bereczki will present the pieces from his album Winter Songs. On December 13, from 7 pm, one can choose between two concerts: the Ars Nova Sacra Vocal Ensemble in the dome hall and the Lumen Christi Gospel Choir in the theatre hall.

Christmas Ugly Hoodie Run. The municipality will organize a charity community event entitled Christmas Ugly Hoodie Run on 10 December from 9.30 am. For the easy adventure run starting from Városháza Square, everyone from the youngest to the oldest is welcome in the kitskiest, ugliest or funniest Christmas hoodie, scarf and hat, who can hand over their gifts for the residents of the Sztehlo Gábor Children's Home before the start. You can register for the event by clicking on the link on the momkult.hu/events/karacsonyi-ronda-pulcsis-futas page, where you can choose what you want to donate to the children from the gifts they want.

Free sports programs. As part of the Active Hegyvidék program launched by the local government, residents of district XII can enjoy several sports programs free of charge in December as well. Aerobics can be attended on Mondays (18.30–19.30) and Tuesdays (18.00–19.00) at the Tamási Áron School (34 Mártonhegyi Rd.), on Wednesdays (18.00–19.00, 19.00–20.00) at the Jókai Mór School (4 Diana St.) and Tamási (19.30–20.30), on Thursday (19.00–20.00) at the Németvölgyi School (42–46 Németvölgyi Rd.), and on Fridays (17.00–18.00) at the Arany János School (1 Meredek St.). On Monday we can go to Jókai (18.00–19.00, 19.00–20.00) and Tamási (19.30–20.30), on Wednesday (18.30–19.30) to Tamási, on Thursday (18.00–19.00) to Németvölgyi, and on Friday (16.00–17.00) to Gold. The Hegyvidék Sports Centre (29 Városmajor St.) offers table tennis on Mondays (17.45–18.45) and Saturdays (9.00–10.00). (Aerobics, sparing gymnastics and table tennis classes only take place during the study period, not during school holidays!) MOM Sport (14-16 Csörsz St.) offers Zumba on Mondays (15.00–16.00) and Wednesdays (17.00–18.00), and integral yoga on Tuesdays and Wednesdays (20.00–21.00). CrossFit functional training can be held at the artificial turf football fields at 71 Városmajor Street on Mondays and Wednesdays (18.00–19.30). The Gesztenyés-kert Running Club holds its training sessions on Tuesday (18.30–19.30) at the Dr. Koltai Jenő Sports Center (2–10 Csörsz St.), gathering at 6.00 pm at MOM Sport. The University of Physical Education (44 Alkotás St.) In Building „D" on Wednesdays (17.30–19.00) we can practice taekwondo self-defence techniques. The team of hikers will hike in the Buda Hills on 16 December – more details can be found on the szabadsagvandor.fw.hu page.

Meghívó

Az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye és a Hegyvidéki Önkormányzat együttműködésével, a Főegyházmegye beruházásában befejeződött a Szent Anna-réten a Boldogságos Szűz Mária Világ Győzelmes Királynője engesztelő kápolna felépítése.

Az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye és a Hegyvidéki Önkormányzat ezúton tisztelettel meghívja Önt és szeretteit a kápolna ünnepélyes megáldására, melyre a Szeplőtelen Fogantatás ünnepén kerül sor.

Időpont: **2023. december 8. (péntek) 10:45**
Helyszín: **Boldogságos Szűz Mária Világ Győzelmes Királynője engesztelő kápolna, Normafa Anna-rét**

Program:

10:45 Ünnepi beszédek
- **Soltész Miklós,** a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára
- **Pokorni Zoltán,** Budapest XII. kerületének polgármestere

11:00 Ünnepi szentmise, amelyet **Dr. Erdő Péter** bíboros, prímás, érsek celebrál

Az eseményen az időjárásnak megfelelő meleg ruházat, túra- vagy sportcipő használata ajánlott az erdei környezet és a csúszásveszély miatt.

MEGKÖZELÍTÉS ÉS KÖZLEKEDÉS

Kérjük, hogy a Normafa megközelítésére a közösségi közlekedést válasszák!

Buszjáratok: 21, 212, 221 (menetrend: bkk.hu)
Közösségi közlekedéssel a „Normafa Park látogatóközpont" megállóig tudnak utazni, ahonnan az esemény helyszíne 900 m-re található gyalogosan a János-hegy irányába.

A Konkoly-Thege úti Normafa parkolóban, illetve a 300 méterrel lejjebb található CBA melletti parkolóban a parkolóhelyek száma korlátozott.
(A parkolás hétköznapon díjmentes.)

A rászorulók és mozgásukban korlátozottak számára kisbuszt biztosítunk a Normafa síháztól. A kisbusz használata esetén is annak Szent Anna-réti megállójától 150 m lejtős erdei úton, gyalog közelíthető meg a kápolna.

SZÍVES MEGJELENÉSÉRE SZÁMÍTUNK!

ESZTERGOM–BUDAPESTI FŐEGYHÁZMEGYE

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
• www.hegyvidek.hu
• www.facebook.com/Hegyvidek

Az önkormányzat defibrillátora életet mentett

Még fél éve sincs, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat egy nyilvánosan elérhető defibrillátort adományozott a Városmajori Gimnáziumnak, és a készülék máris életet mentett. Néhány nappal ezelőtt a gimnázium melletti sportpályán egy baráti társaság tagja focimeccs közben összerogyott, leállt a keringése. A többiek nem estek pánikba, azonnal megkezdték az újraélesztést, amihez az önkormányzat által telepített életmentő készüléket is igénybe vették. A gyors beavatkozásnak köszönhetően sikerült stabilizálni a beteg állapotát, akit kórházba vittek, és már jobban van.

– A csapat minden tagja egy emberként sietett a társunk segítségére – idézte fel lapunknak a kritikus pillanatokat az egyik focista, Ocskay Rudolf. – Volt, aki a szívmasszázst végezte, más a mentőszolgálattal tartotta telefonon a kapcsolatot, többen pedig a mentősök elé szaladtak, hogy segítsenek nekik minél gyorsabban a helyszínre találni. Én a gimnáziumhoz rohantam, hogy eszközt keressek az újraélesztéshez.

– Tudta, hogy a Városmajori Gimnáziumnál található az önkormányzat által legutóbb kihelyezett defibrillátor?

– Nem, de reménykedtem abban, hogy egy ekkora intézményben biztosan tartanak valamilyen készüléket az újraélesztéshez. Mivel már késő volt, zárva találtam az iskolát, viszont a bejárat mellett, a kinti falon észrevettem az életmentő eszközt, amit leemeltem, és azonnal a bajba jutott társunkhoz vittem.

– A csapatból volt bárkinek tapasztalata a készülék használatával kapcsolatban?

– Még egyikünk sem használt ilyet, ennek ellenére nagyon egyszerű volt kezelni. Az eszköz hangutasításokkal egyértelműen jelezte, mit és hogyan kell csinálni.

– A mentősök mit szóltak ahhoz, hogy már a kiérkezésük előtt elkezdték a defibrillátoros újraélesztést?

– Gratuláltak nekünk, miután sikerült stabilizálni a csapattársunk állapotát. Azt mondták, büszkék lehetünk magunkra, amiért közös erővel, a defibrillátor segítségével nekiláttunk az újraélesztésnek. Szerintük így tudtuk a legnagyobb eséllyel biztosítani társunk túlélését. A tapasztalatok alapján én is arra bátorítok mindenkit: hasonló helyzetben, ha baj van, ne féljen használni az életmentő készüléket!

n.

Az életmentő készülék a Városmajori Gimnázium bejáratánál

A HEGYVIDÉKEN ELÉRHETŐ ÉLETMENTŐ KÉSZÜLÉKEK:

- Polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.)
- MOM Sport (Csörsz utca 14–16.)
- Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)
- Királyhágó téren, egy kültéri kabinban
- A 24 órás szolgálatot teljesítő Hegyvidéki Rendészet autójában
- Városmajori Gimnázium (Városmajor utca 71.)
- Budai Középiskola (Márvány utca 32.)
- Hegyvidék Bevásárlóközpont (Apor Vilmos tér 11.)
- Nemzetközi Oktatási Központ (Böszörményi út 21.)
- Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság (Költő utca 21.)
- Speeding Kft. – orvosi műszerek boltja (Ugocsa utca 5.)
- HillSide irodaház (Alkotás utca 55.)
- Alkotás Point Irodaház (Alkotás utca 50.)
- Cosmodent fogászati rendelő (XI., Budaörsi út 9. – BAH-csomópont)
- Lauder Javne iskola (Budakeszi út 48.)
- Szépilona Lakópark Társasház (II., Budakeszi út 51/d)

Jól gazdálkodott az önkormányzat, utak, játszóterek újulhatnak meg

A Hegyvidéken élők számára különösen fontos, hogy az utak, járdák, lépcsők, valamint a környezetükben található zöld területek, parkok, játszóterek megfelelő állapotban legyenek. Ezekre a célokra jövőre az elmúlt esztendőkhöz képest lényegesen nagyobb forrás, több mint 1,8 milliárd forint áll az önkormányzat rendelkezésére, miután a képviselő-testület módosította a költségvetési rendeletet.

„Az elmúlt évekhez képest többszörösére emelkedő fejlesztési keretekre azokból a tartalékokból jut forrás, amiket az önkormányzat a szigorú takarékossági intézkedéseinek köszönhetően tudott felhalmozni” – mondta el lapunknak Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a polgármesteri hivatal költségvetési tervezésért felelős munkatársa. Felidézte, hogy a tartalékképzést a rendkívüli körülmények tették szükségessé. 2020 tavaszán megjelent a koronavírus-járvány, ami miatt számos bevétel elapadt, így a kiadásokat is jelentősen vissza kellett fogni. Egy évvel ezelőtt pedig energia-veszélyhelyzeti alapokat kellett létrehozni az egekbe szökő energiaárak miatt.

„Az energiahelyzet normalizálódni látszik, ezért felszabadíthatóvá váltak az energia-veszélyhelyzeti alapok” – folytatta a polgármesteri hivatal illetékese. Hozzátette, hogy a fejlesztési kiadásokról – azaz hogy mely utak, zöld területek, játszóterek fejlesztése következzen – az eddigi gyakorlat szerint a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület és a lakosság véleményének kikérésével határoz az önkormányzat. A mostani döntés alapján, a szükséges pénzügyi keretek előteremtésével még ebben az évben megkezdődhetnek az előkészületi munkák.

n.

Tavaly épült meg az egyedi, reformkort idéző játszótér a Hollósy Simon utcában

Kiemelt gondoskodás a szociálisan rászorulóknak

A képviselő-testület a legutóbbi ülésén megemelte az idősek és a gyermekes családok részére adható támogatások jogosultsági összeghatárát.

Fonti Krisztina alpolgármester arról terjesztett be javaslatot a képviselő-testület novemberi ülésén, hogy az alacsony jövedelmű hegyvidéki nyugdíjasok és a gyermekes családok részére adható támogatások jogosultsági összeghatára 2024. január 1-jétől 20%-kal, 123 200 forintról 147 900 forintra emelkedjen. Ahogy Fonti Krisztina fogalmazott indoklásában, a mindenki számára nehéz időszakban az áremelkedés, ezen belül az élelmiszerek árának emelkedése a nyugdíjasok, az alacsony jövedelműek és a kisgyermekeket nevelők számára a legmegterhelőbb, mivel az ő kiadásaik között szerepelnek nagyobb súllyal az élelmiszerek, amelyeknek az inflációja az egyéb termékekhez képest is magasabb. A képviselők egyhangúlag a javaslat mellett szavaztak az ülésen.

A szociális rendeleten belül az eboltás támogatásának részleteit is finomította a képviselő-testület, amely az októberi ülésén már szélesítette a veszettség elleni védőoltás költségeihez nyújtott támogatásra jogosultak körét azzal az indokkal, hogy a védőoltás nemcsak a kutyatulajdonosoknak segítség, hiszen mindenki jól jár, ha a kutya védett a veszettséggel szemben. A már sokak által igényelhető támogatást a kerületi ebtulajdonosok nagy örömmel fogadták.

A tapasztalatok azonban azt is mutatták, hogy az eddigi feltételek nem minden téren igazodtak a kialakult gyakorlathoz, ezáltal a kutyatartók egy része nem tudta igénybe venni az anyagi hozzájárulást. Ezért annak érdekében, hogy a támogatási forma elérje az eredeti célját, és széleskörűen igénybe lehessen venni azt, a jövő évtől a kérelem benyújtására az oltás beadásától számított egy év áll majd a kutyatartók rendelkezésére, továbbá nem csak XII. kerületi állatorvos állíthat ki igazolást.

sz.

Az élelmiszerárak emelkedése a nyugdíjasok számára a legmegterhelőbb

Nagy segítség a veszettség elleni védőoltás költségeinek támogatása

„A mi Normafánk”

Közösségi fotógyűjtés

Kicsiket és nagyokat egyaránt megmozgató fotópályázat „A mi Normafánk”, amin a beküldött képekkel mindenki megmutathatja, számára mit jelent Budapest egyik legkülönlegesebb természeti és egyben kulturális helyszíne. A Normafa és a Normafa Síház étterem megújulását ünneplő közösségi fotógyűjtésre az amatőr és profi fotósok képeit is várják a pályázatkiírók, életkortól, lakóhelytől, foglalkozástól függetlenül.

Minden résztvevő kategóriánként egy fotót küldhet a **minormafank@normafasihaz.hu** e-mail-címre **december 30-ig**. 2000 előtt készült archív felvétellel, természetet, sportolást, életképet megörökítő fotóval vagy helyszínt, teret, épületet bemutató képpel lehet pályázni.

Az előválogatott fotókat öttagú zsűri bírálja el fotóesztétikai, történelmi-hitelességi és narratív szempontokat figyelembe véve. A zsűritagok: Kallós Judit, a Hegyvidék Galéria művészeti vezetője, Vajda Márton, a Normafa Síház étterem képviselője, a Collectives cégcsoport egyik tulajdonosa, Sikota Krisztina, a Várkapitányság turisztikai, kulturális és kommunikációs vezérigazgató-helyettese, a Hegyvidéki Önkormányzat képviselője, Králik Dániel fotográfus, operatőr, valamint Szabó Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat kommunikációs vezetője.

A szakmai zsűri döntése mellett a közönség által legjobbnak ítélt fotót is díjazzák. A közönségszavazás a Normafa Síház weboldalán zajlik majd 2024. január 17–31-ig.

A pályázat fődíjaként egy 100 ezer forint értékű vacsorakupont lehet nyerni a Normafa Síház étterembe, és kategóriánként is 50 ezer forintos kuponra számíthatnak a győztesek. A közönségszavazás díjazottja 40 ezer forint értékben tölthet el egy vacsorát az étteremben.

A legjobbnak ítélt fotókból kiállítás és virtuális kiállítás is nyílik.

További részletek: **normafasihaz.hu/fotopalyazat**

Kényelmesebb várópadok a hegyvidéki betegeknek

A hegyvidéki betegek mielőbbi gyógyulása és komfortja érdekében évek óta jelentős összegekkel támogatja a Hegyvidéki Önkormányzat a Szent János Kórház Kútvölgyi úti szakrendelőjét.

A kórházzal történt egyeztetések alapján, Fonti Krisztina alpolgármester javaslatára, az önkormányzat harminc négyüléses és tíz háromüléses, az idősek és a mozgásszervi betegek által is kényelmesen használható várótermi padot vásárol a rendelő harmadik és negyedik emeletére. A képviselő-testület Hajdu Mária független képviselő javaslatát is támogatta, így egy mobiltelefontöltő-állomást is kap a kórház sürgősségi betegellátó osztálya, ami számos esetben nagy segítséget jelenthet a betegek és hozzátartozóik számára.

Az Egészséges Budapest Program keretében a Hegyvidék részére biztosított kormányzati támogatásból, valamint saját forrásaiból már több mint százmillió forint összegben támogatta az önkormányzat a Kútvölgyi-szakrendelő fejlesztését. Az elmúlt időszakban egyebek mellett szívultrahang-készüléket, terheléses EKG-t, endoszkópos tornyot, szén-dioxid-lézeres sebészeti készüléket kaptak a szakrendelések. Emellett székeket, asztalokat, valamint a felújított terek csupasz, fehér falait barátságosabbá tévő festményeket adományozott az önkormányzat a hegyvidékiek ellátásáért felelős kórháznak.

sz.

Az önkormányzat segítségével a többi között új székeket, asztalokat...

...valamint új szívultrahang-készüléket is kapott a Kútvölgyi-szakrendelő

Biztonságot a demenciával élő időseknek

Az idősek aránya kifejezetten magas a XII. kerületben, épp ezért a Hegyvidéki Önkormányzat számára kiemelt fontosságú, hogy gondoskodjon róluk – köztük azokról is, akiknek a demencia nehezíti az életét. A demenciával élők és hozzátartozóik segítése érdekében eddig is számos program zajlott, most pedig az idősekkel kapcsolatba kerülő intézmények, szolgáltatók képviselőinek indított képzést az önkormányzat, hogy megfelelő módon forduljanak a mindennapokban a betegek felé.

„Nagyon sok idős ember él a Hegyvidéken, fontosnak tartjuk a róluk való gondoskodást. Az idősek közül sokakat érint a demencia, az ő problémájukra is kiemelt figyelmet fordít az önkormányzat" – mondta el Fonti Krisztina alpolgármester abból az alkalomból, hogy a XII. kerületi szolgáltatások demenciabaráttá tétele érdekében az érintettek részvételével kommunikációs tréningsorozatot indított az önkormányzat népjóléti irodája.

A résztvevők megtanulnak szót érteni a demenciával élő idősekkel

Az alpolgármester kiemelte, eddig is igyekeztek különböző programokkal segítséget nyújtani a demenciával élőknek, valamint hozzátartozóiknak, és szándékuk, hogy ezeket továbbfejlesszék: „Szeretnénk demenciabarát kerületté válni, hogy biztonságosabb, élhetőbb hétköznapokat tudjunk biztosítani a demenciával élő időseknek kerületünkben."

A demencia ma már népbetegség. „Több mint 55 millió embert érint ez a probléma a Földön, minden harmadik másodpercben regisztrálnak egy újabb esetet. Szinte nincs is a környezetünkben olyan család, amely ne lenne valamilyen módon érintett" – érzékeltette a helyzet súlyosságát Fonti Krisztina.

Az önkormányzat által most elindított képzéseket illetően az alpolgármester úgy fogalmazott: ezek célja, hogy az érintett intézmények, szolgáltatók munkatársait érzékenyítse a sokak által még mindig tabuként kezelt demencia témájával kapcsolatban. Emellett abban segítik őket, hogy felismerjék a betegség jeleit az idős embereken, és tudják, miként forduljanak a demenciával élők felé. Első körben a XII. kerületi rendőrkapitányság, a Hegyvidéki Rendészet, a Hegyvidék parkolási ügyfélszolgálata, továbbá a gyógyszertárak, vendéglátóhelyek munkatársait készítették fel a témában.

„Interaktív kommunikációs fejlesztésről van szó, a résztvevők megtanulhatnak szót érteni a demenciával élő idősekkel" – foglalta össze a tréningsorozat lényegét dr. Kázár Ágnes, az egyik előadó. A Feledhetetlen Alapítvány kuratóriumi elnöke elmondta: ha egy idős ember bemegy a gyógyszertárba, vagy egy étterembe, és tétovázik, nem tudja eldönteni, mit válasszon, esetleg rosszul fejezi ki magát, vagy váratlan módon felháborodik, akkor jó, ha tudják az érintettek, mit kezdjenek ezzel a helyzettel.

