



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

## Egészség, közösség, biztonság a hegyvidéki időseknek

„Azért dolgozunk, hogy a hegyvidéki idősek egészségben, közösségben, biztonságban élhessenek” – így foglalta össze Fonti Krisztina alpolgármester az önkormányzat idősekkel kapcsolatos célkitűzéseit a Hegyvidéki Urbanisztikai Beszélgetések programsorozat legutóbbi összejövetelén. Ezúttal az idős- és demenciabarát kerület megteremtése érdekében tett eddigi erőfeszítésekről, valamint a fejlesztési lehetőségekről osztották meg gondolataikat a résztvevők.

A Hegyvidéken kiemelkedően magas a várható élettartam – a nők átlagosan 82, a férfiak 78 évig élnek –, amivel együtt jár az is, hogy kimagasló az idős lakosság belüli aránya, a XII. kerület-

ben élők több mint negyede 65 év feletti. A lakosság egészségi állapota kedvezőbb, mint a fővárosi és az országos átlag, a nagy kiterjedésű zöld területek pedig változatos lehetőséget biztosítanak a

sport- és szabadidős tevékenységekre. Ezekkel a megállapításokkal vezette fel Balás Gábor közgazdász, a Hétfá Kutatóintézet és Elemző Központ igazgatója moderátorként az idősellátásokkal foglalkozó pódiumbeszélgetést a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

„Sok idős él a Hegyvidéken, ami nagy öröm, de ez sok feladatot is ró ránk. Ahhoz szeretnénk hozzájárulni, hogy a hegyvidéki idősek minél teljesebb életet élhessenek” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester, hozzátéve, hogy az önkormányzat rengeteg prog-

ramot, kikapcsolódási lehetőséget, ezekkel együtt pedig számos közösséget biztosít az idősek számára. Mint hozzátette, időskorban az egyik legnagyobb problémát az elmagányosodás jelenti, ezért különösen fontos a közösségi kapcsolatok kialakítása.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon az alpolgármester szerint akár a „községek házána” is nevezhetnénk számtalan közösségetremelő programjának köszönhetően. Ezt Menyhárt Éva, a szalon vezetője is megerősítette. Kiemelte, hogy intézményük több mint

harminc civil közösség otthona, ahol a Vad horgolóktól a Szupernagyai népdalkörig sokféle társaság találja meg a helyét.

A szabadtéri programok közül rendkívül népszerűek a Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub összejövetelei, valamint a különböző helytörténeti és ismeretterjesztő séták, amik a Szalonegyetem és az Időspiknik a Hegyvidéken programsorozat keretében indulnak rendszeres időközönként. Az egyedülálló Hegyvidéki Zöld Recept programhoz kapcsolódóan – aminek a lényege, hogy

a házi orvosok gyógyszerek helyett különböző ingyenesen hozzáférhető mozgásformákat írnak fel – szintén kínál különböző foglalkozásokat a Hegyvidéki Kulturális Szalon.

Fonti Krisztina a Normafa és a Németvölgy Gondozási Központ idősklubjainak működése kapcsán is azt emelte ki, hogy az alapvető funkciójuk a közösségi együttlét biztosítása. Ezekben a helyeken ugyancsak lehetőséget teremt az önkormányzat a demenciával élő idősek integrált nappali ellátására. (Folytatás a 2. oldalon)



Számos közösségi program várja az idős embereket



Az idősellátás további fejlesztési lehetőségeiről is beszélgettek a résztvevők



Kulturált találkozóhelyet biztosít a Normafa Gondozási Központ idősklubja

## Jól halad az új játszótérek építése

Az utóbbi évek egyik legjelentősebb játszótérfejlesztését kezdte el tavasszal a Hegyvidéki Önkormányzat, hogy még több lehetőséget biztosítson a családoknak a szabadidő tartalmas és szórakoztató eltöltésére. Négy helyszínen folyik jelenleg a munka, ami háromban már a játékok kihelyezésénél tart, így várhatóan ebben a hónapban megtörténhet az átadás. A Lejtő úton még tavaly készült el az új játszótér, amely most mosdóval bővült, ennek átadásán Fonti Krisztina alpolgármester is részt vett.

Tavaly augusztusban adta át az önkormányzat a Lejtő úti játszótér, most pedig a hiányzó mosdó is elkészült. „Megkérdeztük a lakókat, milyen játszótér szeretnének, így került ide hinta, csúszda és trambulín, valamint egy street workout pálya épült. Ez tehát egy többfunkciós szabadidős terület, amit a gyerekek és a felnőttek is használhatnak. Egyetlen dolog hiányzott, a mosdó, amire kicsit várni kellett, de most már ez is a helyére került” – összegezte az előzményeket az átadás után Fonti Krisztina alpolgármester.

vökre is igaz – mosdót és illemhelyet is telepítenek.