A képzés célja, hogy az érintett intézmények munkatársait érzékenyítse a demencia témájával kapcsolatban

A demencia jelei elég egyértelműek. Az alapítvány vezetője szerint erre utalhat a rövid távú feledékenység, valamint a beszédkészség, a tárgyfelismerés és bizonyos cselekvések kivitelezésének csökkent képessége. „A hétköznapokban a demencia tüneteinek felismerése és az adott szituáció kommunikációs eszközökkel való megoldása a fontos, hogy utána tovább lehessen lépni, például értesíteni tudjuk az idős ember hozzátartozóját – magyarázta dr. Kázár Ágnes. – Mi kellünk ahhoz, hogy a körülöttünk élők jól érezzék magukat a mindennapokban, akkor is, ha a demencia által érintettek."

„Magyarországon a 65 év felettiek aránya 20%, míg a Hegyvidéken már most 28%, és az arányuk a várható élettartam emelkedésével csak tovább nő majd a következő évtizedekben. A demencia a kor előrehaladtával egyre gyakrabban fordul elő, a 65 év felettiek 6 százaléka érintett, míg 90 év felett már minden harmadik idős embert érint a betegség" – hívta fel a figyelmet a képzés másik előadója, dr. Fekete Márta.

A demencia a kor előrehaladtával egyre gyakrabban fordul elő

Az orvos, egészségügyi közgazdász tapasztalatai szerint sokan a felkészítések alkalmával döbbennek rá, hogy demenciával küzd egy családtagjuk, vagy olyasvalaki, akivel rendszeresen találkoznak. A szakember arról is beszélt, hogy akiknél megjelennek a demencia jelei, gyakran a szorongás, depresszió tüneteit is mutatják, pont azért, mert érzékelik a hiányosságaikat, a képességvesztést – emiatt fontos, hogy az idősek mentális tüneteit is kövessük.

z.

KARÁCSONYI VÁSÁR
A HEGYVIDÉKEN

XII. Budapest, Városháza tér

2023. december 2. szombat
10:30 A Mézeskalács úr meséje
11:00 Az Advent a Hegyvidéken karácsonyi vásárt megnyitja és a korábban meghirdetett *Gyújtsunk gyertyát* c. rajzpályázat díjait átadja: Fonti Krisztina alpolgármester
A beadott pályamunkákból rendezett kiállítás megtekinthető december 23-án 18.00 óráig a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal földszinti folyosóján.
14:00 Óriáshangszeres workshop
16:00 Eszter-lánc mesezenekar: Mikulásváró
18:00 A Saxbusters Szaxofon Kvartett

2023. december 3. vasárnap
10:30 Holdfű Színház: Az elveszett aranycsengettyű – érkezik a Mikulás
15:00 Lángos csillag túra [találkozó a Bajor Gizi Múzeumnál]
16:00 Adventi gyertyagyújtás a Szent László Plébániával
18:00 AlmAcoustic Duó

• portékások • körhinta • forraltbor • kürtős kalács •
• és még sok egyéb finomság, szépség, hangulat •

Szombaton az első száz látogató vendégünk egy adag sült gesztenyére.
További infó: hegyvidek.hu

Advent a Hegyvidéken
Nyitó hétvége

Karácsonyi ronda pulcsis jótékonysági futás

XII. Budapest, Városháza tér
december 10. / 10:00

jótékonysági élményfutás a Sztehlo Gábor Gyermekotthonban élő gyerekek megajándékozására

további infó és regisztráció

A zarándoklat és az építészet lényege a spiritualitás

Megtartotta évzáró programját a Magyar Zarándokút Egyesület a Hegyvidéki Önkormányzat meghívására a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban. A résztvevők előadásokat hallgattak meg a többi között a közelmúltbéli hegyvidéki fejlesztésekről, a Lóvasút épületének felújításáról és az Istenszeme fogadó átalakítására készült MOME-hallgatói tervekről, majd közösen elsétáltak a Magyar Zarándokút egyik kiemelt helyszínén felépülő Anna-réti kápolnához.

Pokorni Zoltán polgármester a hegyvidéki fejlesztésekről beszélt

Régi és jelenkori fotókon mutatta be a legújabb hegyvidéki fejlesztéseket Pokorni Zoltán a Magyar Zarándokút Egyesület idei évzáróján. A konferenciának otthont adó Lóvasút épületének történetét felidézve a kezdetekről is beszélt a polgármester.

A menetrend szerinti közlekedés 1868-tól indult el a Lánchíd budai hídfőjétől. A szőlőművelésről ismert Zugligetet a belvárossal 1896-tól már villamos kötötte össze, ez hozta a kirándulókat a présházakig. Az egyik szerelvény 1900-ban egy lejtős résznél felborult, ám a baleset nem akadályozta meg a villamosítást; a későbbi 58-as vonalát egy megállóval meghosszabbították, ahol már sík terepen állhattak meg a kocsik.

Az addigi villamos-, korábbi lóvasút-végállomás 1977-től végleg funkció nélkül maradt – egy időben szükséglakásokat alakítottak ki benne –, és az ezredfordulóra siralmas állapotba került. Az önkormányzat végül gyönyörűen felújíttatta az épületet, amelynek az új szárnyában kaptak helyet a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, egy rendezvénytér, a pinceszinten raktár, a mosdók, a konyha és az egyéb kiszolgálóhelyiségek.

A polgármester bemutatta a Fácán vendéglő védett épületének helyreállításával, bővítésével elkészült iskolakomplexumot, a rekonstruált Normafa Síházat és a felújított Rajk-villát is, amiben ma a Normafa Park Látogatóközpont üzemel. Szintén szólt az újonnan épült Anna réti-kápolnáról, amely nyitható, letisztult, egyszerűségében a környezetre hívja fel a figyelmet.

Zoboki Gábor építész számára szívügy a Lóvasút épülete

Szó esett arról is, hogy a hegyvidéki zarándokszállás tíz éve a Mátyás király út 54. alatt működik, de szebb, jobb helyre szeretnék költöztetni. A tervek szerint a János-hegyi kilátó melletti meseszerű házban vagy az Istenszeme fogadó épületében kapna helyet – ennek megfelelően módosulna majd a Magyar Zarándokút útvonala.

A Lóvasút újjáépítését tervező Zoboki Gábor pályáját elsősorban nagyobb léptékű kulturális épületek kövezték ki. Az általa vezetett szakmai műhely munkáját a Művészetek Palotájának ötéves és az Operaház felújításának hatéves „zarándokútja" jelképezi, de mivel a Virányoson nőtt fel, a Lóvasút épülete mindig fontos volt számára.

A Kossuth- és Ybl-díjas építész előadásában arról is beszélt, hogy egy épület tervezése nemcsak materiális, hanem humán tevékenység is, és az a jó, ha ez a két világ egyensúlyban van. „Amikor belépnek egy épületbe, számtalan építész gondolatával kerülnek liezonba" – fogalmazott, arra utalva, hogy az építészet művészet, az építész a „karmester", ugyanakkor minden szakmához értenie kell, szükséges a komplex tudás.

„Tündér-szikla, Istenszeme fogadó, Disznófő, Lóvasút – sorolta Zoboki Gábor a mesebeli neveket, nem titkolva, hogy Budapestet egészen különleges városnak tartja. – Az ember húsz-huszonöt perc alatt egyszer csak a hegyről, síelés után, beül az Operába!"

Az építész elégedett, mert nagyon jó hangulatú hely lett a Lóvasútból. „Egy épületnek is van élettörténete, több korszakot ölel fel. Nem az építész a fontos, hanem a ház lelke. Ezzel függ össze, hogy ma önök itt jól érzik magukat" – zárta szavait.

A zarándoklat és az építészet kapcsolatát a spiritualitásban látja Rumi Imre, a Magyar Zarándokút Egyesület elnöke. Mint kiemelte, a szakralitás tud igazán mély hatást gyakorolni az emberre. Ezután Schmittné Makray Katalin örökös zászlós zarándok és Szabó László egyesületi elnökségi tag átadták az „Év zarándoka – 2023" díjat, amit Izsák Ibolya vehetett át, aki nyolc éve minden évben végigjárja ezt a lélekemelő utat.

Kardosné Gyurkó Katalin, a Magyar Zarándokút 2023. évi zászlós zarándoka a konferencián elmondta, hogy az úton azt érezte, önmaga lehet. Fantasztikus társai voltak, akik segítettek abban, hogy megtalálja mindazt, ami természetes, ami eredendően belőlünk fakad. Az ötgyermekes édesanya korábban az Országos Kéktúrát is teljesítette, és így foglalta össze élményét egy mondatban: „Az Írott-kőtől Hollóházáig, majd Esztergomtól Máriagyűdig – három év alatt meglett a kereszt!"

Az évadzáró program végén a résztvevők elsétáltak az Anna-réti új kápolnához

A Magyar Zarándokút gyöngyszemei címmel Huszárné Lukács Rozália Anna, Báta polgármestere mesélt Sárköz tündérkertjéről. Az ezeréves településen található a Szent Vér-bazilika, ami eucharisztikus kegyhely. A bátaiak örömére a Szent Vér hagyománya az idén felkerült az UNESCO szellemi kulturális örökség nemzeti jegyzékére.

Az új zarándokszállás egyik lehetséges helyszíne tehát, mint elhangzott, az Istenszeme fogadó. Az átalakításra, funkcióváltásra vonatkozó hallgatói javaslatokat Marián Balázs építész, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) építészeti intézetének oktatója ismertette a konferencián. A MOME és a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem építész és tájépítész negyedéves hallgatóinak tervei az épületegyüttes és a természeti környezet újragondolása, egész évben fenntartható működése jegyében, az önkormányzat három pillérből álló javaslatára születtek. E szerint a zarándokház lehetne egyben turistaszállás, valamint a kültereket is hasznosító rendezvényekre és oktatási, erdei iskola kialakítására alkalmas helyszín.

Zárásként a résztvevők Szabó-Kalmár Éva zarándok vezetésével elsétáltak a Magyar Zarándokút egyik kiemelt helyszínén felépülő Anna-réti kápolnához. *(Az épület ünnepélyes megáldása december 8-án lesz, a programról lapunk 2. oldalán olvashatnak részletesebben – a szerk.)*

Sz. D.

A Hegyvidék képzőművészeti múltja

Művészettörténeti konferencia

2023. december 8. (péntek) 9.00–16.40
Hegyvidék Galéria (1126 Budapest, Királyhágó tér 10.)

A Hegyvidék Galéria 2023 decemberében, a Budapest 150 emlékév részeként, konferenciasorozatot indít a XII. kerület gazdag képzőművészeti múltjának szakmai feldolgozása és bemutatása céljából. A budai hegyek, Zugliget és a Normafa lejtői számos alkotó számára jelentettek inspirációt, és többen hosszabb vagy rövidebb időre otthonukra is leltek a kerületben.

Program

9.00–9.30 Köszöntőt mond: **Kallós Judit** művészettörténész, a Hegyvidék Galéria művészeti vezetője
A konferenciát megnyitja: **Fonti Krisztina** alpolgármester

9.30–11.30 **I. szekció – A Hegyvidék vonzereje | Barabás Miklós**

Földváry Gergely történész: *A Hegyvidék a művészek otthona*
Dr. Basics Beatrix művészettörténész: *Barabás Miklós – a képmás sokfélesége*
Hessky Orsolya művészettörténész, muzeológus (Magyar Nemzeti Galéria): *Barabás Miklós utazásai*
Szegedy-Maszák Zsuzsanna művészettörténész: *Barabás Miklós és a fényképészet*

11.30–11.45 Beszélgetés, kérdések megválaszolása
11.45–12.45 Ebéd

12.45–14.15 **II. szekció – Képzőművészek a Hegyvidéken | 20. század első fele**
Barki Gergely művészettörténész: *Berény Róbert a Városmajorban*
Rockenbauer Zoltán művészettörténész, PhD: *Múzsák a Szamóca utca 12.-ben. Márffy Ödön és hitvesei*
Dr. Benedek Katalin művészettörténész: *Kettős örökség – Glatz Oszkár festészetének népművészeti összefüggései*

14.15–14.30 Beszélgetés, kérdések megválaszolása
14.30–14.50 Kávészünet

14.50–16.20 **III. szekció – Képzőművészek a Hegyvidéken | 1945 után**
Nagy T. Katalin művészettörténész: *Fekete Nagy Béla*
Konkoly Ágnes művészettörténész, doktorandusz (ELTE BTK, Filozófiatudományi Doktori Iskola, Művészettörténet program): *Schaár Erzsébet műterme(i)*
Bodonyi Emőke művészettörténész: *Vilt Tibor egyik összegző fő műve, a „Változatok" (1973). Számvetés és új kihívások*

16.20–16.40 Beszélgetés, kérdések megválaszolása, zárszó

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

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a honlapon (hegyvidekgaleria.hu) elérhető űrlap kitöltésével vagy a Hegyvidék Galéria elérhetőségein (info@hegyvidekgaleria.hu; +36-1/225-7160) keresztül lehetséges.

Készülődés és kísérletezés ünnepek előtt

A magyar étkezési szokások elkövetkező jeles napjainkon – karácsonykor, szilveszterkor, újévkor – nagyon is hagyományosak, de itt-ott elbírnak egy kis változtatást anélkül, hogy felborítanák a megszokott rendet. Most, november végén, december elején még van idő kísérletezni ezzel-azzal. Például a szilveszteri káposztaleves az idén lehetne bajoros, az előételek, saláták ízben, látványban is megújulhatnak, és kipróbálhatjuk a csirkét különlegesen, ribiszkével házasítva. Ha ezek végül nem is kerülnek be az ünnepi fogások közé, gazdagíthatják az otthoni választékot. Az előrelátó háziasszonyok már jóval ünnepek előtt elkezdenek aprósüteményeket sütni. Ezek közt is lehet néhány újjal kísérletezni, biztosan örömmel fogadja mindenki. Még ajándéknak sem megvetendők. Sőt! A saját kezűleg, gonddal, szeretettel készített meglepetésnek mindig nagy az értéke.

BAJOR KÁPOSZTALEVES

A káposztaleves hideg téli napokon laktató, egyben – savanykásságának köszönhetően – gyomornyugtató fogás, ezért szilveszterkor szinte kötelező főzni. Többféleképpen készíthető; jó, ha előre kikísérletezzük a leginkább fogunkra való változatát.

Hozzávalók (4 személyre):
10 dkg füstölt szalonna
3 evőkanál olaj
1 nagyobb vöröshagyma
20 dkg füstölt tarja
40 dkg savanyú káposzta
só, őrölt bors, babérlevél
2 dl tejföl
1 evőkanál liszt
1 csokor friss kapor

A füstölt szalonnát vékony csíkokra vágjuk, és az olajon kiolvasztjuk. A megtisztított, finomra aprított vöröshagymát hozzáadjuk, aranysárgára pirítjuk, és az ugyancsak csíkokra vágott füstölt tarjával összekeverjük, majd bő 1 liter vízzel felengedjük. A savanyú káposztát – ha szükséges – átmossuk, kissé összevágjuk, és beleteszszük.

Sóval (a füstölt szalonna és a tarja miatt óvatosan bánjunk vele!), őrölt borssal, babérlevéllel ízesítjük, és 35-40 percig főzzük. A végén tejfölös habarással enyhén sűrítjük. Frissen vágott kaporral, esetleg még egy kanálka tejföllel díszítve tálaljuk.

NYERS, MAJONÉZES ZELLERSALÁTA

Ez a saláta nehezebb fogások ideális bevezetője lehet, de még gazdagabban, a francia remoulade, magyarul remulád mártással is készülhet. Ennél a majonézhez apróra vágott petrezselymet, metélőhagymát, tárkonyt, esetleg reszelt tormát is adunk. Fontos, hogy tálalás előtt mindig hagyjuk állni, hogy az ízek a nyers zellert alaposan átjárják.

Hozzávalók (4 személyre):
1 nagy fej zeller (kb. 60 dkg)
só
1 citrom leve
…a mártáshoz:
2 közepes csemegeuborka
1 evőkanál kapribogyó
1 dl kész majonéz
1 mokkáskanál porcukor

A zellert gondosan meghámozzuk, jól megmossuk, finomra lereszeljük. Citromlével és egy mokkáskanálnyi sóval azonnal összekeverjük, nehogy megbarnuljon, és legalább egy órán át állni hagyjuk. Közben az ecetes uborkát egészen apró kockákra vágjuk, és a kapribogyóval, zellerrel együtt a majonézbe keverjük. A cukorral ízesítjük, és ha kell, még sózzuk. Jó, ha tálalásig így is áll egy ideg.

Tálalás előtt mindenképpen meg kell kóstolni, hogy ízlésünk szerint utána ízesíthessük. Keménytojással, konzervtonhallal vagy főtt csirkehússal házasítva könnyű vacsorafogás is lehet belőle.

PISZTÁCIÁS HALKRÉM CITROMBAN

A pisztáciától rendkívül mutatós, a haltól és a szardellától különlegesen pikáns ízű, a sajttól krémes, jó előre elkészíthető előétel, amit akár egy ünnepi büféasztalon is tálalhatunk. Mindenképpen kell hozzá valamilyen finom, friss, puha kenyér!

Hozzávalók (kb. 15 darabhoz):
1 evőkanál tisztított pisztácia
2-3 szép, nem túl nagy biocitrom
15 dkg (konzerv) olajos tonhal
3-4 dkg olajos szardella (ajókafilé)
4 dkg vaj
5 dkg natúr krémsajt (mascarpone)
1 kis csokor metélőhagyma
késhegynyi őrölt fekete bors

A pisztáciát néhány pillanatra forrásban lévő vízbe szórjuk, majd leszűrjük, és a vékony, külső héját ledörzsölgetjük. A citromokat alaposan megmossuk, szárazra töröljük. Az egyik végükről ujjnyi szeletet levágunk, majd éles kis késsel vagy karalábévájóval egy mély tányér felett a belsejüket kifúrjuk. A közben keletkező citromléből 1 evőkanálnyit félreteszünk, a többi jó lesz limonádéba.

A kétféle olajos halat lecsöpögtetjük, majd villával összetörjük. A vajat először magában, majd a krémsajttal habosra keverjük, a hallal összedolgozzuk, végül az egészet szitán áttörjük. A felaprított metélőhagymával fűszerezzük, megborsozzuk, ha kell, gondolatnyit megsózzuk.

Az 1 evőkanálnyi szűrt citromlével ízesítjük, a pisztáciát beledobjuk, majd a masszát a citromok üregébe töltjük. Néhány órára hűtőszekrénybe rakjuk, hogy a halkrém megdermedjen, az ízei összeérjenek. Tálaláskor forró vízbe mártott késsel 3-4 milliméter vastagon felszeleteljük.

BOROS, RIBISZKÉS CSIRKE

Ez a fogás bátran kiválthatja az ünnepi paprikás csirkét. A ribiszkétől – ami mélyhűtve a legtöbb üzletben kapható – ízében, látványában igazán alkalmi lesz. Csirkecombból, -mellből is készülhet. Burgonyakrokett illik hozzá, de galuskával is tálalhatjuk.

Hozzávalók (4 személyre):
egy kb. 1,20 kilós csirke
5 dkg füstölt szalonna
2 dl száraz fehérbor
1 kiskanál cukor
1 nagyobb fej vöröshagyma
1 evőkanál ételízesítő por
só, mustár, porcukor
2 dl tejföl
1 púpozott kiskanál liszt
maroknyi mélyhűtött ribiszke
1 csokor petrezselyem

A csirkét úgy daraboljuk fel, mintha paprikást készítenénk. A szalonnát kis kockákra vágjuk, és kiolvasztjuk, zsírján a húsdarabokat fehéredésig sütjük, majd kiszedjük. A visszamaradt szalonnás zsírban a finomra vágott hagymát megfonnyasztjuk, a húst visszarakjuk, és a bort ráöntjük. Az ételízesítő port beleszórjuk, óvatosan meg is sózzuk, majd lefedve, kis lángon puhára pároljuk. Ha kész, a mustárral és a cukorral óvatosan megízesítjük, és 1-2 percig még együtt forraljuk. Végül a tejfölben elkevert liszttel besűrítjük, de vigyázzunk rá, hogy a hús alatt bőven maradjon mártás! A mélyhűtött ribiszkével csak tálalás előtt keverjük össze. Néhány percnyi együtt forralás után máris tálalhatjuk.