Eddig egy használaton kívüli zöld felületet lehetett látni a Lidérc utca és a Magasúti köz találkozásánál, hamarosan viszont elkészül az oda tervezett játszótér. A tereprendezés mellett nemcsak homokozó és játszóeszközök, hanem felnőttek számára tervezett szabadtéri fitnessgépek is helyet kapnak ott. Térkövel burkolt járda, eséscsillapító gumiburkolatok, kényelmes ülőrészek és új növényzet teszik kényelmesebbé és barátságosabbá a teret. Arról, hogy pontosan milyen játékok legyenek,



A Lejtő úti játszótér egyben fitnesspark is, több korosztály használhatja

ban található buszmegálló mögötti, mintegy 1800 négyzetméteres zöld terület. A lakossági fórumon bemutatott és elfogadott koncepciónak megfelelően megújul a kutyafuttató, gyalogosrészek épülnek ki, bővül a növényállomány, lesznek játszóeszközök és fitnessgépek is.

Az utak mellé támlás padok, fasorok és különböző növények kerülnek. A meglévő kilátópontonál, egy kisebb téren kapnak helyet a kopjafa és a padok. A közösségi jelleget erősítve a zöld felületeken kerek piknikasztalok, székeket helyez el a kivitelező. Az edzési lehetőségről fitnesseszközök és egy komplex street workout elem, míg a gyerekek szórakozásáról fészekhinta és famászóka gondoskodnak.

Szintén zajlik a rekreációs pihenőpark kiépítése a Törökbálinti út 9/c számú telken, ahová a lakossági javaslatok alapján fitnesseszközök kerülnek. Az új sétányt stabilizált szőrt burkolat fedi majd, a pihenőterületet pedig további növények teszik még kellemesebbé.

Eddig is nagy népszerűségnek örvendett a családok körében a

Diana park, amely igazi találkozóhelyként funkcionál. Sokan járnak oda, ezért is bővíti az önkormányzat a játszótérrel a templom felőli részen. Egy lépcsősoron megközelíthető, köríves terasz jön létre, míg a komplex csúszás mászóvár alatti burkolat öntött gumból készül.

Megújulnak a padok, ezek közül négyet áthelyez a kivitelező, a hulladékgyűjtőket pedig modern fedeles kukákra cseréli, hogy a madarak ne férhessenek hozzá a hulladékokhoz. Lecseréli a játszóeszközöket, a déli oldalon lévő fősztány mentén új rugós játékokat, kétszemélyes hintákat, mérleghintákat és egy hegyvidéki hangulatot idéző, medvét formáló mászókat telepít, a térköz burkolatot pedig részlegesen eséscsillapító gumiburkolatra cseréli.

A kisebbek csörlős homokozójátékot, a nagyobbak hálós mászókat kapnak. Mindezeket kívül új fitnesseszközzel, napvitórlával, új növényekkel és a játszótér körül kiépített, másfél méter magas kerítéssel gazdagodik a park. A munka itt is elkezdődött, és várhatóan a hónap végén befejeződik.

## Több száz méter út újult meg tavasszal

Az önkormányzat hosszú évek óta kizárólag út-, járda- és lépcsőépítésre, valamint -karbantartásra fordítja a kommunális adóból származó bevételt, így gondoskodik a minél biztonságosabb és kényelmesebb autós és gyalogos közlekedésről. Az idén tavasszal is számos útépités kezdődött, több épp a napokban fejeződött be.

A Monda utca rekonstrukciója részeként a kivitelező teljes szélességben kicserélte a kopóréteget, a szegélyeket, és felújította a kapcsolódó járdát. Elkészült a Virányos út átfogó felújításának következő üteme. A tavalyi munka után most a Mese utcától a Napos utcáig

zött, ahol nemcsak a burkolat, hanem az alépitmény is újjáépült.

Ugyancsak folyamatban van a Kikelet utca rekonstrukciója, ami magában foglalja az aszfaltozást és a szegélyek cseréjét. Lakossági kérésre már elkészült egy sebességszabályozó küszöb a Szűnyög úton, és várható egy másik „fekvőrendőr” kialakítása is. A „Járjunk együtt!” program keretében táblákkal és burkolati jelekkel hívják fel az autósok figyelmét arra, hogy járda híján ott az úttestet használják a gyalogosok.

Nincs végig járda a Rácz Aladár úton sem, hamarosan azonban ez megváltozik. A környéken élők



Megújult a rossz állapotú úttest a Határőr út egy hosszabb szakaszán

épült sima aszfaltburkolat a nagy forgalmat bonyolító úton, és a járda hibáit is megszüntették a szakemberek.

Sokáig áldatlan állapot uralkodott a Határőr úton. Az útpályán már nem segített a folyamatos kátyúzás, ezért az önkormányzat az idén teljes felújítást végeztetett el a 49–61. szám közötti szakaszon.