MÁZAS NARANCSLEPÉNY

Narancsdzsemet egyszerűen készíthetünk, de csak bionarancsból! A vékonyan lehámozott narancshéjat és a kimagozott, kockákra vágott gyümölcshúst annyi vízzel, amennyi ellepi, kis lángon egy óra hosszat főni hagyjuk. Ezután kilónként 40 deka cukrot adunk hozzá, és 20 perc alatt besűrítjük.

Hozzávalók (egy közepes tepsihez):
…a tésztához:
30 dkg finomliszt
5 dkg zsír
10 dkg porcukor
1 bionarancs
1 csomag sütőpor
egy kevés tejföl
narancsdzsem
…a tepsi kikenéséhez: zsír
…a mázhoz: 30 dkg porcukor, 1 citrom leve
…díszítésül: színes cukorka, szeletelt mandula

A lisztet a zsírral, a cukorral, a kezeletlen narancs reszelt, sárga héjával és kifacsart levével, a sütőporral és annyi tejföllel gyúrjuk össze, hogy rugalmas tésztát kapjunk, majd két cipóba vágjuk. Az egyiket akkorára nyújtjuk, hogy kibélelhessünk vele egy közepes nagyságú, kizsírozott tepsit, és narancsdzsemmel megkenjük. A másik, szintén lappá nyújtott tésztadarabbal befedjük, és villával megszurkáljuk. A forró sütőbe toljuk, de a lángot 5 perc múlva mérsékelve a tésztát aranysárgára sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd a mázzal bevonjuk. A mázhoz a porcukrot a citromlével és nagyon kevés vízzel 15 percig keverjük – akkor jó, ha már fényes, sűrű és nehezen folyik. A tetejére apró, színes cukorkákat vagy vékony mandulaszeleteket teszünk. Egy óra múltán, amikor a máz már szikkadni kezd, a szeletek helyét késsel rájelöljük, nehogy a megkeményedő máz vágáskor összetörjön. Ha kihűlt, felszeleteljük.

DUPLA DIÓS SZÍVEK

Ebből is, mint a legtöbb karácsonyi süteményből, érdemes egyszerre többet sütni, mert kihűlés után, fémdobozba zárva, hetekig frissen eltarthatók, és az ünnepek előtt nem kell fáradni még a sütéssel is. A diós szívekből annyi lesz, amilyen nagyságú kiszúróformát választunk.

Hozzávalók:
…a tésztához:
13 dkg vaj vagy margarin
8 dkg cukor
16 dkg finomliszt
7 dkg darált dió
késhegynyi só
…a tetejére:
1 tojásfehérje
10 dkg durvára tört dió
…a krémhez:
10 dkg főzőcsokoládé
1-1 kiskanál neszkávé és kakaó
5 dkg vaj
1 evőkanál rum

A tésztához valókat annyi hideg vízzel gyúrjuk össze, hogy rugalmas tésztát kapjunk, és legalább egy órára, de még jobb, ha cipó alakban egy éjszakára a hűtőszekrénybe rakjuk. Utána két milliméter vastagra nyújtjuk, és szívkiszúróval kivágjuk (de bármilyen más formát is használhatunk). A tésztákat egy sütőlemezre egymás mellé fektetjük, minden másodikat a tojásfehérjével megkenünk, és a dióval megszórjuk. Forró sütőbe toljuk, és erős lánggal világospirosra sütjük. A tésztaszívek alját még langyosan késsel meglazítjuk, majd tálra szedve kihűlni hagyjuk. Közben a csokoládét gőzön (vagy mikrohullámú készülékben) felolvasztjuk. A neszkávét egy evőkanál forró vízben feloldjuk, a csokoládéval és a kakaóval összekeverjük, a rummal ízesítjük. Ha kihűlt, de még puha, a vajjal kikeverjük. Két-két szívet (egy üreset és egy diósat) ezzel a krémmel összeragasztunk, és úgy tesszük tálra, hogy a diósok felülre kerüljenek.

(pákozdi)

Találkozás a vaddisznókkal: ne a félelem vezéreljen minket!

Az utóbbi időben megszaporodtak a nem kívánt találkozások a vaddisznók és az emberek között a XII. kerületben. Többször előfordult, hogy kisgyerekeket, gyermekes anyukákat, időseket vagy akár meglett férfiakat ijesztettek meg a semmiből előtoppanó állatok. Nem kell ezen csodálkozni, hiszen egy kifejlett jószág másfél mázsa is lehet, és hiába békés a természete, már a puszta közelsége riadalmat kelthet. Ez utóbbi a kulcs: a legfontosabb, hogy ha összefutunk egy vaddisznóval, ne a félelem vezéreljen minket! A következőkben összefoglaljuk, mi ilyenkor a teendő, mit kell és mit nem szabad csinálni annak érdekében, hogy a „találka" egyik fél számára se legyen megrázó élmény.

A vaddisznók számára a városi környezet valóságos terített asztal. Míg az erdőben az élelem és a víz korlátozottan áll rendelkezésükre, a lakóövezetekben egész évben tudnak enni és inni. Kitúrják a kertekben a különböző gumókat, gyökereket, nagyszerű táplálékforrást jelentenek a komposztálók, és a kukákat is szívesen „átnézik". Valójában urbanizálódtak, megtanultak együtt élni az emberrel.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy bíznak is bennünk, sőt, jobban félnek tőlünk, mint mi tőlük. Gondoljunk erre, amikor szembetaláljuk magunkat egy vaddisznóval, legyen az bármilyen megtermett is: biztosan megijedt, és nem akar mást, csak minél gyorsabban eltűnni! Ne akadályozzuk meg ebben, hagyjuk menni a dolgára.

Mi tehát a teendő? Mészáros Péter, a környező erdőket kezelő Pilisi Parkerdő Zrt. szóvivője elmondta, hogy a vaddisznót általában hamarabb meghalljuk, mint ahogy észrevesszük, hiszen az állat nem a csendes vonulásáról híres. Ha észleljük a csörtetését és a rőfögését, könnyen lehet, hogy pillanatokon belül össze is találkozunk vele.

A szakember azt tanácsolja, hogy ha ez megtörténik, ne tegyünk hirtelen mozdulatokat, hanem szép lassan kezdjünk el hátrálni, majd forduljunk meg, és távolodjunk el az állattól. Soha semmilyen okból ne közelítsük meg, akkor sem, ha netán sebesült, és segíteni akarunk neki, vagy ha kismalacot látunk, és egyszerűen csak kíváncsiak vagyunk rá. Utóbbi ráadásul szinte soha nincs egyedül, a malacait védő koca pedig kiszámíthatatlanul viselkedhet, a párzási időszakban lévő kanokhoz és a sebzett állatokhoz hasonlóan.

Nagyon óvatosnak kell lenni, mert a malacát védő koca kiszámíthatatlanul viselkedik

Abban az esetben, ha a hátrálás ellenére mégis megindul felénk, kiabáljunk rá, tapsoljunk, csapjunk lármát, mert ezzel szinte biztosan elriasztjuk. A vaddisznót kifejezetten zavarja az emberi hang, ugyanakkor más városi zajokra, például az autók dudálására, a sípolásra viszonylag immunis! Nem támad az emberre, ám ha veszélyben érzi magát, és csak egy irányba tud menekülni, akkor ezt leszegett fejjel teszi. Ilyenkor nem nézi, ki van előtte, és akár neki is rohan a szemben állónak. Amennyiben ez a helyzet, ne várjuk meg, míg nekiindul, forduljunk meg, és fussunk el. Nem kerget meg minket!

A fentiek kortól és nemtől függetlenül mindenkire igazak, a gyerekek esetében viszont a kiabálás, tapsolás, lassú hátrálás helyett érdemes azonnal a gyors távozást választani. Azaz tanítsuk meg nekik, hogy ha eléjük toppan egy vaddisznó, és egyedül vannak, ne gondolkodjanak, ne dermedjenek le, hanem forduljanak meg, és fussanak el az ellenkező irányba – s közben lehetőleg a kiabálást se felejtsék el.

Külön szabályok vonatkoznak a kutyasétáltatókra. Tudni kell, hogy kutyát erdőben tilos elengedni, és ez részben éppen a vaddisznók miatt van így. Az ebek ugyanis előszeretettel kergetik meg a vadakat, amelyek aztán menekülés közben az emberekkel is összetalálkozhatnak. Mint írtuk, az életét mentő vaddisznó leszegett fejjel halad, és a súlyából adódóan bárkit könnyen elsodor.

Előfordulhat, hogy sétáltatás közben jön szembe a vadállat, amelyet a pórázon tartott kutyánk heves ugatással kísérve próbál meg elérni. Ezt semmiképpen se hagyjuk! Hívjuk magunk mellé, nyugtassuk meg, és tegyünk pontosan úgy, mintha egyedül lennénk: lassan hátráljunk, majd induljunk el az ellenkező irányba.

-os

Hegyvidéki győzelem a Seregélyes Tibor Emlékversenyen

A Városmajori Gimnázium négyfős csapata érte el a legjobb eredményt a Seregélyes Tibor Emlékversenyen. A Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága által megrendezett természetismereti és természetvédelmi vetélkedő során a középiskolák megméretésében is a hegyvidéki gimnázium végzett az élen, és kapta meg az első helyezettnek járó emlékérmet.

Négy fővárosi kerület – az I., a II., a III. és a XII. – tizenkét középiskolájából összesen húsz csapat nevezett az idén először megrendezett Seregélyes Tibor Emlékversenyre. A szeptember végi selejtező a Sas-hegyi Természetvédelmi Területen zajlott, ahol a tanösvény állomásaihoz kapcsolódó terepi feladatokat kellett megoldaniuk a résztvevőknek.

Az eredmények értékelése után nyolc csapat jutott be a döntőbe, amelynek a helyszíne a Szemlőhegyi-barlang és a barlang feletti Kessler Hubert park volt. A diákoknak először a föld alatt kellett számot adniuk biológiai ismereteikről, majd egy kürtőn kimászva a felszínen folytatni a küzdelmet.

Dr. Kézdy Pál, a versenyt szervező Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága (DINPI) tájegységvezető-helyettese lapunk kérdésére elmondta, hogy a vetélkedővel a nagy sikerű Csapody Vera Természetvédelmi Tanulmányi Verseny 2011-es megszűnése után kialakuló űrt szerették volna pótolni. Tervezéskor egyértelműen az élményszerzést állították a középpontba, ami a résztvevők és tanáraik visszajelzései szerint sikerült is.

A föld alatt, a Szemlő-hegyi-barlangban...

A budapesti élő és élettelen természetvédelmi értékek témaköréből gyűjtött kérdéseket a tanulók nem egy zárt teremben, hanem szabadban, a környék védett területein, valamint a barlangban válaszolták meg, és a nyeremények is különleges élményprogramok lesznek. A helyezést elérő csapatok a DINPI természetvédelmi őrei által vezetett egész napos túrák közül választhattak, amelynek során a barlangászásba, a madárgyűrűzésbe és a vízminőségmérésbe is belekóstolhatnak majd a fiatalok.

A versenyt a Városmajori Gimnázium négyfős csapata nyerte. Vizkievicz András, a győztesek felkészítő tanára megerősítette, hogy a 11. osztályos fakultációra járó diákok mindvégig motiváltak voltak, és szívesen foglalkoztak az emelt szintű érettségi tudásszintjét sokszor jelentősen meghaladó tudást igénylő kérdések megválaszolásával. Az élménypedagógiai megközelítés jól kiegészítette a gimnáziumi oktatás hétköznapjait, ami a verseny egyértelmű előnye.

A terepi feladatok mellett egy szabadon választott védett természeti terület értékeit és természetvédelmi kihívásait bemutató rövid prezentációt is el kellett készíteni. A csapat tagjai – Fábián Júlia, Kertész Anna, Vörös Enikő és Varga Nimród – egy vizes barlang overallos bejárását (bekúszását) nyerték, amire csak tavasszal kerül sor, de már most nagyon várják – mondta a Hegyvidék Ifjúságáért Díjjal kitüntetett pedagógus.

...majd a szabadban is a városmajori diákok voltak a legügyesebbek

Az október végi döntő nyolc csapatából három a Városmajori Gimnáziumból érkezett, amivel a középiskolák rangsorában is a Hegyvidéket képviselő tanintézmény lett a győztes, a Baár-Madas Református Gimnáziumot és a II. Rákóczi Ferenc Gimnáziumot megelőzve. Az idei jó tapasztalatok alapján a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága jövőre is meghirdeti az emlékversenyt, és szeretné, ha minden budapesti kerület középiskolásai részt vennének rajta.

BI.

Kertbarát megoldások a fatuskók eltávolítására

A kiszáradt fák kivágása után maradó tuskók általában nem a kert ékességei. Az eltávolításuk több szempontból kihívást jelent, emellett pedig fenntarthatósági kérdéseket is felvet. Összegyűjtöttük a lehetőségeket.

A tavalyi szárazság és extrém nyári hőhullámok alaposan megtizedelték a Hegyvidék fenyőállományát. Az idén már több mint 500 fa kivágását jelezték a kerületiek, ami a korábbi évek átlagának többszöröse. A kiszáradt, beteg fák között elenyészően kevés a lombhullató, a leggyakoribb a luc- és az ezüstfenyő. Amikor a favágó dolga végeztével elmegy, akkor minden esetben marad egy – jó esetben a talaj szintje közelében levágott – tuskó, ami amellett, hogy nem nyújt esztétikus látványt, akár egy évtizedig is ott lehet, akadályozhatja a fűnyírást és új növény telepítését is.

Előfordul, hogy a tuskók kiégetését ajánlják mint könnyen kivitelezhető és akár egy kellemes bográcsozással is kiegészíthető módszert, de a Hegyvidék adottságai mellett ez nem javasolt megoldás. Minden kétséget kizáróan az a legegyszerűbb, ha feltárcsázzuk a tuskómarással, tuskókiszedéssel foglalkozó vállalkozók valamelyikét, és megrendeljük tőlük a tuskó eltüntetését. A két eljárás abban különbözik, hogy a kiszedésnél gépi és/vagy kézi erővel kiássák és elvágják a vastagabb gyökereket, majd kiemelik a teljes tuskót, marásnál viszont csak a felszín közeli részeket távolítják el, a mélyebben futó gyökerek a földben maradnak.

Ez utóbbi eljárás előnye, hogy csak a tuskó közvetlen környezetét érinti, nem kell akár több tíz négyzetmétert felásni és utána újból rendezni. A marást egy speciális gép végzi, amely nagyjából egyarasznyi mélységben távolítja el a törzset. Ez elég arra, hogy tipegőköveket, esetleg más kerti burkolatot lehet a fa helyére telepíteni. A marási munka ára a törzs átmérőjétől függ, az internetes ajánlatok szerint 25 000 forinttól indul. A nagyobb idő- és kézimunkaigény, valamint a kiemelt gyökerek elszállítása miatt a tuskókiszedés rendszerint drágább.

Kisebb fák esetében mi is megpróbálkozhatunk a kiásással, amihez az ású mellett fejszére és csákányra is szükség lehet. A fenyőfélék gyökérzete a felszín közelében fut, ezek eltávolítása nem túl nehéz, a lefelé tartó vastagabb gyökereket pedig nyugodtan a talajban hagyhatjuk.

A költséghatékonyabb házilagos megoldások közül említést érdemel a gombatermesztéses korhasztás. Láncfűrésszel vágjunk néhány barázdát a tönk felszínébe, és tegyünk bele a kereskedelemben kis utánajárással megvásárolható laskagombacsírákat! Szerencsés esetben a gombafonalak átszövik a tönköt, és annak anyagából ízletes gombatányérokat nevelnek, miközben a tönk szivacsossá válik. A gombák bontásának eredményeként a törzs maradéka könnyebben eltávolítható.

A SZERZŐ FELVÉTELE

A gyorsabb korhadás érdekében bevagdalt cseresznyetuskó

Természetes körülmények között a faanyag korhadása hosszú évekig eltarthat, amit felgyorsíthatunk, ha lehetőleg nagy átmérőjű lyukakat fúrunk a tuskóba, és vegyi anyagokkal segítjük a folyamatot. A megvásárolható vegyszerek általában kálium-nitrátot tartalmaznak, és a csomagoláson leírtak szerint kell alkalmazni ezeket. Fontos, hogy nedves komposzttal és egy vízhatlan ponyvával takarjuk le a kezelt tuskót, mert a magas páratartalom a korhadás elengedhetetlen feltétele.

A vegyszerek természetes(ebb) alternatívája a magnéziumtartalmú Epsom só (vagy keserűsó) és a kősó lehet. Kisebb átmérőjű tuskók esetében általában néhány hét alatt lezajlik a korhasztás, a vastagabbakat többször is kezelni kell. Végül a faanyag porózussá és puhává válik, és már kézi szerszámokkal is eltávolíthatjuk. A visszamaradó részek a talajban lebomolva tápanyaggal látják el a környező növényeket vagy a kivágott fa utódját.

Bár a tuskó eltávolítása nem tartozik a legkedveltebb kerti munkák közé, mégis fontos elvégezni, hogy pótolhassuk a fát. A közismert szólásmondás szerint minden kivágott példány helyett illik legalább kettőt ültetni, ami a környezeti fenntarthatóság szempontjából egyre kevésbé illem, sokkal inkább jól felfogott érdek kérdése. A Hegyvidék adottságai között a lehetőleg minél terebélyesebb, sűrűbb lombozatú fák nyújtják a legjobb védelmet a felmelegedés ellen, a jövő árnyékáért pedig már ma el kell ültetni a lehető legtöbb facsemetét.

(Barta)

Híres lovasversenyek a Vérmezőn

Andrássy Géza lovasversenye a Vérmezőn; nemzetközi sakkverseny a Siesta Szanatóriumban; tevék, medvék a Hegyvidéken; Vörösmarty Mihály a Normafa árnyékában; Puskás Ferenc a Svábhegyen. Számos különleges történetet mutat be a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, amely a megalakulása 50. és az egyesített főváros létrejöttének 150. évfordulója alkalmából kiállítást szervezett a Hegyvidéki Önkormányzattal közösen. (A megnyitóról lapunk 9. oldalán olvashatnak bővebben.) Alább a híres hegyvidéki lovasversenyek hangulatát idézzük fel, ami reméljük, sokak kedvét meghozza a polgármesteri hivatal folyosógalériájában látható válogatás megtekintéséhez.

XII. kerületi lokálpatrióták kezdeményezésére 1973-ban alakult meg a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény. Az 50. születésnap alkalmából egy 50 érdekességet tartalmazó helytörténeti kiadvány készül Legendás Hegyvidék címmel, amelyből most a gyűjtemény, a Hegyvidéki Önkormányzattal karöltve, jó néhány kuriózumot mutat be a polgármesteri hivatalban megnyílt kiállításán.

A „Legendás Hegyvidék – Lebilincselő történetek a kerület múltjából” című válogatás sok egyéb mellett feleleveníti Petőfi Sándor egyik legboldogabb napját, Jókai Mór és Mikszáth Kálmán kibékülését, valamint Puskás Ferenc és Latabár Kálmán svábhegyi találkozását. Egzotikus állatok is megjelennek a fotókon, tablókon, a tevék, méhek és medvék mellett külön érdekesség a Déli pályaudvaron található dinoszaurusz-lábnyomok története. Természetesen a sport sem hiányozhat: gróf Andrássy Géza lovasversenyét a Vérmezőn, a Széll Kálmán téri korcsolyázást és teniszezést, továbbá a világbajnokokat is felvonultató hegyvidéki nemzetközi sakkverseny hátterét is megismerhetjük.

A 19. és 20. század fordulóján a lovaglás és a lóháton való közlekedés még mindennapos és természetes dolognak számított. A modern közlekedési eszközök elterjedésével azonban a lovak teljesen kiszorultak az életünkből, szinte csak a sportpályákon láthattuk a négylábúakat. A magyarországi lótenyésztés és lóversenyzés meghonosítása Széchenyi István és Wesselényi Miklós sokéves munkájának köszönhető, s habár az első pesti lóverseny már 1827 júniusában lezajlott, csak jóval később jöttek létre komolyabb fővárosi egyesületek.

Lovas bemutatók és gyakorlatok azonban mindig is helyet kaptak a Vérmezőn, mivel az sokáig katonai gyakorlótérként szolgált.

Gróf Andrássy Géza

Az egyik legpompásabb felvonulás az 1896-os millenniumi díszmenet volt, amely innen indult.

A Vasárnapi Ujság június 21-én így számolt be erről: *„Ezredévi ünnepléseinknek egyik leggyönyörűbb részlete volt a június 8-dikán tartott országos díszmenet, mely nemcsak ritka fényességével, hanem igazi nemzeti jellegével is nagyon megragadta a közfigyelmet. Ilyen ünnepélyes alkalmakkor a nagy és nálunk mindig »művelt«-ebbül emlegetett nyugati népek a lovagkor jelmezeit és fegyverzetét öltik fel, melyek egyik népnél olyanok, mint a másiknál, meg a régi céhek hagyományos ruháit és jelvényeit szedik elő; mi egyszerűen fölvesszük szokott ünnepi díszmagyar öltözetünket, vagy régi vitézeink páncélos fölszerelését, és rögtön készen van az a tisztán magyar pompa, amelyet sem kelet, sem nyugat nem tud utánunk csinálni. […] A menet gyülekező és rendezkedő s egyszersmind induló helyéül a Vérmező volt kitűzve, a budai résznek az a tágas lapálya, mely a Várhegy nyugati töve alatt terül el s régibb idő óta katonai gyakorlótérül szolgál. A rend őrei már kora reggel körülvették a Vérmezőt s a járókelőket a tér oldalai mentén haladó utakra terelték.”*

Az 1916-os Bécs–Budapest távlovagló verseny néhány résztvevője

Az ezredévi ünnepségek után néhány évvel, 1901-ben alakult meg a Budapesti Polo Club, majd 1914-ben – mint az első magyar, kifejezetten sportlovaglással és lovasversenyek rendezésével foglalkozó szervezet – a Budapest Lovas Sportegylet, amelynek elnöke gróf Andrássy Géza lett. Első rendezvényeiken militaryt (lovas tusát), díjugratást és díjlovaglást tartottak, ez utóbbi kettőre nők is nevezhettek.

A Vérmezőről sok lovasverseny indult, így a különleges Bécs–Budapest távlovagló verseny kezdőpontja is itt volt az 1900-as évek elején. Mivel akkoriban még nem szerveztek ilyen hosszú megméretéseket, így ez kiemelt jelentőségűnek számított, ami az újságcikkekből is kitűnik.

„Igen érdekes sporteseménynek volt színhelye szerdán délután a Vérmező. Innen indult ki az a nevezetes távlovaglás, amely a lovagló mérkőzés terén rekordot fog teremteni a ló legnagyobb munkaképességére nézve, a ló erőbeli állapotának teljes épségben tartása mellett. A lovagló mérkőzést a közös hadügyminisztérium és a magyar és osztrák honvédelmi minisztériumok rendezték a közös és honvéd tisztikar részére Budapesttől Bécsig. A versenyben 79-en vettek részt, melyek közül 50-en érkeztek a célhoz az előírt 24 órán belül, a többiek feladták a versenyt. Első lett Wodiáner Béla cs. és kir. 12 huszárezredben hadnagy ki ezen utat 16 óra 30 perc alatt tette meg. Huszárezredünk egyik bravúros lovasa Késmárky Béla főhadnagy is részt vett »Gredister« telivér menjén ezen versenyen ki 19 óra 20 perc alatt tette meg az utat és 17-iknek ért a célhoz.” (Pápai Közlöny, 1908. október 11.)

A két világháború között, egészen pontosan 1924-ben kezdte meg működését a Magyar Lovassport Egyesületek Országos Szövetsége, amelynek létrejöttéért Andrássy Géza is sokat dolgozott. Ettől kezdve a Nemzeti Lovarda minden évben megrendezte a „Gróf Andrássy Géza tereplovaglás” elnevezésű versenyt, amelynek helyszíne 1930-ig a Vérmező volt, és amely szinte teljes egészében a Hegyvidéken zajlott.

A Szózat című lap 1924. április 26-i számából kiderül, milyen előkelőségek jelentek meg az első alkalommal, továbbá az is, hogy mi volt a pontos útvonal: *„Díjlovaglóverseny a Svábhegyen. A Nemzeti Lovarda Egylet ma, április 26-án reggel rendkívül nagy érdeklődés mellett rendezte gróf Andrássy Géza tereplovaglását. A nézőközönség sorában ott volt Auguszta királyi hercegasszony, gróf Andrássy Gyuláné, gróf Cziráky Józsefné, gróf Széchenyi Bertalanné, gróf Almássy Pálné, gróf Batthyány Gyuláné, gróf Karácsonyi Jenő, gróf Csáky Károly, gróf Andrássy Pál, gróf Teleki Sándor, Horthy István, Sárkány László és báró Than Károly altábornagyok.*

„Tisztán magyar pompa” – az 1896. június 8-án tartott országos millenniumi díszmenet a Vérmezőről indult

A verseny reggel nyolc órakor kezdődött. A hölgyek tíz órakor indultak. Az útirány a következő volt: A Vérmezőtől a Kékgolyó utcán át s a Németvölgyi-utón végig a Farkasréti-temető végállomásáig, majd onnan a Szerelem bolondjaihoz címzett vendéglőig, innen a svábhegyi platóra, ahol a lovasoknak hat akadályon kellett átugratni. A svábhegyi víztorony mellől az útirány a svábhegyi oldalon gróf Andrássy Géza villájának parkján keresztül, különböző akadályokon át a Szent János kórházig haladt tovább, majd a Városmajor utcán és Maros utcán át vissza a Vérmezőig, ahol vágtában még kilenc akadályon mentek át a versenyzők. A távolság körülbelül 17 kilométer…”

Kevesen tudják, de eredetileg a Magyar Nemzeti Stadion felállítását is a Vérmezőre tervezték, amiért Andrássy Géza is sokat harcolt, de végül nem itt és nem ekkor épült fel. Az Andrássy nevével fémjelzett lovasverseny mindenesetre igazi népünnepély volt, s még népszerűbbé vált, miután a lovarda igazgatója, Cs. Szabó Kálmán a Magyar Filmhíradót is bevonta, és több felvétel készült a korabeli futamokról. Olyan különleges akadályok tarkították a pályát, mint például az Andrássy-villában elhelyezett terített asztal, ami mellett emberformájú bábuk ültek.

Lovasok a Városmajor utcában (1912)

Az erről szóló részletes írást az 1924-ben induló, Szent György című képes sportlapban olvashatjuk, amely az első magyar lovassport-magazin volt, és a későbbi években is nagy terjedelemben foglalkozott a mind népszerűbbé váló versennyel. *„Az üde tavaszi zöld színben pompázó Vérmező már a kora reggeli órákban mozgalmas képet mutatott. Az egyébként néptelen térségen sátrak, emelvények, lobogó színes zászlók, fantasztikus műakadályok között pompás nemesvérűek, edzett félvérűek vígan ropogtatták a kaszálatlan nedvdús füvet. Lovászfiúk szaladgáltak fel-alá, hogy teljesítsék érkező gazdáik utolsó rendelkezéseit. A jó budaiak, akik a háború kitörése óta bizony vajmi ritkán láttak parádés kivonulásokat, csodálkozva állanak meg a Vérmezőt szegélyező vadgesztenye dús lombjai alatt. Amikor pedig meglátják az éppen elhelyezkedő katonazenekart, régmúlt édes és szép emlékek hatása alatt maradásra szánták magukat. Ki is tartanak hűségesen a délutáni órákig. A tömeg percről-percre nagyobbodik s amikorra az első versenyzők útra kelnek, ember-ember hátán tolongott. Itt látszott meg igazán, hogy nem veszett még ki a lovassportok iránti érdeklődés, csak tudni kell a módját, hogy azt hogyan ébresszük föl szunnyadásából.”* (Szent György, 1926. május 10.)

Az 1930-as években már nem 17 kilométer volt a táv, hanem közel 30, és az akadályok is megszaporodtak. A Vérmezőre kilátogató tömeg szintén egyre nőtt, már többször is gondot okozott a verseny balesetmentes lebonyolítása. A nézők egy hatalmas tábla segítségével követhették az eredményeket.

Lovas a Vérmezőn (1927)

„Ragyogó tavaszi napsütésben tízezernyi közönség lepte el a Vérmezőt és környékét és ezt az érdeklődést maga a sport is valóban megérdemelte, összesen huszonnégy úrlovas és hat hölgylovas vett részt. Az úrlovasok indítása reggel fél 9 órakor kezdődött és ötpercenként történt, a hölgylovasok fél 11 órakor és tízpercenként indultak. A Vérmezőn működő zsűri sátra előtt telefonértesítés alapján nagy táblán jelezték az egyes lovasoknak a terepen lévő akadályokon való mikénti átjutását, úgyhogy a vérmezői közönség mindig tájékozva volt a mérkőzés állásáról.” (Szent György, 1930. május 10.)

A verseny távja egyre hosszabb lett, ám a Szent György 1931. május 10-i lapszámában már ezt olvashatjuk: *„Az idei gróf Andrássy-tereplovaglást a régi szokásoktól eltérően, nem a budai hegyekben, hanem a budaörsi és a tétényi határok felé rendezték. Oka ennek az, hogy a fővárosi erdőhivatal betiltotta az erdőkben való lovaglást.”*

A Vérmezőn ezzel hivatalosan megszűnt a hagyományos „Gróf Andrássy Géza tereplovaglás”. Az 1930-as és 1940-es években még számtalanszor tartottak itt katonai díszszemlét, majd a hely fontos szerepet játszott a második világháború idején, mivel Budapest ostroma vége felé már csak itt tudtak fel- és leszállni a kisrepülőgépek. A Vérmezőt a világháború után háborús romokkal töltötték fel, és a parkosítással nyerte el a mai képét.

F. G.

Katonai lovasgyakorlatok (1927)

FOTÓ: FILMHÍRADÓONLINE.HU

Lovasverseny startja egy korabeli filmhíradó képkockáján (1931)

Különleges versenyakadály: terített asztal mellett ülő bábuk (1925)

Lebilincselő történetek az őshüllőktől Puskás Ferencig

Mi a közös a Dimetrodon nevű őshüllőben, Petőfi Sándorban és Puskás Ferencben? A válasz: a Hegyvidék. Az, hogy pontosan mi is fűzi ide a felsoroltakat, kiderül a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény „Legendás Hegyvidék – Lebilincselő történetek a kerület múltjából" című kiállításán, amely a polgármesteri hivatal folyosógalériájában látható.

Budapest megalapításának 150. és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény létrejöttének 50. évfordulója alkalmából készülőben van egy könyv, amely közérthető, olvasmányos formában mutatja majd be a XII. kerület gazdag múltját. Akik nem győzik kivárni a kötet januári megjelenését, az abban szereplő ötven epizódból tizenkettőt hamarabb megismerhetnek a polgármesteri hivatal folyosógalériájában látható új kiállításon. Erről Pokorni Zoltán polgármester beszélt a „Legendás Hegyvidék – Lebilincselő történetek a kerület múltjából" című tárlat megnyitóján, majd köszönetet mondott a helytörténeti gyűjteménynek, amiért kutatja és ápolja a Hegyvidék történelmi örökségét.

Földváry Gergely történész, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője megjegyezte, hogy bár némelyik tabló felirata – Dinoszauruszok elődjei a Déli pályaudvaron, Tevék a Hegyvidéken – a bulvármédia kattintásvadász címeit idézi, ezek valóságtartalmáról bárki meggyőződhet, aki elmélyed a hozzájuk tartozó szövegekben. Valóban: még a dinoszauruszoknak (pontosabban azok elődjeinek) is van némi közük kerületünkhöz.

Ahogy napjainkban, úgy évtizedekkel ezelőtt is a Déli pályaudvar kulcsszerepet játszott a Balatonra irányuló turizmusban. Nem véletlen, hogy a Balaton-felvidékről származó vörös homokkő több ízben is feltűnik a pályaudvar architektúrájában. Dr. Kordos László paleontológus, a Magyar Állami Földtani Intézet egykori igazgatója több lábnyomot is felfedezett a körülbelül 250 millió éves kőzetben. A lenyomatok többsége alighanem attól a Dimetrodon nevű őshüllőtől származott, amely a dinoszauruszok kora előtt élt a Pangea őskontinensen, és sokak számára lehet ismerős jellegzetes bőrvitorláiról.

Latabár Kálmán és Puskás Ferenc 1954-ben

Az sem hírlapi kacsa volt, hogy tevék kószáltak a Hegyvidéken. A teherhordó állatok vadgesztenyét cipeltek le a budai hegyekről, hogy legyen mit enniük az állatkert lakóinak az első világháború utáni szűk esztendőkben.

Talán kevésbé közismert tény, hogy Petőfi Sándor élete egyik legszebb napját köszönheti a Hegyvidéknek: 1848. szeptember 8-án a Zugligetben ünnepelte meg első, egyben utolsó házassági évfordulóját Szendrey Júliával. Nehéz időszaka volt ez a költőnek, felüdülést jelentett számára, hogy egy teljes napot a természetben tölthetett feleségével. Két verse – A bokor a viharhoz, A hegyek közt – is arról tanúskodik, mennyire szerette ezt a környéket Petőfi.

Nem a szabadságharcos költő volt az egyedüli történelmünk nagyjai közül, aki a XII. kerülethez kötődik. Puskás Ferenc gyakran megfordult a Hegyvidéken, elsősorban a Széchenyi-hegyen lévő Vörös Csillag Szállóban. Itt látogatta meg őt 1954-ben Latabár Kálmán színművész az évszázad mérkőzésének budapesti visszavágója előtt.

Pokorni Zoltán polgármester mondott köszöntőt a kiállításmegnyitón

Hasonlóan izgalmas anekdota az is, amely szerint Vörösmarty Mihály a Normafa árnyékában olvasta fel barátainak új művét, a Csongor és Tündét. És akkor arról még nem is szóltunk, hogy milyen módon kötődött a Hegyvidékhez Mikszáth Kálmán, vagy Hauszmann Alajos, mint ahogy arról sem, hogyan került svábhegyi méz Erzsébet királyné asztalára…

WÁ.

■ *A kiállítás ingyenesen tekinthető meg a polgármesteri hivatal folyosógalériájában (Böszörményi út 23–25.) 2024. január 10-ig, ügyfélfogadási időben: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00 és pénteken 8.00–12.00 óráig.*

A Siesta Szanatórium népszerű hely volt a gyógyulni vágyók körében

Hauszmann Alajos egykori háza

Svábhegyi látkép

A Hegyvidék egyik híres épülete (Böszörményi út 13–15.)

„Nem volt, megálmodtam, megcsináltam"

Ölbeli játékok szemtől szemben, szívből szívbe, lélektől lélekig

J. Kovács Judit drámapedagógus Janikovszky Éva-díjat kapott. A Kerekítő mondókás könyvcsalád és a kapcsolódó foglalkozások megálmodójánál ez az elismerés igazán jó helyre került, hiszen az íróról elnevezett irodalmi alapítvány azzal a szándékkal hozta létre a díjat, hogy olyan irodalmi és művészeti alkotások készítőit jutalmazza, akik életszerűen, hitelesen és humánusan mutatják be a felnőtt és a felnövekvő nemzedék együttélésének helyzeteit, történéseit.

– *Hogyan fogadta a Janikovszky Éva-díjat?* – kérdeztük J. Kovács Judit drámapedagógust.

– Váratlan, életre szóló ajándék. Megerősítés. A könyvek szeretetét elhintő felmenőim is benne vannak, az írógépkereskedő dédapám, a könyvrecenziókat író, hatalmas könyvtárral büszkélkedhető 97 éves nagymamám, az újságíró nagyapám és édesapám. Nagyon szerettem apám írógépének a hangját. A sorváltókar kattanásában minden benne volt: „no, ez is megvan, lássuk a következőt!" A díjnak köszönhetően most lett egy olyan bronzszobrom, amin írógép is van, Janikovszky Éva figyel mögüle. Nagyon boldog vagyok! És hálás Kállai Nagy Krisztina illusztrátornak is, hiszen az ő képei teszik igazán kerekké a könyveimet.

– *Mit jelent önnek Janikovszky Éva munkássága?*

– Életművéről a mosoly jut az eszembe. S lám, a Kerekítő-foglalkozásokon, vagy az otthoni játék során mosolyt csalunk egymás arcára! Fábián Éva népzenepedagógus az egyik kötet fülszövegében így fogalmaz: „Az ölbeli játékok nemzedékről nemzedékre szálltak-változtak, és csodálatos módon ugyanazok maradtak – mosolyt csaltak a babák arcára, mely átköltözött mindjárt szüleik szeme sarkába. A nevetésnek ősidők óta kitaposott útvonala ez, egyetlen mosoly sem tévedt még el rajta soha."

FOTÓ: LEDERER ANITA

– *A szülők, nagyszülők általában énekelnek, mondókáznak a kicsikkel. Mi indította el önt – aki eredetileg angolnyelv- és irodalomtanár –, hogy szélesebb körben is ezzel foglalkozzon?*

– Három gyermekemmel kerestük, kutattuk a mesekönyveket és mondókáskönyveket. Egyszer csak ráébredtem, hogy leginkább pedagógusoknak szóló gyűjtemények vannak, de nincsenek kifejezetten gyermekkézbe való, olyan népi mondóka-, ölbelijáték-válogatások, amiket gyermek és felnőtt egyszerre élvezhet.

– *A Kerekítő sorozat egyedülálló, mert kis méretű, az oldalpáron egy képet, egy ölbeli játék és az ehhez kapcsolódó játékmód leírását találjuk. És szükségeltetik mindehhez még egy manó…*

– …akit keresgélhet a gyermek lapozás közben, aki majd életre kelhet a foglalkozásokon, és legyen benne egy színes gombolyag, ami végiggurul majd az összes könyvön… Hát, így! Nem volt, megálmodtam, megcsináltam. Azóta sincs párja.

– *Módszerét Kárpát-medenceszerte sokan ismerik, az évek során a könyvekre egy univerzum épült.*

– Kétszázhetven helyszínen heti rendszerességgel, hét országban elérhető háromféle baba-mama foglalkozás: a Kerekítő Mondókázó, a Kerekítő Manó Torna és a Kerekítő Tippentő. Nyolcvan foglalkozásvezető, húsz könyv; háromféle módszertani képzés pedagógusoknak; Kerekítő-mintacsoportok bölcsődékben, óvodákban, mintaintézmények; több ezer szülő és pedagógus követő; Facebook, YouTube, TikTok, Insta, honlap. A kötet népimondóka- és dalanyaga felkerült a legtöbb zenei megosztóra. 2024-ben lesz tizenöt éve, hogy mindent megteszünk a mondókázó mindennapokért, a népi mondókák jövőjéért. Hála ezért a Móra Könyvkiadónak, a Kerekítő-foglalkozásvezetőknek és a módszert éltető pedagógusoknak! Ami engem is meglep, hogy a „kerekíteni" kifejezést a köznyelv elkezdte a mondókázás ige szinonimájaként használni.