A rossz állapotú úttest újult meg a Szendrő utca Fodor utca és Súlyom utca közötti szakaszán is, egyúttal megtörtént a járda felújítása. A munka folytatódik a Szendrő köz és a Bartha utca kö-

javaslatára május elején megkezdődött a járdaépítés a 164–170. szám között, a munkálatok első üteme várhatóan június első hetében fejeződik be.

Jó hír, hogy a tél végén felmért több mint 800 burkolathiba mindegyikét kijavították a szakemberek, ami közel 1400 négyzetméternyi aszfaltozást jelent. A kátyúkat a hegyvidek.hu/aktualis/keruleti-munkalatok/uthiba-bejelentés oldalon, míg a tömegközlekedéssel érintett utak esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámon lehet jelezni.



Egy használaton kívüli kis területből lett játszótér a Lidérc utcában

Mint hozzátette, nemcsak enél, hanem a többi készülő játszótér esetében is kikérték a lakosság véleményét. Jelenleg négy játszótér kialakítása van folyamatban, és Fonti Krisztina kiemelte, hogy ahol csak lehet – ez a már meglé-

nek, megkérdezték a környéklieket, akik a hintára, csúszdára, mászóóra és trambulínra szavaztak.

Megszépül és valódi kis szabadidős paradicsommá válik a Mindszenty bíboros téri körforgalom-



## Ötvenmilliós segítség a kerületi társasházak megújításához

A Hegyvidéki Önkormányzat évről évre jelentős összegekkel támogatja a társasházak műszaki és esztétikai megújulását. Az idén már eddig is majdnem ötven lakóközösség nyert támogatást, amelyek teljes összege az ötvenmillió forintot is meghaladja.

Tavaly óta folyamatosan lehet jelentkezni az önkormányzat által meghirdetett társasház-felújítási pályázatokra. Emiatt azok a támogatási igények, amiket 2023 végén nyújtottak be a lakóközösségek, az

rendkívüli támogatásban, 30,5 millió, valamint 4,9 millió forint összértékben. Ezekről az anyagi hozzájárulásokról most született döntés, a nyerteseket a napokban értesíti az önkormányzat.



Továbbra is kiemelten támogatott cél a homlokzati felújítás

idei év első negyedévében lesznek elbírálva. Ebben a körben tizenöt társasház kapott 14,7 millió forint támogatást a tervezett felújítási feladatok megvalósítására, míg három épület 3,6 millió forintnyi pénzügyi segítséghez jutott a rendkívüli esetekre fenntartott vis maior támogatási keretből.

A 2024-es társasházi pályázat keretében első körben huszonöt ház részesült „rendes”, hat pedig

Az ideai támogatott feladatok között szerepelnek egyebek mellett a homlokzati és tetőfelújítások, elektromos-, gáz-, továbbá víz- és csatornahálózati fejlesztések, tetőszigetelések, lépcsőházi nyílászárócserék, liftrekonstrukciók, járda- és lépcsőjavítások. Vis maior támogatást túlnyomórészt gázvezeték-felújításokra biztosít az önkormányzat. Rendszeresen előfordul ugyanis, hogy a gázművek

az utcai közművelővel közösen kizár egy-egy házat a szolgáltatásból, miután azok nem mentek át az úgynevezett tömörségi nyomáspróbán.

Társasház-felújítási támogatásokra továbbra is lehet pályázni. A pályázati kiírásban a kiemelten támogatott célok között szerepel a homlokzati felújítás (ennek keretében a zárt, előkert nélküli utcai homlokzatot 3 méter magasságig graffitit elleni védelemmel kell ellátni), továbbá a közvetlen utcai, lépcsőházi bejáratok, kapuk, kapucsengek, postaládák felújítása, kukák elhelyezése. Vis maior támogatás a rendkívüli eseményt követő 60. napig igényelhető.

A házkénti támogatás összege akár a 3 millió forintot is elérheti, de ennek aránya nem lehet magasabb a felújítás összköltségének 30%-ánál. Amennyiben a társasház homlokzat-felújításra vagy graffitit eltávolítására, graffitit elleni védelemre nyújt be pályázatot, az évenkénti támogatás összege 20%-kal növelhető. Fontos tudni, hogy a pályázat utófinanszírozásos, tehát a társasház azután kapja meg a támogatás összegét, hogy az elévült munkákról teljeskörűen benyújtotta elszámolását az önkormányzatnak.

n.

## Befogadóotthonban élő gyerekeket ajándékoztak meg a hegyvidékiek

A Hegyvidéken élők az önkormányzathoz hasonlóan mindig szívesen segítenek a rászorulókon. Jó példa erre az Árnas úti gyermekotthon támogatása, amelynek a működéséhez áprilisban különböző használati és berendezési tárgyakkal járultak hozzá, most pedig kifejezetten a befogadóotthon lakóinak kedveskedtek. Mégpedig azokkal a játékokkal, ruhákkal, könyvekkel és sok-sok plüssállatkával, amik az önkormányzat felhívására gyűltek össze a polgármesteri hivatalban.