– *Könyvei a legfogékonyabb kisgyermekkortól válnak a családi élet részévé. Milyen visszajelzéseket kap a Kerekítőn felcseperedőkről?*

– Az ölbeli játékok szemtől szemben, szívből szívbe, lélektől lélekig érnek. Tizennyolc éve tartok baba-mama foglalkozásokat Budaörsön, összefutottam már érettségizőkkel is. Nagyon erős, kitörölhetetlen emlékek élnek bennük, akár foglalkozások egy-egy mozzanatáról és természetesen az otthoni folytatásról. A szülők gyakran említik, hogy a kicsi beszédfejlődésére egyértelműen hatással van a rendszeres mondókázás és a kötetek forgatása. Nem ez volt a cél, de vannak olyan hároméves gyerekek, akik a képek alapján az elejétől a végéig elfújják a mondókákat. Rongyosra olvassák a könyveimet.

FOTÓ: GERGELY BEATRIX

– *Néhány éve ön és saját mesefigurája, Kerekítő manó is hegyvidéki lakos. Hogy érzik magukat?*

– Pár lépésre vagyunk egykori véres történelmi színterektől. Azt tapasztalom, hogy Kerekítő manó, a népi mondókák és az éneklés összekötnek olyan embereket is, akik amúgy soha nem állnának szóba egymással. Erre sokszor gondolok a majori ősfák árnyékában. A Major és a Kissvábhegy adta természetközelség frissít szellemileg is, segít mindig megújulni. Büszke vagyok kerületünk Zöld Recept programjára, alig várom, hogy kipróbálhassuk a legújabb szolgáltatást, az „Erdőfürdőt". Friss Konok–Hetey-díjas festőművész férjem *(Wolsky András – a szerk.)* ebben is lelkes párom, támogat a munkában, és számontartja a pihenőidőt. A 2024-es évben mindkettőre nagy szükség lesz. Ezúttal két kötet is várható, egy óvodásoknak, egy pedig egészen piciknek. A jubileumi foglalkozásvezetői találkozót pedig már most várjuk!

Szepesi Dóra

■ *Kerekítő-foglalkozások a Hegyvidéken is több helyszínen várják a családokat – az adventi időszakban is.*

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!

Nézz madárnak! Tóth László természetfotós kiállítása megtekinthető: december 2-tól.

Transcendent Waves – Zságer Balázs live act december 2-án 18.30. Zságer Balázs új, hiánypótló live act sorozata ezúttal az atmoszférikus, hallgatós zenékre fókuszál – azoknak szól, akik szeretnek elmerülni az élőben megszülető ambient szövetekben és a pszichedelikus elektronikus zenékben.

Nótás Mikulás – Gryllus Vilmos Mikulás-váró koncertje december 3-án 9.30 és 12.00.

Egy életem: Mucsi Zoltán. Életrajzi stand up est december 6-án 19.30. Kapa – egy ország hívja így. Szinte mindenki ismeri és szereti őt, pedig cseppet sem indult könnyen a pályafutása. Az Egy életem… sorozatban híres művészek mesélnek az életükről, a számukra meghatározó pillanatokról és történetekről. A forgatókönyvet itt valóban az élet írja.

Karácsonyi zenés utazás a barokktól a filmzenéig – a Solti György Zeneiskola Vonószenekarának hangversenye december 7-én 18.00. Több mint 300 év karácsonyi zenéiből összeállított csokorral várja a közönséget a zenekar az adventi időszakban. A Corelli Karácsonyi concerto grossójától az Igazából szerelem című film zenéjéig ívelő zenei palettáról természetesen nem hiányozhat a Diótörő és a Csendes éj sem, de magyar karácsonyi népénekeket éppúgy hallhatunk majd, mint a Reszkessetek, betörők! című film népszerű zenéit.

Hogyan értsük félre a nőket? 2 – Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása december 8-án 19.00 és december 10-én 15.00.

MOMkult Advent – Rajzolj zenét! Családi élményrajzolás elektroakusztikus zenére december 10-én 10.30. A részt vevő gyerekek – a zene hangjaitól inspirálva – földre terített, hatalmas lapokra rajzolhatnak zsírkrétával, filccel, ceruzákkal. Zenei közreműködő: iamyank, akinek kísérletező, műfaji határokat feszegető zenei világa az elektronikától a klasszikus zenéig „utaztatja" a gyerekeket. Információk, linkek a dalszerzőről: IAMYANK – Corner Art.

Farkasházi Réka és a Tintanyúl: Hányat kell aludni még? – karácsonyváró családi koncert december 10-én 11.00. A koncerten szabad a tánc, a játék. A színésznő-énekesnő, drámapedagógus Farkasházi Réka és zenész társai (Csiszár Ferenc, Delov Jávor, Kálmán Tamás és Studniczky László) ezúttal is mindent elkövetnek, hogy már december 10-én érezhessük: „A béke körbeér", és kívánhassuk: „Legyen ma karácsony!"

A döntés – Tenki Réka és Csányi Sándor színművészek előadása december 10-én 19.00. Első közös színházi munkájuk dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozza fel.

Szabó Előd és a Titán – koncert december 11-én 19.00. A Titán zenekar ünnepi koncertjével hozza vissza a karácsony régi csillogását, amit rohanó világunk beárnyékol, az emlékeinkben élő kalács és a fenyő illatát, a gyertyák meleg fényét. Olyan dalok csendülnek fel, amik gyerekkorunk igazi karácsonyát idézik, és felejthetetlen zenei élményt adnak.

Karácsony – Téli dalok – Bereczki Zoltán lemezbemutató koncertje december 12-én 19.00. Bereczki Zoltán sokadik alkalommal rendezi meg karácsonyi koncertjét a MOMkultban. Az ünnepi klasszikusok mellett legismertebb dalai és a karácsonyi lemezén szereplő legnagyobb kedvencek is elhangoznak.

MOMkult Advent – az Ars Nova Sacra Énekegyüttes karácsonyi koncertje december 13-án 19.00. Az együttes két alapvető művészeti feladatot állított maga elé: egyrészt a ritkán hallható művek megszólaltatását, másrészt közismert művek egyéni, kamarajellegű előadását.

Lumen Christi Gospel Kórus: Adventi koncert december 13-án 19.00. A kórus a „fekete gospel" hazai képviselője. Előadásában filmek betétdalai, tradicionális afroamerikai spirituálék átiratai, valamint örökzöld gospeldalok csendülnek fel. Az idén 25 éves jubileumát ünneplő kórus adventi koncertjén a legnépszerűbb, kihagyhatatlan dalok mellett igazi adventi, karácsonyi gospelek hangoznak el, de vadonatúj része is lesz a jó hangulatú programnak.

Zugligeti út 64.
lovasut.hu
Jegyvétel: lovasut.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Márfi Márk: Telik – egy óra az életedből december 2-án 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció. Bővebb információ: lovasut.hu.

OMNIBUS-koncert december 9-én 17.00–18.00. „Zene komolyan mindenkinek!" Házimuzsika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Közreműködik: Surján Péter, Surján Katalin, Surján Eszter. Bővebb információ: lovasut.hu.

KL Színház: Leszállt az ég dicső királya – bábszínházi előadás december 10-én 10.30–11.30. Egyszemélyes betlehemes előadás, ami ötvözi az adventi és karácsonyi népi színjátékok szinte minden fajtáját: a szálláskereső, a csillagozó, a paradicsom- és a pásztorjátékokat. A magyar néphagyomány szerint meséli el Jézus, a Megváltó születésének történetét gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Közreműködik: Horváth Márk. Bővebb információ: lovasut.hu.

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

Haydnnal Párizsban: C-dúr („A medve") szimfónia, Nr. 82. – előadás december 11-én 19.00–20.30. A 18. századi francia főváros zenei és kulturális életéről, a szabadkőművesekről és Joseph Haydn hat „Párizsi" szimfóniájáról szól Bősze Ádám legújabb előadás-sorozata. Rendező: Haydneum – Magyar Régizenei Központ (haydneum.com). Bővebb információ: lovasut.hu.

Winter Songs – a 14 tagú Eklekta Kamarakórus és a Filmhatás Csoport varázslatos karácsonyi koncertje Ola Gjeilo zenéjével, egy vonósötös és zongora kíséretével december 23-án 19.00–20.30. Bővebb információ: lovasut.hu.

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

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

Leonardo mosolyog Budán – G. Horváth Boglárka kiállítása. Megtekinthető: december 6-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00.

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

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

Grace Balett – balett-tanfolyamok több korosztályban, 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!

„Adventtől vízkeresztig". Imákba ölelt tündöklés – ikonkiállítás. Megnyitó: december 5. 18.00. A kiállítás szervezői és művészei: a Fabula Manufaktúra és a Szent Anna kegytárgyak alkotói. A megnyitó kísérőrendezvényeként kézműves ékszereket és kegytárgyakat kínáló adventi vásár lesz.

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.00–11.30. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. December 6. 10.00 Egészségpercek. Folytatódó sorozatok: Gyógynövények A–Z-ig, Betegségek gyógynövényekkel A–Z-ig. Mozgásprogram: 3-1-2 meridiántorna, fejmasszázs és kézmasszázs. December 13. 10.00 Motolla: gyertyakészítés. A program regisztrációhoz kötött: info@barabasvilla.hu, 06-70/324-7667. Az őszi programok a XII. kerületi nyugdíjasok számára ingyenesek, más kerületekből érkezőknek 1000 Ft/fő/alkalom a részvétel díja.

MTBA balett – Fazekas Fanni tanodája. Klasszikus balett és művészi tánc 6–15 éves kor közötti, kezdő lányoknak és fiúknak. További részletek és jelentkezés: facebook.com/muveszimozgasstudio, fazifanni@gmail.com.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Vezeti: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@t-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. Vezeti: 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, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Országczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

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

Harmónia Táncklub – társastánctanfolyam vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezeti: Székely Attila tánctanár. Információ: 06-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: 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. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egysze-

Szeretnél tapasztalatot szerezni vagy a már meglévőt bővítenéd?

DOLGOZZ NÁLUNK ÁPOLÓKÉNT!

A Normafa Idősek Otthona Közhasznú Nonprofit Kft. az ország egyik legismertebb, hazai tulajdonban lévő vállalkozása, mely az emelt színvonalú idősgondozásról és kiemelkedő környezeti adottságairól híres.

Sikerünk csapatmunka nélkül nem lenne lehetséges.
Legyél Te is a csapatunk tagja!
Amennyiben kedveled a felelősségteljes feladatokat és szívesen fejleszted tudásod, köztünk a helyed! 😊

MIRE LESZ MINDENKÉPPEN SZÜKSÉGED?
- Szociális gondozó ápoló, demens gondozó vagy OKJ 54, OKJ 55, felnőtt szakápoló végzettség

MILYEN FELADATOK TARTOZNÁNAK HOZZÁD?
- Mindennapi higiéné biztosítása, lakókörnyezet rendbetétele
- Gyógyszerelés, napi ápolási teendők,
- Szakápolási teendők

ÖRÖMMEL VESSZÜK AZ ALÁBBIAKAT:
- Jó kommunikációs és problémamegoldó képesség
- Empatikus, türelmes és rugalmas hozzáállás

EZT VÁRHATOD, HA CSATLAKOZOL HOZZÁNK:
- Zöldövezeti munkahely a Normafa mellett
- Ingyenes melegétkezés
- Parkolási lehetőség
- Szálláslehetőség
- Minőségi munkaruha
- Továbbtanulás/továbbképzés támogatása
- Bérezés:
  - Egészségügyi bértábla szerint
  - Szociális ágazati pótlék
  - Ágy melletti pótlék
  - Normafa pótlék
  - Karácsonyi bónusz
- Munkarend: 8 órás vagy 12 órás váltott műszak, rugalmas beosztással

MIÉRT ÉPPEN MI?
- Több, mint 10 éves tapasztalattal rendelkezünk az idősgondozás területén
- Stabil vállalati hátteret biztosítunk
- Országos ismertségünk révén, jó referenciát szerezhetsz
- Sportot kedvelők számára már a bejárás is kedvtelés, ha bringával vagy futva jössz😉

Normafa Idősek Otthona

Cím: 1121 Budapest, Normafa út 50.
Tel: 1-458-3900 Email: info@normafaotthon.hu
web: www.normafaotthon.hu

Reméljük, hamarosan találkozunk személyesen is! 🙂
Jelentkezés: fényképes önéletrajz megküldésével email címünkre

rű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

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

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájkard útja, ami más fegyverekkel és karatealapokkal kezdődik. A Jókai Klub Dojo az ország egyik legrégebben – egy helyen – működő közössége. Az edzések baráti hangulatúak, mindenki önmagához képest teljesít, nincsenek versenyek, sem kötelező vizsgák. A tréningekre 18 és 60 év közötti hölgyeket és férfiakat vár az edzésvezető: Horváth Attila (4 dan). Információ: 06-20/945-3901, www.jokaiklubdojo.hu, www.kagamiryu.hu.

Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00 Yoga Glow. Csütörtökön 18.30–19.30 Napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órákon a tradicionális hathajóga-elemeket dinamikus erősítősorozatok 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 nyújtásoké és a csavarásoké a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: 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 eseménynél.

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

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. December 7.: mikulásos, meglepetéses, kellemes, beszélgetős délután. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség! Havonta a harmadik csütörtökön zenés, táncos összejövetel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal kapcsolatban Dobos Ilonát lehet keresni a 06-30/422-5682-es telefonszámon.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

Törpe utca 2.
06-1/202-2509
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu
Jegyvétel:
kulturalisszalon.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

MOM Nyugdíjasok klubja december 5-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Furoshiki – japán kendőkötés-bemutató december 5-én 17.00. A furoshiki egy Japánban népszerűnek számító textilkendő, amit általában csomagolásra használnak. A kendő egyszerre helyettesítheti az ajándékcsomagoló anyagokat és a plasztikszatyrokat. Használhatjuk ajándék- vagy táskacsomagolásnál, de akár bevásárláskor is, ha nem akarunk műanyag szatyorba pakolni. A bemutatót vezeti: Borsányi Klára és Ballagó Petra. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell a szalonban.

Vad horgolók klubja december 6-án 10.00. A klub tagjai a hetente tartott találkozóikon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

A Templomos lovagrend felemelkedése – vallástörténeti előadás december 6-án 14.30. Előadó: dr. Szabó János. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Tarokk. A kezdő és újrakezdő tanfolyam negyedik és ötödik alkalma december 7-én és 14-én 15.00–17.00. A kurzust vezeti: Török László, a „Tarokk – Az együttműködés és a versengés nemes játéka" című könyv írója. A kurzus tematikája: alapvető technikai ismeretek; a játék céljai; a játék szakaszai; szabályok és konvenciók. Jegyár: 3000 Ft/alkalom. Öt alkalomra szóló bérlet ára: 12 500 Ft. A tanfolyamon való részvételhez előképzettség nem szükséges.

Segítő kéz a családban: A dallam szárnyán – zene és önmegvalósítás december 7-én 18.00. Vendég: Singh Viki. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta-jelölt. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

Német társalgókör december 8-án 14.00. Vezeti: dr. Schmidt Éva Piroska és Eddi. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Apák napja – duodráma december 9-én 19.00. Anett és Móni, a két gyermekkori barátnő 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 legtöbbször már arra se nagyon… Pedig minden megmarad. Mindenről készül biztonsági mentés bennünk, de kell valami vagy valaki, ami vagy aki előhívja. Tárgyak, színek, illatok, arcok, hangok, találkozások. És hogy leszünk-e a másik ajtónyitói azokra a bizonyos évtizedekre, sokszor csak a véletlenen múlik. De lehet, véletlenek egyáltalán nincsenek. Most hirtelen minden megjelent, újra itt van a letűnt világ! Azt hittük, örökre elveszett, pedig csak a holnap emléke lett. Szereplők: Móni – Kocsis Judit Jászai Mari-díjas művész, Anett – Vígh Anita. Az előadás hossza kb. 90 perc, szünet nélkül. Jegyár: 3500 Ft, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 2500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

Szupernagyi Népdalkör találkozója december 12-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Szalonegyetem. December 13. 14.30 Kora középkori olasz festészet, trecento. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálata. December 14. 14.00 Karácsonyi finomságok egészségesen. Előadó: Pongrácz Adrienn, az Országos Onkológiai Intézet vezető dietetikusa. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Harmónia életmódklub. December 18. 14.30 Beszélgetés „A csodálatos agyfiatalító program" című könyv alapján. Klubvezető: Szép Ilona. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell a szalonban.

Mozgásos foglalkozások

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa (06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Információ: +36-30/295-1833.

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

Szakrális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezeti: Istenes Emília. Részvételi díj: 500 Ft.

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

Szenior Örömtánc december 4-én. Vezeti, információ: Tóth Krisztina Apollónia, 06-70/775-8625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

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

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

Grace balett – előkészítő 3–8 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 kedden 19.00. Vezeti: 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. Vezeti: Glatz Zsuzsa (06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezeti: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szenior Örömtánc haladóknak szerdán 11.00–12.30. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (06-70/775-8625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Nia szerdán 9.00. Vezeti: Balázs Mari (06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com). Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Dramaworks szerdán 16.30. Vezeti: Fehérné Tatár Anikó (office.theworks.dramaworks@gmail.com).

Grace balett csütörtökön 17.00. Balett-előkészítő 3–8 éveseknek. Jelentkezés: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@gracebalett.hu.

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

Napindító torna pénteken 9.00. A tornán való részvétel feltétele: saját matrac/törölköző – a szervező nem tud matracot biztosítani! Vezeti: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezeti: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft/alkalom.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezeti: Bessenyey Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, kerületi lakosoknak ingyenes.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 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/székes zumba pénteken 11.30. Vezeti: Veronika Berger (06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com). Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft.

Hastánc szombaton 9.00. Vezeti: 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 (december 5. és 19.) és a Margitszigeten (december 12.). Klubvezető: Korik Vera.

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

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

Egészségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.

LÍVIA-VILLA
Költő utca 1/a
avillavar.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Adventi koszorúkészítés december 2-án 10.00–14.00. A szeretet és békesség ünnepére legjobb társaságban, szépséges koszorúk feldíszítésével készülni. A szervezők várnak mindenkit, gyerekkel, vagy nélküle. Az anyagszükséglet miatt regisztrálni kell a liviavillaregisztracio@gmail.com e-mail-címen.

Karácsonyi fotózás december 2-án, 3-án és 10-én, szombaton 12.00–18.00, vasárnap 10.00–18.00. Emlékeinket legjobban egy szép fotó örökítheti meg, ráadásul szeretteinknek is emlékezetes ajándék lehet egy karácsonyi hangulatú családi fénykép. A szervezők mindenkit várnak, aki professzionális fényképész által készített emléket szeretne 2023 karácsonyáról. A fotózás díja családonként: 38 000 Ft. A programra regisztrációval lehet jelentkezni: liviavillaregisztracio@gmail.com.

Festés-workshop december 3-án és 10-én. Bemutatkozik a „Kreatív alkotás – A képzelet szabadjára engedése" 8–14 éveseknek! A fiatalok felfedezhetik a saját képességeiket, erősségeiket, alkotnak és újítanak. A foglalkozásokat tartja: Froner Tünde festőművész, art coach. A foglalkozás ára: 10 000 Ft/2 óra (minden eszköz biztosított). Jelentkezés és információ: hello@froner.hu.

Családi nap a Mikulással december 9-én 10.00–15.00. A Mikulás úgy döntött, hogy miután minden gyereket meglátogatott 6-án, a Lívia-villában piheni ki magát, mielőtt hazaindul Lappföldre. Játék, kvíz, karácsonyfadísz-készítés, mókázás! A programra regisztrációval lehet jelentkezni a liviavillaregisztracio@gmail.com e-mail-címen.

Reggeli és üzlet a Villában! Vállalkozók találkozója és networking december 13-án 9.00–11.00. Üzleti reggeli vállalkozónőknek, aminek célja a kapcsolatépítés és a sikeres üzletkötés. Bővebb információ: liviavilla.hu/reggeli-es-uzlet-a-villaban. A programra előzetesen regisztrálni kell a linken található űrlap kitöltésével.

Adventi ajándékkészítés december 16-án 10.00–14.00. Miközben a szülők a bevásárlásaikat, a takarítást vagy egyéb karácsonyi előkészületeiket intézik, gyermekeik ajándékokat készíthetnek. Az anyagszükséglet miatt regisztrálni kell: liviavillaregisztracio@gmail.com.

Állandó foglalkozások

Beszédindító német Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagycsoportos óvodás gyerekeknek, akik szeretnének minél előbb megismerkedni a német nyelvvel. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Baba-mama klub Krisztával kedden 8.00–12.00. Kötetlen beszélgetés, játék, teázás. Egy klub, amiben a tagok segítenek egymásnak, megosztják gondolataikat, tapasztalataikat. Havonta egy-két alkalommal vendégek érkeznek különböző témakörökben, amiket közösen is kialakíthatnak a résztvevők. Meglepetésprogramok á la carte: masszázs, illatélmény-parti, sporttal, mozgással, egészséges életmóddal kapcsolatos előadások, coach, ortopéd- és más egészségügyi tanácsadás, védőnői előadás, és minden, ami az ötletládikába bekerül. Érdeklődés: 06-30/446-2611, Gesler Kriszti.

Gerinctorna kedden 9.00–10.00. Oktató: Kovács Edina. A torna a mozgásszegény életmódból fakadó derék- és hátfájdalmak megelőzésére, valamint a kisebb panaszok kezelésére szolgál. Segít megőrizni a gerinc egészségét, javítja a testtartást, a mozgáskoordinációt és a törzs rugalmasságát, növeli az ízületek mozgástartományát, helyreállítja a gerinc mozgékonyságát, feszesebbé, erősebbé teszi az izmokat az összes testrészen, formálja az alakot, javítja az állóképességet, jót tesz a pszichének, oldja a stresszt. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/210-6812, Kovács Edina.

Menő Manó élménytorna Kovács Edinával kedden 10.00–10.45. 1–3 éves korú gyerekeknek szóló, komplex mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, ügyességi pályával, ahol a szülővel együtt tornáznak a csemeték. Segíti a gyermek korának megfelelő természetes mozgásfejlődését, idegrendszeri érését, támogatja a beszédfejlődését, erősíti a szülő-gyerek kapcsolatot. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/210-6812, Kovács Edina.

Meridiántorna nyugdíjasoknak kedden 15.00–16.00. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Kezdő showtánc Balázs Mártival kedden és csütörtökön 16.30–17.30. A tánc minden műfajával megismerkednek a gyerekek, a klasszikustól a modernig: balett, jazz, hiphop, showtánc, modern és társastáncok, egyéni, páros és csoportos jelleggel. A tanfolyam 7 éves kortól látogatható. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

(Folytatás a 12. oldalon)

(Folytatás a 11. oldalról)

Játszócsoport Szandival csütörtökön 10.00–11.30. Szülőknek és 0–3 éves gyermeküknek, hogy közös játékokkal, énekekkel, mondókákkal együtt tapasztalják meg a játék örömteli élményét. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Pilates Kovács Orsival pénteken 8.00–9.00. Az órákra mindenki mehet, kortól és edzettségi állapottól függetlenül (kismamák és szülés után lévő hölgyek is), aki szeretné picit átmozgatni magát, és egy kis időt csak és kizárólag magára szánni. Regisztrálni, jelentkezni a másnapi órára előző nap este 18.00 óráig lehet: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Villasuli Szandival pénteken 9.00–12.00. Program óvodáskorú gyerekeknek, hogy megismerhessék az iskolai oktatás alapjait, és már ismerősként köszönthessék őket az első osztályban. Mondókák, énekek, versek tanítása. Tanulási szokások kialakítása, a memória, a finommotorika, az emlékezőképesség, a térbeli tájékozódás, a kreativitás fejlesztése. Mindezekkel a gyerekek önbizalma is növekszik, és nagyobb örömmel kezdik meg az iskolát.

Meditáció dr. Jung Andreával pénteken 9.00–10.30. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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.

PONTPONTPONT – Köves Éva festőművész kiállítása. A művész legújabb munkáin a színerő, valamint a sűrűsödés és a ritkulás optikai lehetőségeivel kísérletezik, ahol a festékpigmentek mint részecskék, a fénysugarak pedig mint hullámok jelennek meg a képalkotás praxisában. Hasonlóan a katódsugaras-, vagy LED-televízióhoz, amely a másodperc tört része alatt „szórja" tele színrészecskékkel a képernyő felületét. A festőművész alkotásai is ilyen képpontokból álló moaréval szolgálnak, amelyeket „kvázi" érzéki úton próbál meg visszakódolni alakzatokká a néző. „Kvázi", azaz csak „úgyszólván" objektív módon, mivel a visszafordítás műveletéhez csupán elemi vizuális impulzusokat ajánl fel Köves Éva. Pöttyözött képei testetlenek, ahol az egymáshoz fűződő pontok viszonya egyszerre tűnik kaotikusnak, mégis következetes rendbe szerveződőnek. A kiállítás a Szikra Képzőművészeti Bemutatóteremmel együttműködve valósult meg. Megtekinthető (ingyenesen): 2024. január 6-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

A férfikép változása (Múzsák lázadása VII.) – előadás december 15-én 18.00. A sorozat eddig a nőművészeket és a női művészeket érintő témákról szólt, az utolsó előadás azonban a férfiak helyzetének és ábrázolásának változásait mutatja be, ami – bár ritkábban beszélünk erről – szorosan kapcsolódik a nők státuszához. Egyértelműen látható, hogy a ma legjobban hadakozó férfiak is sok mindent elfogadnak abból, amit a női forradalmak elértek. Már nem kérdés például, hogy a lánygyermeket beadjuk-e iskolába, elmegy-e dolgozni. Előadó: dr. Bordács Andrea esztéta, az ELTE SEK Vizuális Művészeti Tanszékének tanszékvezető docense.

Goya művészete – művészettörténeti előadás december 19-én 19.00. Az előadás a 195 évvel ezelőtt elhunyt Francisco José de Goya y Lucientes (1746–1828) stíluskategóriákba nehezen besorolható, sokszor látomásos és nyomasztó, saját korát egy évszázaddal megelőző művészetével foglalkozik. Az előadó, Gimesy Péter művészettörténész, filozófus kitér az elkészültük után csak hatvan évvel később ismertté váló fekete festmények egészen rendkívüli képi világára is.

GALÉRIA 12

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

Az ünnep fénye – alkotóművészeti kiállítás. Megnyitó: december 4. 18.00. Megnyitja: Meskó Bánk előadóművész. Köszöntőt mond: Csepreginé Volosinovszki Mária, a polgármesteri hivatal köznevelési és közművelődési irodájának vezetője. Megtekinthető: 2024. január 6-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

XII. HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

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

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

Kiállítás külső helyszínen!

Legendás Hegyvidék – Lebilincselő történetek a kerület múltjából. Helytörténeti kiállítás a polgármesteri hivatalban (Böszörményi út 23–25.). A kiállítás 12 tablón mutatja be a kerület múltjának néhány kevésbé ismert érdekes fejezetét. Megtekinthető: 2024. január 10-ig, ügyfélfogadási időben, hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00. *(Cikkünk a 9. oldalon olvasható!)*

FŐVÁROSI SZABÓ ERVIN KÖNYVTÁR BUDAPEST 1904

Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár
Ugocsa utcai könyvtár
XII., Ugocsa utca 10.
06-1/225-1228
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A programokon a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az fszek1201@fszek.hu e-mail-címen lehet.
Adventi készülődés a gyerekkönyvtárban

Mikulás dekorgumiból – kézműves foglalkozás december 2-án 10.00–12.00.

Malko Teatro: Zongimesék – interaktív koncert gyerekeknek december 9-én 11.00.

Karácsonyfadísz spatulából – kézműves foglalkozás december 16-án 10.00–12.00.

Program felnőtteknek

Hegyvidéki boltosmesék I. december 7-én 17.00. Az Élhető Hegyvidékért Egyesület és az Ugocsa utcai könyvtár új programsorozata a legendás, szeretett helyi kisvállalkozókat mutatja be. Az első alkalommal a Böszörményi út 13–15. szám alatti papír-írószerbolt volt tulajdonosai, Krakovits Péter és Krakovitsné Sebes Zsuzsanna lesznek a vendégek, akikre nagyon sokan emlékeznek jó szívvel a környéken.

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Adventi családi nap a Bajkó zenekarral (koncert és táncház) december 2-án 10.00–12.30. Vendégek: Számfira Máté Junior Prima díjas táncos, Fekete Sarolta, a Magyar Nemzeti Táncegyüttes szólótáncosa. Belépődíj: 1000 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen. Kapcsolódó program: karácsonyi kézműves foglalkozás.

Bencze Ilona színművész és Bodolay Géza színházrendező beszélgetése december 7-én 15.00. Az „Ádám Ottó (1928–2010) és színháza" című kamarakiállításhoz kapcsolódó program. Regisztráció ajánlott a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 1500 Ft.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában december 8-án 19.00. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 3000 Ft.

Adventi családi nap a Vitéz László Bábjáték-automatával december 9-én 10.00–14.00. Közreműködők: Gazdag László és Bodnár Zoltán színművészek. Belépődíj: 1000 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen. Kapcsolódó program: karácsonyi kézműves foglalkozás.

Az Aase-díj átadóünnepsége december 11-én 15.00. A belépés ingyenes.

Színháztörténet és dokumentumai – emlékezés a száz éve elhunyt Krecsányi Ignácra december 14-én 15.00. Vendég: Hirtling István színművész. Közreműködik: Gajdó Tamás színháztörténész. Belépődíj: 1500 Ft.

Adventi családi nap. Fényből szőtt mesék. December 16. 10.00–12.30 A suszter manói. Közreműködik: Kecskés Karina színművész és Fehérváry Lilla előadóművész. Belépődíj: 1000 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen. Kapcsolódó program: karácsonyi kézműves foglalkozás.

Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849. A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

Ádám Ottó (1928–2010) és színháza. A kamarakiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

EGYSZÜLŐS KÖZPONT

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 idejére gyermekfelügyelet biztosított, az erre vonatkozó igényt az egyszulo@egyszulo.hu e-mail-címen kell jelezni.

Hangolódj az ünnepekre péntekenként 16.00–18.00-ig! Karácsonyi kézműves foglalkozás, mese, éneklés és gyertyagyújtás gyerekeknek és szüleiknek. December 1.: képeslapkészítés fonalgrafikával. December 8.: nemezangyal készítése. December 15.: karácsonyfadísz-készítés. Gyertyagyújtás közben mesél: Nagy Anna.

Drámaszínjáték gyerekeknek. A drámajátékban a résztvevők közösen teremtenek meg egy képzelt világot, amelyet benépesítenek szereplőkkel. Ezek a szereplők valós problémával találkoznak, amire közösen keresik a megoldást. A jókedv és a vidámság garantált, emellett a gyerekek kiélhetik a mozgásigényüket is. Időpont: hétfőn 17.00–17.50-ig a 6–10 éveseknek, 18.00–18.50-ig a 11–14 éveseknek.

Tanulásmódszertani konzultáció csütörtökön 15.00. Tanulási elakadásokkal küzdő fiatalok és fiatal felnőttek számára hetente, felső tagozatos kortól. Olyan területeken nyújt támogatást, mint a tanulási önismeret, tanulási motivációk, képességek, stratégiák és technikák.

Egyéni fejlesztés minden hétfőn 14.00–16.00 és minden páros hét csütörtökjén 14.00–16.00. Drippey Helga fejlesztőpedagógus tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését vállalja, és mellette, igény szerint, szülőknek tart tanácsadást. Az alábbiakban tud segíteni: iskolaelőkészítés, készség- és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartás-zavaros és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése, tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozatban.

Ringató szerdán 10.00–10.30. Foglalkozásvezető: Zempléni Marcsi, aki 3 éves korig várja a legkisebbeket és szüleiket. Szerdánként játszanak és ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömével. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak. Részvételi díj: 1800 Ft. Regisztráció: maria.zempleni@gmail.com.

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 előre egyeztetett időpontban. Ha úgy érzi, hogy nehézsége van egy aktuális élethelyzetben, és nincs kihez fordulnia, aki elfogadná, ha szeretne végre önmaga lenni, és tisztábban látni az érzései szövevényében, akkor 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 képviseletet, 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@szentlaszlohaz.hu
sztlaszlohaz.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Mennyei harmóniák – a Divertimento Kamarazenekar adventi hangversenye december 3-án 19.00. Antonio Vivaldi, Henry Purcell, Esterházy Pál és Ottorino Respighi művei. Közreműködik: Lőkösházi Mária (szoprán). Vezényel és a műsort vezeti: Bolyky Zoltán. A belépés díjtalan. A közösségi ház fenntartására és további kulturális programok megvalósítására köszönettel fogad adományokat a közösségi ház.

Adventi hangverseny december 9-én 19.00. Műsor: J. S. Bach: Air; Edvard Grieg: Holberg Suite; Vivaldi: Concerto két csellóra; Piazzola & Vivaldi: Tél a Négy évszak versenyműciklusból; Keresztury-Albert Zsolt: Lebegés; Keresztury-Albert Zsolt: „Ó jöjj, ó jöjj Üdvözítőnk". A belépés díjtalan. A közösségi ház fenntartására és további kulturális programok megvalósítására köszönettel fogad adományokat a közösségi ház.

Csönd-zsák koncertek 7. December 10. 19.00 Ránki Fülöp zongoraestje. Műsor: Liszt Ferenc: Zarándokévek – harmadik év. 1. Angelus! Ima az őrangyalokhoz. 2–3. A Villa d'Este ciprusai I. és II. sirató. 4. A Villa d'Este szökőkútjai. 5. Van a tárgyaknak könnyük, magyaros hangnemben. 6. Gyászinduló. 7. Emeljétek fel szíveteket. Jegyek a csondzsakkoncertek@gmail.com e-mail-címen igényelhetők, valamint a koncert előtt a helyszínen vásárolhatók 5900 Ft-ért. Diákoknak, nyugdíjasoknak: 3000 Ft.

Csönd-zsák koncertek 8. December 18. 19.00 Klikon Edit és Ránki Dezső négykezes zongoraestje. Műsor: Ravel: Lúdanyó meséi; Debussy: Kis szvit; Liszt: Karácsonyfa. Jegyek a csondzsakkoncertek@gmail.com e-mail-címen igényelhetők, valamint a koncert előtt a helyszínen vásárolhatók 5900 Ft-ért. Diákoknak, nyugdíjasoknak: 3000 Ft.

Kerekítő kedden. 10.00–10.30 Mondókázó 3 éves korig. 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. Az óra célja a teljes test átmozgatása, a különböző szövetek rugalmasságának megtartása és szükség esetén növelése, különböző mozgásminták (újra)tanulása. Információ: Őry Eszter, 06-20/330-1044, ory.eszter@gmail.com.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
Városkúti út 2.
06-30/314-4879
office@makovecz.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Cseh Tamás-est december 7-én 18.00. Ingyenes, de regisztráció szükséges!

Brüsszel el akarja törölni a rezsitámogatást.

Az Európai Bizottság arra akar minket kényszeríteni, hogy töröljük el a rezsitámogatást. Állásfoglalásukban azt írják, hogy „az energiatámogatási intézkedéseket fokozatosan meg kell szüntetni”. Egy olyan intézkedést akarnak eltörölni, amely havonta átlagosan 181 ezer forinttal csökkenti a magyar családok energiaszámláit.

NE TÁNCOLJUNK úgy, ahogy ŐK FÜTYÜLNEK!

NEMZETI KONZULTÁCIÓ

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

REDŐNY-, reluxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács–alpinista-, kőművesmunkát vállal. delakft2011@gmail.com, 06-20/998-2369.

FÉMKAPUK JAVÍTÁSA, kitámasztók, aknafedelek, ajtóbehúzók cseréje, kapaszkodókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

REDŐNYSZERVIZ, gurtnicserék, faredőnyök, szúnyoghálók szerelése. Bibancz György, 06-30/222-4428.

REDŐNYSZERELÉS, JAVÍTÁS, gurtnicsere, szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó. Nagy Sándor, 06-20/321-0601.

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

SZERETNE GONDTALAN, NYUGODT nyugdíjas éveket? Megszabadulna a rezsiszámláktól? 22 éves cég leinformálható ügyvezetője életjáradéki szerződést kötne, ottlakás nélkül. 06-20/326-5787.

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

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

IDŐSGONDOZÁS! 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 haszonélvezője marad. A gondozást szakmai végzettséggel tudom végezni. Tel.: 06-20/343-9793.

SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL idősgondozást vállalok. Autóval rendelkezem, takarítás, bevásárlás. Kérem, keressen bizalommal. Tel.: 06-30/129-5020.

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

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnék, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, megegyezés esetén. Ottlakás nélkül! Kérem, jelezze érdeklődését: 06-20/528-2532.

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

ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, eltartás. Becsületes, keresztény, háromgyermekes család vállalná hivatalosan gondozását. 06-70/610-3438.

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

HA ELMÚLT 40 ÉVES, és nehezen birkózik a lelki terhekkel, hívhatja a DélUtán Alapítvány ingyenes telefonos lelkisegély-szolgálatát. Az év minden napján 18 és 21 óra között: 13777 vagy 06-80/200-866.

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

KEDVES, IDŐS, látássérült Nagymamám mellé keresek Dédiszittert minden munkanap ebédidőben. Kapcsolat: 06-20/348-9898.

IDŐSGONDOZÁS MÁSKÉPP! Örömmel segítek ápolásban, lelki gondozásban, otthoni teendők elvégzésében és egyéb ügyintézésben is. Célom, hogy gondozottam biztonságban, szeretetben és kényelemben élhessen otthonában. Szívesen fogadom hívását vagy levelét. 06-70/306-5566, kerekesb@gmail.com

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnék idős hölggyel vagy úrral, közjegyző által, havi rendszeres fizetéssel, autóval rendelkezem, bevásárlás, takarítás, ügyintézés, séták, beszélgetések. Idősgondozói végzettséggel rendelkezem, hívjon bizalommal! 06-70/300-8713.

FIGYELEM! ELTARTÁSI SZERZŐDÉST vagy életjáradékot kötnék idős hölggyel vagy úrral. Ház, lakás, telekért cserében akár egy nagyobb összegért. Egyszeri gyorssegély plusz havi járandóság. Tel.: 06-20/568-1968.

LAKJON AZ INGATLANÁBAN haszonélvezeti joggal, és részesüljön havi fix juttatásban élete végéig! Életjáradékot kötök kedvező feltételekkel! 06-70/622-0123.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NAGY TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ szakápoló idősgondozást vállal 24 órában, kétheti váltásban. Telefonszám: 06-30/229-3879.

FIATAL LÁNYKÉNT életjáradéki/eltartási szerződést kötnék segítségre/családra vágyó hölggyel. Részletekért keressen: 06-70/608-1905.

ÉLETJÁRADÉKI, eltartási szerződést kötnék, teljes ellátással. Nagyobb, egyösszegű kezdőfizetéssel. Autóval rendelkező, egyedülálló, 48 éves hölgy. Hívjon bizalommal: 06-20/229-0986.

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

FIATAL, ÉLETRE VALÓ, hívő ember keres olyan idős bácsit, nénit, akik segítségre szorulnak. Teljes ellátással, idővel, szeretettel gondoznám őket. 06-70/392-4354.