Felajánlásokból szerencsére bőven akadt, az összesen közel egy mikrobusznyi ajándékot Fonti

tott új homokozóban. Az alpolgármester elmondta, hogy amikor egy hónappal ezelőtt az intézményben jártak, egyeztettek a

innen, magukkal vihetik a kedvenceiket. Az adománygyűjtés keretében ezért arra kértük a hegyvidékieket, hogy hozzák el a már nem használt, ám jó állapotú plüssöket, és persze játékokat, ruhaneműt, könyvet is, csupa olyan dolgot, aminek a gyerekek örülnek – szölte az előzményekről Fonti Krisztina.

Az Árnas úti gyermekotthonban ebben a részben 3–7 éves gyerekek élnek. Őket az otthoni körülményeik miatt ki kellett emelni a családjukból, és általában hat-

kilenc hónapot töltenek a Hegyvidéken. Utána vagy visszamehetnek a szüleikhez, vagy nevelőszülőkhöz, esetleg véglegesen nevelőotthonba kerülnek. „Az ajándékokkal az átmeneti befogadóotthonban eltöltött időt szeretnénk egy kicsit boldogabbá, könnyebbé, vidámabbá tenni” – zárta szavait az alpolgármester.

Tóth Lejla szakmai vezető emelte ki, hogy a plüssök biztonságot adnak a gyerekeknek, velük alszanak, állandó társaik. Mint mondta, nagyon szép az intézmény kertje, de hiányzott egy homokozó, amit az önkormányzat jóvoltából most megkaptak. A gyerekek számára az valóságos birodalom, bármikor birtokba vehetik, és immár nem kell minden egyes alkalommal a távolabb lévő játszótérre utazniuk.

M.



Egy mikrobusz megtelt az összegyűjtött ajándékokkal

munkatársakkal, mire lenne szükségük a kicsiknek.

„Az a választ kaptuk, hogy leginkább plüssökre, ugyanis a



A gyerekek számára valóságos kis birodalom az új homokozójuk

Krisztina alpolgármester adta át a gyerekeknek, akik a kerti játékokat azonnal ki is próbálták az önkormányzat segítségével kialakít-

kisgyerekek, amikor megérkeznek ide, választhatnak néhány plüssjátékot. Ezek mindvégig náluk maradnak, sőt, amikor elkerülnek

## „Van miért utcai öltözékre cserélni a pizzamát”

„Utcabárlól jött a hír...” – énekelte régen a Hungária együttes. A sláger folytatása szerint „ki élt és mozgott, összegyűlt”, és pontosan ez történt a Hegyvidéki Kulturális Szalon meghívására a Városháza téren is, az Időspiknik a Hegyvidéken programsorozat szezonzáróján. A vendégek pedig kortól függetlenül ezúttal is megmutatták, hogyan kell önfeledten mulatni.

„Rosszul léptünk? Nem baj, majd legközelebb kijavítjuk! Nem ez a lényeg! A lényeg a jókedv. Mert a tánc öröm. Ellazít, kikapcsol és feltölt. Ez a lényeg! De a pétanque is ilyen. Nem egyszerű játék, ám

ébredező természet varázsára” – tette hozzá dr. Berki Zolna, akivel szintén a sorozatot záró utcabálon találkoztunk a Városháza téren, ahol ezúttal is a tánc és a zene kapta a főszerepet.



ha belejövünk, akkor rájövünk, hogy az egyik legizgalmasabb mozgásforma. Mindent ki kell próbálni, még akkor is, ha az ember már elmúlt herven!” – állítja Bitter Zsuzsa, aki az Időspiknik a Hegyvidéken programsorozatnak köszönhetően az idén is több emlékezetes pillanattal gazdagodott. „Nagyon díjazom, hogy a Hegyvidéki Kulturális Szalon ennyire mindent megtesz az idősekért! Rengeteg lehetőség közül választhatunk, legutóbb például a Sashegyen csodálkoztunk rá az

„Mindig rácsodálkozom arra, milyen sokféle közösségnek ad otthont a Hegyvidéki Kulturális Szalon – mondta Fonti Krisztina alpolgármester, aki szintén a tánc szerelmese. – Nagyon szerencsés vagyunk, hazánk többi területéhez képest ugyanis itt akár tíz évvel hosszabb is lehet az átlagéletkor. Ezért is tekintjük örömteli feladatunknak a szépkorúakról való gondoskodást. Sokan közülük egyedül élnek, mert a házas társuk meghalt, vagy mert a gyerekek már kiröppentek a fészek-

ből. Az Időspiknik, valamint a különböző kulturális programok az elmagányosodás ellenszerei. A programoknak köszönhetően az idős embereknek van miért utcai öltözékre cserélni a pizzamát, hiszen olyan közösség részei lehetnek, amely várja őket.”

Az alpolgármester a Hegyvidéki Önkormányzat időseket érintő programjairól is beszélt: „Sokféle kezdeményezésünk van – ilyen például a Zöld recept, aminek a különlegessége, hogy az orvosok nemcsak gyógyszerrel, hanem moz-

„A szabadban, a jó levegőn, a zöld környezet adta csodálatos körülmények között, együtt élvezni a közösségi élet előnyeit – ez az Időspiknik célja. A rendezvénysorozatot az érdekes előadások, kreatív foglalkozások, közös séták és túrák, valamint a tartalmas, értékes eszmecsere tesz igazi különlegessé – sorolta Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője, aki szerint az utcabálon a népszerű program lényegét. – Legyünk közösségekben, csatlakozjunk egymás arcára, táncoljunk, énekeljünk, és beszéljünk önfeledten! Ősszel pedig ott folytatjuk, ahol most abbahagytuk. Természetesen azért nyáron is számos különlegességgel várjuk látogatóinkat, koncertek-

ből és érdekes programokból nem lesz hiány.” A Party Voicesnak köszönhetően olyan slágerek fokozták a hangulatot, mint Korda György és Balázs Klári Reptér című örökzöldje, vagy éppen a nyolcvanas évek favoritja, a Ricchi e Poveri Mamma Mariája. „A csajokkal remekül érezzük magunkat, fan-



tasztikus a légkör, ezért is szeretjük a táncos mulatságokat!” – állt meg egy pillanatra a kedvünkért Mocsi Éva.

„A múlt héten a Svábhegyi Pünkösdi Búcsún jártam, ahol szülőbálon táncoltam. Olyan koreográfiája, mint ami nekem van, senki másnak nincs! – mesélte mosolyogva Barbara. – Mindig figyelemmel kísérem a kerületi programjainkat, a mostani utcabálon is jó előre kinéztem magamnak. Ezúttal a gyerekeim kutyáját is elhoztam, hadd érezze ő is a tánc szabadságát. Szeretek itt élni; a lányomtól sokszor megkapom, hogy hiába venne nekem kacsalábban forgó palotát, én akkor is a tizenkettedik kerületben maradnék. És ez így igaz! Én itt érzem jól magam.”

BM.



## Megújult a városmajori kosárlabdapálya

A Hegyvidék sportos kerület. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a Városmajori Gimnázium melletti kosárlabdapálya, amelyen egész évben nagy a „forgalom”. Iskola-időben a diákok, délutánonként és hétvégén pedig a park látogatói járnak oda előszeretettel. A fokozott igénybevétel mostanra meg is látszott rajta, időszzerűvé vált a felújítása. Ráadásul egyesek néha nem is rendeltetésszerűen, azaz sportolásra használták a pályát, előfordult vandalizmus is. Az iskolavezetők segítségkérése után a Hegyvidéki Önkormányzat a saját költségén gondoskodott a felújításról, sőt, további javításokat is elvégeztetett az oktatási intézmény körül.

„A munkálatok részeként a régi, rossz állapotú aszfaltburkolat helyére gumival kombinált aszfalt került. Kétféle felfestés készült, így kosárlabda mellett kispályás focira is alkalmas a pálya, ezzel tovább bővült a sportolási lehetőségek száma a parkban” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester, aki Pokorni Zoltán polgármesterrel együtt szemrevételezte a felújítás eredményét. Hozzátette, hogy eddig csak lakattal zárták a pályát,



A kosárlabda mellett immár kispályás focira is alkalmas a pálya

amelyet viszont rendszeresen tönkretettek, emiatt most zárható kapu épült. Ezzel és a pálya körüli kerítés magasztásával remélhetőleg megszűnnek a korábbi problémák.

„A Hegyvidéki Önkormányzat kiemelt feladatként tekint a sport támogatására és népszerűsítésére. Ennek részeként nemrégiben ki-

csereeltük az iskolával szemben található műfüves focipálya burkolatát, az új műfű a régihez képest rugalmasabb, sokkal jobban kíméli az ízületeket. Ez egyaránt fontos a diákoknak, akiknek itt is tartanak testnevelésórákat, és a pályát a délutáni órákban bérelő csapatoknak, valamint a foci-edzésre járó gyerekeknek. A beru-

házás részeként a palánk is megújult, amivel csökkent a balesetveszély” – sorolta az alpolgármester.

Mint kiemelte, ezúttal nemcsak a kosárlabdapálya újult meg, hanem az iskola körüli futókör javítása is megtörtént: „Amikor szóba került a kosárlabdapálya rekonstrukciója, a testnevelők és az intézmény igazgatója felhívták a figyelmünket a futókör állapotára. Ez több helyen megrongálódott, a burkolatot felnyomták a környező fák gyökerei, botlásveszély alakult ki, amit az önkormányzat szintén elhárított.”