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

NYUGDÍJASOKNAK KEDVEZMÉNYESEN vállalok bevásárlást, házimunkát, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős úrral, hölggyel. Lakással kapcsolatos tartozását rendezem, ha felújítandó, akkor megbeszélés szerint megoldjuk. 06-30/792-5129.

IDŐSGONDOZÁS–GYERMEKFELÜGYELET–TAKARÍTÁS. Családokhoz ajánlunk és keresünk idősgondozókat, babysittereket, takarítókat, bejárással és bentlakással. 06-70/380-5650, Empátia Iroda.

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

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

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

BETEG GYERMEKEM érdekében vállalok idősgondozást, életjáradékot Budapesten. 06-70/209-2945.

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

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

ÉLETJÁRADÉK! Folyamatos havi járadék akár több millió forint egyösszegű kifizetéssel. Haszonélvezettel, banki hitellel, tisztázatlan tulajdoni hányadokkal rendelkező is érdekel. Tel.: 06-30/949-5901.

„ZENÉVEL A DEMENCIA ELLEN” csoportos foglalkozás indul szeptemberben nyugdíjaskorúaknak, 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 rendelkezek. A lehetőség szerint szívesen segítek ápolási-gondozási tevékenységgel, akinek szüksége van rá. Tisztelettel: Kocsis Elemér, 06-70/387-9121, elemer.kocsis@gmail.com

INGATLANÉRT gondozást vállalok, ottlakással. Tel.: 06-30/323-2129.

MAGYAR HÁZASPÁR életjáradéki szerződést kötne ingatlan fejében. A havonkénti járadékkal megszűnhetnek anyagi nehézségei, nem kényszerül megszokott környezete elhagyására, anyagi biztonságban élheti nyugdíjas éveit. Hívjon: 06-70/776-1424.

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnénk idősebb hölggyel vagy úrral, egyszeri nagyobb fizetés is lehetséges. 06-20/580-4700.

KÖZÉPKORÚ, LEINFORMÁLHATÓ vállalkozó életjáradéki szerződést kötne idős úrral, hölggyel. Minden megoldás érdekel: 06-70/777-7005.

BUDAPESTI INGATLANRA kötnénk életjáradékot. Akár több millió Ft egyösszegű kifizetés, valamint folyamatos havi járulékot is fizetek. 06-20/299-5760.

50 ÉVES, gyermekét egyedül nevelő, 30 éve ügyvédi irodában dolgozó, rendszeres jövedelemmel rendelkező édesapa életjáradéki szerződést kötne. 06-20/923-3141.

JELENLEG KÜLFÖLDÖN DOLGOZÓ, leinformálható, értelmiségi édesanya életjáradéki szerződést kötne közjegyző előtt ingatlannal rendelkező idősseel. A korrekt megállapodás mellett az emberi hang, jó viszony is fontos! 06-70/904-4885.

IDŐS HÖLGGYEL, ÚRRAL kötnék öröklési, életjáradéki szerződést. Fél tulajdonjogot is vállalok, holtig tartó haszonélvezettel. Kérem, hívjon bizalommal! Ürmössy Barbara, 06-30/311-6923.

ÖRÖKÖSÖDÉSI SZERZŐDÉST kötnék közjegyző által idős, egyedülálló személlyel. Aki nem sajnálná lakását rám hagyni. Rezsijét kifizetem. Tisztelettel, szeretettel segíteném, gondoznám. Elvált asszony. Piroska, 06-30/453-7432.

JÓMÓDÚ, KEDVES, értelmiségi Hölgy Életjáradéki, -Örökösödési Szerződést kötne egyetlen idős Hölggyel. Szívélyes segítségnyújtás, meghitt gondoskodás, kellemes együtt töltött idő. 06-30/551-3363.

SEGÍTSÉGRE SZORUL? MAGÁNYOS? Biztos anyagi háttérrel rendelkező hölgy vagyok, aki életjáradéki, illetve eltartási szerződést kötne. 06-30/315-8164.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül. Hétvégén is! Nyugdíjas kedvezmény! 06-1/215-6287, 06-30/222-0968.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

NORMAFÁNÁL nagy kert ápolásához keresek segítséget. 06-30/519-5640.

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

KERTÉPÍTÉST, KERTKARBANTARTÁST, támfalak, sziklakertek építését, fakivágást, kerti kőművesmunkák elvégzését, öntözőrendszer telepítését vállaljuk. A keletkezett hulladék elszállításával. Elérhetőségeink: 06-70/229-2690, 06-30/445-9437, szilagyigardenkft@gmail.com.

VÁLLALJUK ELHAGYATOTT kertek, nyaralók, társasházak teljes rendbetételét, veszélyes fák kivágását, visszavágását. Fűnyírás, fűkaszálás, bozótirtás, sövénynyírás, zöldhulladékelszállítás. Kertrotálás, kézi-gépi földmunka. Jakab József, 06-20/327-2220.

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

FŰKASZÁLÁST, BOZÓTIRTÁST, sövénynyírást, zöldhulladék-elszállítást, veszélyes fák kivágását, elhagyatott kertek rendbetételét vállaljuk. Keressen bizalommal a hét bármely napján. Jakab József, 06-20/327-2220.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalunk faápolást, fakivágást, metszést, gallyazást, bozótirtást, tuskókiásást, ereszcsatorna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakszerű munka, díjmentes felmérés Budapesten. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/413-9959.

HELYI LAKOSOKKÉNT vállalunk állandó vagy alkalmi kertrendezést, telektisztítást, komplett kertépítést, kerti járdák, kocsibeállók térkövezését, kerítések építését-felújítását. 06-30/333-6014.

VÁLLALUNK HÁZIKERT-GONDOZÁST, zöldfelület-karbantartást, favágást, faápolást kötéltechnikával, illetve egyéb kerti munkálatokat. Hívjon bizalommal. 06-20/357-5881.

BUDAPESTEN ÉS PEST megyében vállalunk kertépítést, favágást, fűvágást, térkövezést, kerítésépítést, öntözőrendszer telepítését, víz- és hőszigetelést. www.telekrendezes.hu, GNT Hungária Kft., 06-20/981-0853.

FŰKASZÁLÁST, kertrendezést vállalunk. Tel.: 06-20/318-9335.

KERTÉSZ MUNKÁKAT vállalok cégeknek, magánszemélyeknek, társasházaknak. 06-70/663-4546.

KERTGONDOZÁST VÁLLALOK. Őszi kerti munkák, falevelek összegyűjtése, fűnyírás, gyepszellőztetés stb. 06-30/362-1893.

KERTI MUNKÁK kéthetes előjegyzéssel. Kertfenntartás, kertépítés. Alpin favágás okleveles faápolóval. Hívjon minket, és ingyen felmérjük a kertjét. 0630/202-9237.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszerelés, villanyszerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is vállalok, 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, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-1/783-3803,06-20/471-1870.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, ÉPÜLETFELÚJÍTÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonszerelés, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misidanyi567@gmail.com

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

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

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

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

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

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

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

ÁCS-, TETŐFEDŐ, bádogos munkák kivitelezése magas minőségben, szakértelemmel. Úgy dolgozunk, mintha a sajátunkét valósítanánk meg. Lelkiismeretesen, magas hozzáadott értékkel, megbízhatóan és rövid határidővel dolgozunk. toptetofedobadogos.hu, 06-70/720-1049.

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

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

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

TELJES LAKÁSFELÚJÍTÁS, bontás, sitthordás, lomtalanítás, villanyszerelés. Tel.: 06-70/744-4864.

BOROS ÉS TÁRSA BÁDOGOS KFT. Vállaljuk teljes tető készítését, felújítását, szerkezetépítést. Ácsmunkák csatornajavítását, cserét, tisztítást, cserép tisztítását. Kemény szegést, kúpcserép kikenését. Kisebb-nagyobb bontási munkákat. Számlával, garanciával. Hívjon bizalommal: 06-70/570-9808.

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KILAZULT? CSÖPÖG? ELTÖRÖTT? Nem működik? Fúrni kell? Javítás, összeszerelés, hibaelhárítás. Vállalok mindenféle ingatlanfenntartási munkát azonnal. Telefonszám: 06-20/442-1411. www.ezermesterhazhoz.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 FŰTÉSSZERELÉST vállalok, felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

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

MINDEN, AMI HÁZ! Teljes körű munkát vállalok: tereprendezés, kőműves-, lakatosmunkák, burkolás, festés, gipszkartonozás, térkövezés, kertépítés. Gyors, precíz munka, ingyenes felméréssel! Hívjon bizalommal! Adamecz Gábor, 06-30/195-1351.

TETŐSZERVIZ! Zomborcsevics Gergő, 06-30/222-4428.

GARÁZSOK, KERÍTÉSEK, lábazatok, erkélyek, teraszok felújítását és festését vállalom. Képek és festmények felrakását, kisebb kerti munkálatokat vállalok. Tel.: 06-20/514-3241.

CSALÁDI ÉS TÁRSASHÁZAK homlokzati hőszigetelése, külső homlokzat felújítása, színezés, festés, ereszdeszka-mázolás, állványozással is, Bronya ultravékony hőszigetelő bevonat, szobafestés, mázolás, tapétázás. Kiss István, 06-20/3334-489, deltabau54@gmail.com

TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL vállalok kőműves-, ácsmunkákat, lapos tető szigetelését, festését, burkolását, kémények javítását, kúpolást és megrepedt és megsüllyedt falak helyreállítását, komplett fürdőszoba átalakítását. 25% kedvezménnyel. 06-70/353-2904.

MÁTÉ TETŐFEDŐ, bádogos, ács. Vállalok tetőfedést, újítást, ereszcsatorna-javítást. 06-20/804-4636.

ÁCS-, KŐMŰVESMUNKÁT, tetőfelújítást, kisebb munkálatokat, beázást vállalunk. Ingyenes felmérés. 06-30/472-5475.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, ÉPÍTŐIPARI munkák: kőműves, burkolás, víz/gáz/fűtés, villanyszerelés, festés, parkettázás. Budapesti kivitelezőcsapat, helyi referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. Tel.: 06-70/245-8334.

MÁSODIK KERÜLETI LAKOS professzionális gépekkel vállal fugatisztítást, kárpit-, szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, építés, felújítás utáni takarítást, ablaktisztítást 15 méter magasságig, ingyenes kiszállással. 06-30/309-8639.

TAKARÍTÁS

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

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

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

FIATAL, LENDÜLETES, LELKIISMERETES, precíz diákok takarítást vállalnak. Keressen bizalommal minket: 06-30/270-7897.

TAKARÍTÁST VÁLLALOK Budapesten, többéves tapasztalattal. 06-30/160-6187.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KIS-, NAGYTAKARÍTÁST, bevásárlást, ház körüli munkákat vállalok. Baló Roxána, 06-20/958-6641.

II. KERÜLETI LAKOS professzionális gépekkel vállal ablaktisztítást 12 méter magasságig, kárpit- és szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. Tel.: 06-30/309-8639.

KIS- ÉS NAGYTAKARÍTÁST vállalok alkalmanként vagy rendszeresen. Ónodi Szilvia, 06-30/090-5448.

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK KÖNYVELÉSÉT, bevallások, beszámolók elkészítését vállaljuk 600 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARÍTÁSÁT, télen hólapátolását vállaljuk 20 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

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

CÉGÜNK MOBIL GONDNOKI szolgáltatást vállal. Társasházak teljes üzemeltetése: kertápolás, gondnoki szolgáltatás, takarítás, társasházkezelővel való kapcsolattartás. Központi szám: 06-30/913-1825.

VÁLLALOM TÁRSASHÁZAK közös képviseletét Budapest II., XII. és I. kerületében. Épületüzemeltetési tapasztalattal, OKJ-s társasházkezelő végzettséggel. Forduljon hozzám bizalommal. Tel.: 06-20/357-5881. E-mail: molnarth@gmail.com

TÁRSASHÁZ-, LAKÁSSZÖVETKEZETKEZELÉS, közös képviselet. 06-30/990-7694, aktivhazkezelo@gmail.com, www.aktivhazkezelo.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

GÁZKÉSZÜLÉK-GYORSSZERVIZ. FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezetékszerelés. Tel.: 06-70/707-9270.

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

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

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

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

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

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

a https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/ weboldalon keresztül lehetséges.
Fizetési lehetőségek: **bankkártyával,** vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással.**

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

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, gáztűzhelyek, gázmelegítők javítása. Engedéllyel: G/80604. Tel.: 06-30/443-2031.

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! 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. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

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

KAZÁN-, CIRKÓ-, gázvízmelegítő-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybéleléssel, teljes körű ügyintézéssel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkőtelenítése, cseréje, javítása. Fábián Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

VÍZSZERELŐ: CSŐTÖRÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS 24 órában! Víz-, csatorna-, fűtésszerelés, -javítás. Új rendszerek kialakítása. Hőkamerás vizsgálat. Telefonszám: 06-30/216-9461.

CSÖKKENTSE GÁZSZÁMLÁJÁT 40%-KAL. Korszerű kondenzációs fűtéssel. Kéménybélelés, kazáncsere egy kézben, szolgáltatók felé szakvélemény-ügyintézéssel. Ingyenes felmérés. 06-70/227-3040, 06-70/227-3041.

BUDAI ÉPÜLETGÉPÉSZ VÁLLAL: víz-, gáz-, fűtésszerelést, javítást, karbantartást, rövid határidővel. Tel.: 06-20/208-1205.

VÍZSZERELÉS! VILLANYBOJLEREK vízkőtelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, lefolyók, szifonok, mosdók, kádak, tisztítása. Vízszerelés. Tel.: 06-30/282-5677.

KLÍMASZERELÉS, -javítás, -karbantartás. 06-20/208-1205.

VILLANYSZERELÉS, hibaelhárítás korrekt áron. 06-20/443-4520.

KLÍMATISZTÍTÁS egészség- és környezettudatosan! Klímaberendezéseit biotisztító és fertőtlenítő folyadékkal tisztítom. www.bioklima.hu, 06-70/316-0301.

VÍZSZERELÉS! VILLANYBOJLEREK vízkőtelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS
elérhető árakon, gyakorlott rakodókkal. Igényes, szakszerű szállítás. Hagyatéklomtalanítás, lakáskiürítés a hét minden napján. Csomagolás ingyenes dobozokkal. Ingyenes felmérés. 06-20/292-0015.

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

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

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

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

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot 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 KERESEK világos, terasz- vagy kertkapcsolatos, 3 szobás vagy nagyobb lakást, házat, gépkocsibeállási lehetőséggel, felújítandót is, tulajdonostól. 06-20/931-3122.

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

KERESEK 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 bérletre. 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.

ELCSERÉLNÉM, VAGY VENNÉK és eladnám II., Törökvész úti, 54 nm-es, napfényes, nagy erkélyes, félemeleti lakásomat. Keresek 42-46 nm-es, földszinti, I. emeleti, napos, Zugliget, Pasarét, Hűvösvölgy környékit. 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 ISTENHEGYEN, 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.

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

NAPOS LAKÁSBAN, a XII., György Aladár 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, KINŐTT, lelakott lakását ne kótyavetyélje el! Vétel, bérlés! Tel.: 06-70/949-4013.

SÜRGŐSEN KERESEK eladó ingatlant a kerületben, készpénzfizetéssel. Tel.: 06-30/490-8837.

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

ELADOM BALATONFÜREDEN, nyugodt környezetben, egy 68 nm-es, földszinti, teraszos, egyedi cirkófűtésű lakásom, garázzsal együtt. Tel.: 06-30/586-1033.

NAPFÉNYES, VILÁGOS lakást vagy házat vennék, legalább 3 szobával, azonnali kifizetéssel. Gépkocsibeálló előny. 06-70/633-3373.

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

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 rezsi, felújított, panorámás, félszuterén, bejáratott galéria mellett azonnal kiadó. 2 WC, kis konyha. 350 000 Ft/hó. 06-20/383-6564.

AZONNAL FIZETŐ, készpénzes ügyfeleinknek keresünk lakottan (haszonélvezeti joggal) eladó ingatlanokat. Hívását tisztelettel fogadom: 06-30/815-2525. v.valeria@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, gépesített amerikai konyhás, kétházas, emeleti téglalakás eladó. 06-30/311-3166.

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

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

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

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

LAKÁSBÓL KIALAKÍTOTT iroda magántulajdonostól eladó XII., Alkotás utcában, Déli pályaudvarnál, 147 nm, 1. emelet, 159,5 M Ft. 06-20/376-3966. Közvetítők ne hívjanak.

OKTATÁS

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

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

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

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

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételire. Franciatanítás 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 vasárnap.

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

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

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

KISDIÁKOK KORREPETÁLÁSÁT, felügyeletét 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

MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS általános és középiskolások részére, szaktanártól. Házhoz megyek. 06-20/959-0134.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NÉMETNYELV-TANÁR, NYUGDÍJAS, vállal online németnyelv-tanítást: általános társalgás, nyelvvizsgára felkészítés A1–C1-ig 4500 Ft/60 perc. Bemutatkozó óra ingyenes. Érd.: richterzsuszanna36@gmail.com, 06-30/602-0094.

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

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS 5–12. évfolyamig, érettségire felkészítés szaktanároknál, 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

MATEMATIKAKORREPETÁLÁST, érettségi felkészítést vállal gyakorlott magántanár, kiszállással. 06-20/573-2581.

GARÁZS

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

ELADÓ GARÁZS a Szépilona Remíznél (17 nm, 2,3 nm széles ajtó). Irányár: 12 millió Ft. gyula.mezei@gmail.com, telefonszám: 06-1/338-1971.

VEGYES

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

SZERETETTEL MEGHÍVJUK Önt és Barátait a „SZÉPSÉG BELÜLRŐL, SZÉPSÉG KÍVÜLRŐL" című, kóstolóval egybekötött bemutatónkra! További részletek: http://www.napipremium.hu

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

RÉGI PAPÍRPÉNZT KERESEK, korona, pengő, forint. Tel.: 06-70/949-4013.

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

DUNHILL, PETERSON, Vauen, Stanwell, Savinelli stb. pipákat és öngyújtókat keresek megvételre. 06-70/949-4013.

A DON-KANYAR 80. évfordulójához kapcsolódó filmhez keresünk magyar-német egyenruhát, katonai felszerelést, kitüntetéseket (sisak, bajonett stb.), fotókat, fényképezőgépeket, tollat, órát stb. 06-70/949-4013.

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

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

RÉGISÉG

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

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

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. 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-, dísztárgyakat, ezüstneműket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetést, pénzérmét, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

ELADNÁ RÉGISÉGEIT: karóra, asztali, falióra, tört és fazonarany. 10 000–16 000 Ft-ig. Ezüst 100 Ft-tól 350 Ft-ig, festményt, porcelánt, Zsolnay kerámiát, régi bizsut, kitüntetést, régi pénzt magas áron vásárolunk. Jöjjön el üzletünkbe. XII., Fodor u. 31/b. Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútort, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, irha-, szőrmebundákat, dísztárgyakat, órákat, kitüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiürítéssel! Díjtalan kiszállás, értékbecslés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikceg.hu

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

NÉMETH DÁNIEL SZAKBECSÜS vásárol értékbecsléssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikkeket, régi pénzt, kitüntetést, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiürítést. 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, kitüntetéseket, teljes hagyatékokat! 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, hagyaték felvásárlása! 1077 Bp., Wesselényi u. 9. Kárai Galéria. Tel.: 06-20/924-5370. www.karaigaleria.hu

KIEMELT ÁRON vásárolok bécsi színházak részére is bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, gyűjteményeket, ezüstneműt, bizsukat, hangszereket, lemezeket, könyveket, hagyatékot, ruhaneműt, szőrmét. Készpénzes fizetéssel. 06-30/943-5583.

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

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

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

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

KERÜLETI LAKOS kvalitásos festményt, gyűjteményt venne magánszemélytől, befektetési céllal. Tel.: 06-30/822-8050.