Szebedy Tas, a Városmajori Gimnázium igazgatója elmondta, hogy heti öt alkalommal 820 tanulót kell megmozgatni az iskolában, ami igen komoly feladat. Emiatt is fontos számukra, hogy minél több hely álljon ehhez rendelkezésre.

„Jó ideje egy kicsit elhanyagolt volt a kosárpálya – zárta szavait az igazgató –, úgyhogy tanulóik, tanárok egyaránt örülnek a pozitív változásnak. És nemcsak ők, hanem a környéken élő fiatalok is, akik szívesen járnak ide játszani.”

mm.

## Zugligeti Est: az összetartozás ünnepe

A Zugligeti Általános Iskola diákjainak életében minden évben van egy olyan nap, amikor megmutathatják a szülők, tanárok, iskolatársak előtt, hogy mire képesek együtt, az osztályukkal vagy önállóan, például a zene, vagy a moz-

gáskultúra világában. Ez az alkalom a Zugligeti Est, aminek a hagyományokhoz híven ezúttal is a MOM Kulturális Központ színházterme adott otthont.

„Évről évre megrendezzük a Zugligeti Estet, aminek az egyik

fontos célja az összetartozás hangsúlyozása, a közösségi nevelés. Ez meghatározó szerepet tölt be iskolánk életében” – mondta dr. Bernyák Adrienn igazgató a résztvevőket köszöntve.

Az idei Zugligeti Estet az iskolai gyermekkar nyitotta meg, amely 17–18. századi kódexekből, gyűjteményekből származó magyar táncdallamokat és énekeket adott elő. A közel órás programban láthatunk különleges táncprodukciókat és színelőadásokat; nemcsak teljes osztályok, hanem egyéni fellépők is színpadra léptek, akik hangszeres játékkal, versmondással örvendeztették meg a közönséget.

A Zugligeti Általános Iskola tanárai nagy odaadással és sok munkával készítették fel diákjaikat az elmúlt hetekben. A gyerekek átélhették az együttműködés örömeit, olykor nehézségeit, és megtapasztalhatták, hogy csak



Dr. Bernyák Adrienn, a Zugligeti iskola igazgatója

együttműködés nélkül nem lehetnek eredményesek. A változatos és színvonalas műsorokban szeretetteljes, oldott légkörben szerepeltek, és örömmel fogadták a szülők, nevelők, barátok elismerését. Jó volt látni, hogy kíváncsiak egymás előadásaira, lelkesen tapsolják meg a többieket.

Az iskolai műsor szokás szerint a két nyolcadik osztály fellépésével ért véget. Végezetül pedig a pedagógusok álltak színpadra, és fergeteges táncprodukcióikkal méltó módon zárták az estet.

-ka-



A Zugligeti Állami Népi Együttes táncára, azaz az 1. b osztályosok

## Olvasni jó, olvasni menő – és még ajándék is jár érte!

Beiratkozási akciót hirdetett a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár április 2. és május 15. között. A kezdeményezés a legfiatalabb generációt szólította meg, a célja az volt, hogy a 3 és 14 év közötti gyerekek körében népszerűsítse az olvasást és a könyvtárba járást. A toborzásban az Ugocsa utcai tagintézmény volt a legsikeresebb.

„Olvasni jó, olvasni menő” címmel hirdetett akciót április elején a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár tizenegy tagintézményében, így a kerületünkben működő Ugocsa utcai könyvtárban is. A kezdeményezés kétségkívül sikeres volt: rengeteg 3 és 14 év közötti gyerek iratkozott be a másfél hónapos időszakban a tagkönyvtárak valamelyikébe.

Közülük azok, akik már ki is vettek legalább egy könyvet, továbbá azok a régebb óta könyvtárba járó gyerekek, akik az elmúlt



Az ifjú könyvbarátok a polgármestertől vehették át ajándékaikat

időszakban legalább két könyvet kikölcsönöztek, sorsoláson vettek részt. A szerencsés nyertesek május végén vehették át ajándékcsomagjaikat az Ugocsa utcai könyvtárban. A díjkiosztó ünnepségen Marosvári Nóra könyvtárvezető elmondta, a kampány célja nemcsak az volt, hogy minél több gyere-

rek iratkozzon be a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár valamelyik tagintézményébe, hanem az is, hogy hosszú távon is megszerettség az olvasást a fiatalokkal.

Pokorni Zoltán polgármester először az egybegyűlt szülőknek gratulált ahhoz, hogy bevezetik gyermeküket a könyvek világába,

majd a saját gyerekkorából idézett fel egy történetet. Eleinte nagyon mérges volt a bátyjára, amikor az megtanult olvasni, emiatt kevesebbet játszott vele. Később persze ő maga is megszerette a könyveket, olyannyira, hogy az irodalomtanári pályát választotta. Pedagógusként azt érezte a legfontosabb feladatának, hogy megszerettesse az olvasást a diákjaival.