RÉGISÉG ÉS ÉKSZER felvásárlása, ingyenes, korrekt értékbecsléssel, azonnali készpénzfizetéssel! 06-70/611-0596.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljes körű hagyatékfelszámolás. II. kerület, Török utca 4. 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

GYŰJTEMÉNYEM BŐVÍTÉSÉHEZ 1945 előtti Zsolnay vázát, tálat vennék készpénzért. Magánszemélytől! Tel.: 06-30/822-8050.

KARÁCSONY ELŐTTI FELVÁSÁRLÁS! Arany, ezüst, karóra, régiség a legmagasabb áron! Bp. XII. ker., Böszörményi út 16/b. Tel.: 06-70/407-3898. info@boszormenyiaranyhaz.hu

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szőrmebundát vásárlok, teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísztárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek felvásárlása készpénzért. Dísztárgyak, festmények, bútorok, hagyatékok. Kiszállás, szakbecslés díjtalan! 06-30/419-2713. Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. www.antiklakberendezes.hu

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

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

TÖRT ARANY, FAZONARANY felvásárlása. Telefonszám: 06-20/614-5514.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ VÁSÁRLOK festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékokat stb.! Üzlet: 06-30/286-4717, nemzetantik@gmail.com

BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK, lakáskiürítés. Felvásárolnék antik bútort, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereket, pénzérméket, kitüntetéseket. Vibertel.: 06-70/673-7787. E-mail: antik@magyarantik.hu

FIGYELEM! Régi és használt kar- és zsebórákat hibás állapotban is felvásárlunk. Telefonszám: 06-30/083-3146. Üzletünk: Budapest XII. kerület, Alkotás utca 1.

GYŰJTEMÉNYEMBE VÁSÁRLOK herendi, Zsolnay készleteket, dísztárgyakat, ezüsttárgyakat. 06-20/229-0986.

FIGYELEM! Kézpénzért vásárlunk varrógépet, régi bundákat, öltönyöket, kitüntetéseket, karórákat, pénzérméket, bizsukat, porcelánokat és teljes hagyatékot. Üzlet: II. kerület, Szilágyi Erzsébet fasor 25. Tel.: 06-1/488-7910, 06-20/334-9091.

HAGYATÉKOT, FESTMÉNYEKET, kerámiákat, szobrokat, porcelánokat, bútorokat, könyveket, ezüstöt 500 Ft/g áron vásárlok készpénzért. Értékbecslés ingyenes. Hívjon bizalommal. Kollár István, 06-20/472-5952.

MŰGYŰJTŐNŐ készpénzért vásárol aranyakat, ezüsttárgyakat, hagyatékot, karórákat, pénzérméket, herendiket, festményeket, gyűjteményeket. Kiszállás díjtalan. Üzlet: III., Bécsi út 137. 06-30/898-5720, zsolnay08@gmail.com

NEMZET ANTIKVITÁS vásárol készpénzért: arany ékszereket, ezüstöket, festményeket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékot stb. 1073 Bp., Erzsébet körút 23. Telefonszám: 06-30/120-0217. nemzetantik@gmail.com

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájáscsillapítás, lumbágóügyelet, porckorongsérv ellátása. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszérterápia, mágneses biorezonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Fillér u. 8–12/B. Vivien Talpai Gyógycentrum.

CSONTKOVÁCS-AKUPRESSZŐR Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

PEDIKŰRÖSKÉNT HÁZHOZ MEGYEK. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/445-3876.

ROSEMARY MASSAGE! Várom vendégeimet svéd, nyirok-, lávakő-, cellulit-, meleg olajos masszázsaimra. Budapest, Batthyány utca 67. Tel.: 06-70/610-1347.

GYÓGYPEDIKŰR, manikűr, teljes körű kozmetika, immunerősítő talpmasszázs otthonában. Tel.: 06-30/206-4801.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

HÁZHOZ MEGYEK! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefonszám: 06-20/980-3957.

FUTÓKLUB KEZDŐKNEK, 50 felettieknek szeptembertől a Normafánál, személyi edzővel. 06-20/500-5149-es számon lehet jelentkezni.

LELKI TANÁCSADÁS – Life coaching. Ingyenes első alkalom. Kérdés esetén is hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/981-5269.

GERINCTORNA, MASSZÁZS, nyirokmasszázs váll- és derékpanaszok esetén az otthonában. Nikoletta Gyógytornász, 06-30/568-8839.

DR. REIDER-GERA ILDIKÓ klinikai szakpszichológus, munka- és szervezet-szakpszichológus, integratív hipnoterapeuta, relaxációs terapeuta várja leendő pácienseit a Vári rendelőben (1014 Budapest, Országház u. 27., varirendelo.hu).

GYÓGYMASSZŐR TERAPEUTA várja vendégeit 15 év tapasztalatával és nagy szeretettel. Kis Anna Zsuzsanna. Cím: Krisztina krt. 81. Tel.: 06-20/929-9739.

GYÓGYÍTÓ PEDIKŰR, nagy tapasztalattal, otthonában. Gombás köröm, benőtt köröm nem probléma. Hívjon bizalommal. Blenessy Beatrix, 06-30/543-1475.

MEGNYÍLT A MENTAL POLIKLINIKA Rendelő Óbuda szívében, a Bécsi út 85. alatt. Időskori pszichiátria, demenciatanácsadás. Keressen minket: 06-30/125-0550. www.mentalpoliklinika.hu

ÁLLÁS

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

XII. KERÜLETI ISKOLÁK konyhájára keresünk 4 órás tálalót, konyhai kisegítőt. Szívesen látjuk a nyugdíjasokat is. Érd.: Buzdics Zsuzsanna, 06-30/144-7505.

GONDNOKI ÁLLÁST keresek! Tel.: 06-70/539-6501.

HÁZ KÖRÜLI munkákat vállal nyugdíjas. Tel.: 06-30/276-8984.

FORGÁCSOLÓ (gépi) szakmunkást keresek munkatársnak teljes vagy részmunkaidőre. Forgácsológépek ismerete szükséges. 06-70/938-3959.

TÁRSKERESŐ

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

NYUGDÍJAS HÖLGY BARÁTKOZNA természetet, zenét, színházat kedvelő hölggyel, 70-80 éves korig. 06-70/534-0378.

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

KULTURÁLIS ÉS ORSZÁGJÁRÓ programokhoz, utazáshoz keresek igényes, művelt partnereket. 65-75 év közötti hölgyek, urak személyében. Érdeklődő, igényes, diplomás, nyugdíjas hölgy vagyok. Tel.: 06-20/328-3575.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

42 ÉVES, EGZISZTENCIÁVAL rendelkező, egygyerekes, budai lakhelyű, polgári származású férfi keresi párját. Hobbik: utazás, kirándulás, sport. Kontakt: beanosg@gmail.com

KÖNYV

25 ÉVES AZ ATTICUS antikvárium! Könyvek, könyvtárak készpénzes vétele, ingyenes kiszállással. Hívjon most: 06-20/931-3773.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL! Díjtalan kiszállással. www.vertesiantikvarium.hu, tel.: 06-20/425-6437.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
hegyvidek.hu

AKTÍV HEGYVIDÉK

TÉLI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30
Dr. Koltai Jenő Sportközpont (Csörsz utca 2–10.)
Gyülekező: 18.00-kor a MOM Sportnál

AEROBIK
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Kedden 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtökön 19.00–20.00 Németvölgyi iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 17.00–18.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KÍMÉLŐTORNA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.) – stretching
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtökön 18.00–19.00 Németvölgyi iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 16.00–17.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

MOZGÁS EGYETEME
Kedden 18.30–19.30
Testnevelési Egyetem, „K" épület, Athénterem (Alkotás utca 44.)

ZUMBA
Hétfőn 15.00–16.00
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 17.45–18.45
Szombaton 9.00–10.00
Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn és szerdán 18.00–19.30
Városmajor utca 29., tornaterem
A CrossFit az USA-ból származó fitneszirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
December 16.: budai hegyek. Túravezető: Stark Gáspár. **Találkozó:** 8.40-kor a Széll Kálmán téren, a Telki felé induló buszjáratnál (előre váltott jeggyel a Hidegvölgyi erdészházig). **Útvonal:** Hidegvölgyi erdészház–Tarnai-pihenő–Nagy-Kopasz–Apatóczky-liget–Nagykovácsi. **Táv–szint:** 8 km, + 260 m, – 230 m. **Vége:** 14.00 óra körül Nagykovácsiban. **Költség:** Volánbuszjegy + 1 BKV-buszjegy.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487)
A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Webcím: szabadsagvandor.fw.hu

INTEGRAL YOGA
Kedden és 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.)
A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármeddig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz, az alapvető technikák elsajátítása mellett, az önvédelmen 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.). Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.
A vendégek a programokon való részvételükkel hozzájárulnak a kép-, videofelvétel készítéséhez és annak a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

Kedvezmények a hegyvidékieknek az új sportközpontban

Az önkormányzat egyeztetést kezdeményezett a Testnevelési és Sporttudományi Egyetemmel, hogy a hegyvidékiek minél szélesebb körben vehessék igénybe a Dr. Koltai Jenő Sportközpont szolgáltatásait. A részletekről Pokorni Zoltán polgármester beszélt a Gesztenyés kert Futóklub első foglalkozásán, aminek a helyszíne már az új Csörsz utcai létesítmény volt.

A nyári budapesti atlétikai világbajnokságon kezdte meg működését a Testnevelési és Sporttudományi Egyetem új Csörsz utcai tömbje. A Dr. Koltai Jenő Sportközpontban olyan világsztárok készültek a verseny idején, mint Femke Bol, Karsten Warholm vagy Armand Duplantis. Mindannyian elismerően nyilatkoztak az atlétikapályáról és a kondicionálóteremről, amiket olimpiai szintűnek neveztek.

Eldörrent a startpisztoly: az első futóklubedzés az új sportközpont pályáján

Azóta az egyetemisták is birtokba vehették a létesítményeket, míg az önkormányzat és az egyetem vezetése közötti tárgyalások eredményeképpen immár a hegyvidékiek számára is lehetővé válik ezek használata. A Gesztenyés kert Futóklub novembertől már itt tartja az ingyenes edzéseit. Az első foglalkozás rögtön alkalmat is adott a további együttműködés bemutatására.

A mintegy három éven át tartó építkezés nem kevés kellemetlenséget okozott a környéken élőknek. Ezért is kezdeményezett egyeztetést az önkormányzat vezetése az egyetemmel, hogy a kerületiek végre az előnyöket is élvezhessék, és minél szélesebb körben vehessék igénybe a Dr. Koltai Jenő Sportközpont szolgáltatásait – kezdte a jelenlévőket köszöntő Pokorni Zoltán polgármester. Mint mondta, az építkezés a tervezettnél tovább folyt, amiben az önkormányzatnak a közösség érdekeit szem előtt tartó „akadékoskodása" is szerepet játszott.

„Jó néhány kifogással, egyben javaslattal éltünk a beruházás kapcsán, mindvégig arra törekedve, hogy a sportközpont a kerületieket is szolgálja. A többi között elértük, hogy a mélygarázs bejárata ne a kis forgalmú Csörsz utcában legyen, hanem a Hegyalja úton, és az akkori országgyűlési képviselőnkkel megvédtük a jegenyefákat a kivágástól. Sőt, hiába gondolta úgy a beruházó, hogy megnöveli a sportközpont területét a Csörsz park kárára, ezt sem hagytuk véghezvinni. Ennyiben tehát felelősek vagyunk azért, hogy elhúzódott az építkezés, de az eredményt látva helyes volt az önkormányzat eltökéltsége" – fogalmazott Pokorni Zoltán, aki köszönetet mondott az egyetemnek azért, hogy megnyitja kapuit a hegyvidéki polgárok előtt.

Sikerült elérni egy kedvezményrendszer bevezetését is, amelynek révén a XII. kerületiek lényegesen olcsóbban sportolhatnak itt, sőt, a futókör használatáért nem is kell fizetniük. Ez utóbbi lehetőség 6.00 és 8.00 óra, 13.00 és 13.45 között, valamint 18.00 óra után áll rendelkezésre. Ezekben az időszakokban a hegyvidékiek a házirend betartásával használhatják a nemzetközi versenyekre is alkalmas minősítéssel rendelkező, nyolcsávos, 400 méteres futókört, továbbá a későbbiekben a teniszpályákat.

A polgármester kiemelte, hogy az Aktív Hegyvidék program keretében jelenleg három futóklub működik: a Normafánál, a Városmajorban és a Gesztenyés kertben. Ez utóbbi mostantól a Dr. Koltai Jenő Sportközpontban tartja az edzéseket, amellett, hogy az eddigi kedvezmények is megmaradnak, azaz a kerületi lakosok a foglalkozások után ingyenesen használhatják a MOM Sport uszodáját és wellnessrészlegét. Pokorni Zoltán annak a reményének adott hangot, hogy amint az új sportközpontban elkezd működni az informatikai és a beléptetőrendszer, a futóklub tagjai helyben átöltözhetnek és tisztálkodhatnak majd.

A futás nem korhoz kötött, a gyerekektől az idősekig bárki elkezdheti

Varga Dániel, a kampusz főigazgatója mindenekelőtt megköszönte a környező utcákban élők hároméves türelmét, mint mondta, egy építkezést sohasem egyszerű végigcsinálni. Az egyetem 2020 augusztusában kötötte meg a vállalkozási szerződést a kivitelezővel, és 2023. augusztus 7-én történt meg a műszaki átadás-átvétel.

„A hallgatók és az egyetem sportegyesületének sportolói után mostantól a kerületi lakosok és a külső felhasználók számára is fokozatosan elérhetők lesznek a sportközpont szolgáltatásai" – emelte ki a főigazgató, aki arról is szólt, hogy az oktatás, a kutatás és az élsport támogatása mellett az egyetem küldetésének része a helyi közösségek erősítése, a szabadidősport előmozdítása.

Jelen esetben ez azt jelenti, hogy a meglévő infrastruktúrát a lakosság szolgálatába is állítja, ezzel hozzájárulva a mindennapos mozgáshoz szükséges feltételek szélesítéséhez. Ebbe az atlétikapálya mellett a teniszpályák, valamint a mintegy 700 négyzetméter összterületű, világszínvonalú kondicionálótermek használata is beletartozik. Utóbbiak esetében néhány javítás még hátravan, ami pár hetet vehet igénybe. Ami az engedmények mértékét illeti, annyit már tudni lehet, hogy ez mind a napi belépők, mind a bérletek esetében több ezer forintot jelent majd.

Mielőtt Fonti Krisztina alpolgármester hivatalosan is elindította a Gesztenyés kert Futóklub idei első nyilvános futóedzését, Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője elmondta, hogy a klub minden kedden 18.00 órától várja az érdeklődőket. A gyülekező a MOM Sportnál, a Gesztenyés kertben van, onnan közösen megy át a csapat a Dr. Koltai Jenő Sportközpontba. Minden érdeklődőt szívesen fogadnak, a teljesen kezdőket is, mivel az egyéni felkészültségnek megfelelően alakulnak a foglalkozások.

sm.

A Dr. Koltai Jenő Sportközpont az atlétikapálya, a teniszpályák és a kondicionálótermek mellett egy műfüves és egy füves labdarúgópályával is rendelkezik. A kampusz része az 1300 férőhelyes lelátóval rendelkező, multifunkcionális csarnok, amely egyaránt használható kézilabda-, kosárlabda-, röplabda- és tornaedzésre, valamint versenyzésre. A csarnokhoz tartozó előtér nagyszabású egyetemi rendezvények megtartását is lehetővé teszi. Szintén a komplexum része a 200 férőhelyes teremgarázs. A sportközpont létesítményei alkalmasak a fogyatékkal élő hallgatók oktatására, így támogatva akár a paralimpiai felkészülést is. A sportcsarnokban és a teniszpályán speciális mozgáselemző oktatástechnológiai berendezések segítik a munkát.

Ismét eljön a Mikulás a városmajori uszodába

Az idén is nagyszabású versennyel búcsúztatja az évet a városmajori sportközpontban működő Hegyvidéki Úszóiskola. A december 2-i Mikulás Kupán több számban is összemérhetik tudásukat a nem leigazolt, félhaladó vagy haladó tudásszintű gyerekek, akik a kötelező úszáson vagy a tanév során legalább egy tanfolyamon részt vettek.

„A verseny nagyszerű alkalom arra, hogy felmérjük a növendékek pillanatnyi tudásszintjét, méghozzá éles helyzetben, amikor jobban kijönnek az esetleges hiányosságok – mondta lapunknak Jaksu Marcell, az úszóiskola vezetője. – Ez sokat segít az oktatóknak az egyéni fejlesztésben. A Mikulás Kupa mégsem erről, hanem a gyerekek szórakozásáról szól, ezért is kap mindenki valamilyen ajándékot."

Ráadásul nem szimpla verseny, hanem egy jó hangulatú családi nap vár a résztvevőkre. Természetesen eljön a Mikulás, lesz arcfestés, ugrálóvár, lufihajtogatás és többféle játékos sportprogram az uszoda feletti tornateremben, az úszóversenyhez hasonlóan teljesen ingyenesen. Elfogadta a szervezők meghívását Wladár Sándor olimpiai bajnok, a Magyar Úszó Szövetség elnöke és Darnyi Tamás négyszeres olimpiai bajnok magyar úszó, akikkel akár közös fotót is készíthetnek a gyerekek, még emlékezetesebbé téve a programot.

A tavalyi Mikulás Kupa hatalmas sikert aratott, zsúfolásig megtelt az uszoda versenyző gyerekekkel és szurkolókkal

A Hegyvidéki Úszóiskola december 22-től karácsonyi szünetet tart, azonban nem kell sokáig várni, hogy a kisebbek és nagyobbak újra vízbe csobbanhassak a csoportos tanfolyamokon. Január 3-tól 4 hetes turnusokra várják a fiatalokat a szervezők, a foglalkozások hétfőtől péntekig 15.15–18.15-ig zajlanak. Az oktatás ideje háromnegyed óra, a végén mindig jut lehetőség a játékra is.

A csoportok kialakításakor elsődleges szempont az életkor és az úszástudás, ennek megfelelően – előzetes szintfelmérés után – vízhez szoktató, kezdő, mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó csoportokba kerülnek be a növendékek. Lényeges, hogy a közösen edző gyerekek hasonló alaptudással rendelkezzenek, mert így lehet biztosítani az „együtt haladást".

Azért, hogy ez minden esetben megvalósulhasson, a különböző úszásnemek magabiztos elsajátíttatása közben az oktatók egyénileg is igyekeznek minél többet foglalkozni az úszópalántákkal. Ez egyúttal egyfajta tehetséggondozás is, hiszen az úszóiskola lehetőséget kínál a versenyúszásra. Már 4 éves kortól várja az úszás iránt komolyabban érdeklődőket, a versenyelőkészítő csoportba legalább két úszásnem alapos ismeretével lehet jelentkezni. Az edzések mindennap 18.15–19.00 óráig tartanak, Perjámosi Katalin és Sallay Tamás vezetésével.

Az idősebb korosztály tagjai hétfőtől péntekig 19.00–20.00 óráig vehetnek részt úszásórákon – akár a teljesen kezdők, akár azok, akik csak a tudásukat szeretnék felfrissíteni. Jelenleg 18 000 forintos, 8 alkalomra és 12 000 forintos, 4 alkalomra szóló bérlet vásárolható, ez utóbbi kizárólag a pénteki idősávokban érvényes. Betegség vagy más okból történő hiányzás esetén a bérlet lejártáig van lehetőség a pótlásra. Továbbra is igénybe vehető a testvérkedvezmény, ami gyermekenként 500 forint jóváírást jelent.

-os

■ *További részletek és jelentkezési lap: hegyvidekiuszoiskola.hu*

HEGYVIDÉK
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.hegyvidekujsag.hu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.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.aprohirdetesguru.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!