Kovácsné Koreny Ágnes, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár főigazgatója a szülők mellett a tanárok szerepét is kiemelte. Mint hozzátette, a kezdeményezésben részt vevő tizenegy tagkönyvtár közül az Ugocsa utcai teljesített a legjobban, 196 új olvasót nyert az intézmény.

A sorsolás útján kiválasztott gyerekek és minden jelen lévő kiskorú értékes nyereményeket kaptak. Végül pedig azokat a pedagógusokat is jutalmazták, akik különösen sok olvasót toboroztak az Ugocsa utcai könyvtárnak.

WÁ.

## Az online térben se hagyjuk magukra a gyerekeket!

Kiemelten gondoskodik a Hegyvidéki Önkormányzat arról, hogy biztonságos környezet fogadja a gyerekeket az általa fenntartott óvodákban, és biztonságban tölthessék idejüket a játszótéren is. Am nem lehet figyelmen kívül hagyni azt sem, hogy a digitális világ egyre nagyobb teret hódít az életünkben, ezért – az önkormányzatok közt úttörő módon – már évek óta pedagógusképzéseket, iskolai kortársmentor-programokat, valamint szülőknek szóló előadásokat szervez. Legutóbb a Szülői Akadémia foglalkozásain vehettek részt az érdeklődők, akikkel megdöbentő adatokat osztottak meg az előadók.

„Jól látszik, hogy a túlzott kétyűhasználat mennyire negatívan hat a gyerekek fejlődésére” – hívta fel a szülők figyelmét az óvodáskorúak digitális védelméről szóló online programsorozat első előadója, Bálint Beáta, a Városmajori Óvoda vezetője. Mint mondta, már az egészen kicsik kezében is ott van a mobiltelefon, a szülők ugyanis sokszor online mesékkel szórakoztatják őket, olyankor is, amikor amúgy lenne mód arra, hogy együtt játsszanak, vagy beszélgetsenek.

A képernyő előtt töltött rendkívül sok idő, valamint a mesélés elhanyagolásának hatásai az óvodában is megmutatkoznak. „1989-ben kezdtem el dolgozni óvoda- és fejlesztőpedagógusként, akkor óvodánként egy-két részképességgel küzdő gyermek fordult elő. Most már csoportonként öt-hat ilyenrel találkozunk” – szökött le a beszélő. Bálint Beáta szerint a sokat „kütyöző” gyerekek mozgásfejlődése elmarad az átlagtól, hiszen otthon ülnek ahelyett, hogy a szabadban mozognának. Pedig a mozgással fejlődik legjobban az idegrendszerük, a figyelmük, a koncentrációjuk. Amiatt pedig, hogy a szülők kevesebbet olvasnak a gyerekeknek, gyérül a szókinés, a kifejezőképesség, a kreativitás. Azok számára, akik sok idő töltenek a képernyő előtt, szükségletté válik, hogy folyamatosan ingerek érjék. Ezzel összefüggésben egyre gyakoribb a hiperaktivitást mutató kisgyerekek, aki unalmasnak, lassúnak érzi a klasszikus foglalkozásokat.

Bálint Beáta szerint a sokat „kütyöző” gyerekek mozgásfejlődése elmarad az átlagtól, hiszen otthon ülnek ahelyett, hogy a szabadban mozognának. Pedig a mozgással fejlődik legjobban az idegrendszerük, a figyelmük, a koncentrációjuk. Amiatt pedig, hogy a szülők kevesebbet olvasnak a gyerekeknek, gyérül a szókinés, a kifejezőképesség, a kreativitás. Azok számára, akik sok idő töltenek a képernyő előtt, szükségletté válik, hogy folyamatosan ingerek érjék. Ezzel összefüggésben egyre gyakoribb a hiperaktivitást mutató kisgyerekek, aki unalmasnak, lassúnak érzi a klasszikus foglalkozásokat.

„Ha a játszótéren nem hagyjuk magukra a gyermekünket, az online térbe se tegyük ezt! Bizonyos tartalmak rendkívül károsan befolyásolják a szellemi, lelki, erkölcsi fejlődésüket” – intette óvatosságra Gaskóné Nagy Erika azokat a szülőket, akik online tartalmak közelébe engedik lányukat, fiukat. Hozzátette, hogy ma már az összes nagyobb internetszolgáltatónál elérhető a különböző szülői felügyeleti eszközök, ám a legjobb „védőfal” továbbra is a szülő. Ezért



Ma már szinte minden gyerek kezében ott van a mobiltelefon

„Tudom, hogy nehéz volt a járványidőszak, amikor otthon kellett dolgozni, és valahogy le kellett kötni a gyerekeket, ehhez pedig jól jöttek a számítógépes mesék, játékok. Tudom azt is, hogy a kétyűket már nem lehet kiiktatni a gyerekek életéből, de ha együtt kell élnünk ezekkel, próbáljuk úgy használni, hogy az előnyünkre váljon. Például az óvodai programokhoz kapcsolódóan együtt kereshetünk hasznos ismeretanyagokat” – mondta az előadó.

„Az óvodások nyolcvan-kilencven százaléka napi gyakorisággal használ okoseszközt. A korosztály harminc-harmincöt százaléka rendelkezik saját okoseszközzel, aminek elsősorban játszanak és videót

néznek a gyerekek” – ismertette egy felmérés megdöbentő eredményeit Gaskóné Nagy Erika digitális gyermekvédelmi szakértő, aki azt is kiemelte, hogy az óvodások nagyjából fele megkésztet beszédfejlődéssel küzd. Ezek a gyerekek gyengén kommunikálnak, elmarad a beszédértési képességük, nehezebb lekötni a figyelmüket. A rajzi képességei is rosszak azoknak, akik állandóan a képernyő előtt ülnek.

A szülők intenzív telefonhasználatát úgyszintén negatív hatással van a gyerekekre. Aki folyamatosan a közösségi médiát bújjá, vagy youtube-videókat néz, a gyermeke számára is ilyen mintát ad – magyarázta a szakértő. Megemlítette, hogy egy kutatás szerint ha egy anya a szoptatásnál rendszeresen a telefonjára figyel, akkor a gyermekénél nem alakul ki megfelelően a kötődés. A kicsi ugyanis azt éli meg, hogy édesanyja számára az eszköz az első, nem pedig ő. Természetesen nemcsak a szoptatás időszakában, hanem később is nagyon fontos, hogy a gyerekkel figyelmet kapjon.

„Ha a játszótéren nem hagyjuk magukra a gyermekünket, az online térbe se tegyük ezt! Bizonyos tartalmak rendkívül károsan befolyásolják a szellemi, lelki, erkölcsi fejlődésüket” – intette óvatosságra Gaskóné Nagy Erika azokat a szülőket, akik online tartalmak közelébe engedik lányukat, fiukat. Hozzátette, hogy ma már az összes nagyobb internetszolgáltatónál elérhető a különböző szülői felügyeleti eszközök, ám a legjobb „védőfal” továbbra is a szülő. Ezért

A Hegyvidéki ONvédelem Program szülőknek, pedagógusoknak és gyerekeknek szóló tájékoztató anyagai megtalálhatók a [hop12.hu](http://hop12.hu) oldalon.

11.

## MEGÚJULÓ VÉDETT ÉRTÉKEINK

## Társasházi értékmegőrző felújítások önkormányzati támogatással

Az elmúlt korok építészetének számos kiemelkedő példája található meg a Hegyvidéken, ez a szerencsés helyzet azonban kiemelt felelősséget is jelent az értékvédelem tekintetében. Az értékmegőrzés feladata alapvetően a tulajdonosoké, ehhez azonban a Hegyvidéki Önkormányzat igyekszik a lehetőségeihez mérten minden segítséget megadni. A segítség egyik jól működő formája az értékvédelmi pályázat, ami sok épület megújításához nyújtott anyagi támogatást az elmúlt több mint húsz évben. Előző lapszámunkban a villaépítészet szépülő remekait mutattuk be, ezúttal pedig azokra a különleges értéket képviselő társasházakra igyekszünk ráirányítani a figyelmet, ahol példaértékű felújítások valósultak meg a tulajdonosi közösség és az önkormányzat összefogásával.

Bérházak elsőként a Hegyvidék alsó részein tűntek fel a 20. század elején, jellemzően historizáló és szecessziós stílusban. Ahogy a környék kezdett benépesülni, úgy jelentek meg feljebb is a nagyobb épületek. 1911–13 között épült fel például a Bírák és Ügyészek Telepe a Kis-Svábhégy déli lejtőjén: az Árkay Aladár által tervezett, eklektikus stílusú villaépületek

mellett több mint 150 ingatlan vár védelemre: ennyi ház áll ügynevezett értékvizsgálati folyamat alatt, ami szintén védelmet és támogatási lehetőségeket nyújt az érintettek számára. A XII. kerület tehát önmagában mintegy 550 épületnek biztosít védelmet, ami a sokszorososa a több más, hasonló adottságú kerület által védett épületállománynak.



Az Alkotás utca 15. alatti ház is értékvédelmi támogatásból újult meg

ugyan eredetileg egy-egy család számára készültek, az államosítást követően azonban többlakásos lakóépületekké alakultak.

Építészeti szempontból különösen izgalmas volt a két világháború közötti időszak, amikor egyre több, a Bauhaus szellemében fogant, modernista épület jelent meg, ezzel párhuzamosan pedig a neobarokk, valamint a népi szecesszió is kiváló alkotásokkal gazdagította a Hegyvidéket. Ez utóbbi stílusirányzat közismert példái azok a Medgyaszay István által tervezett, U alakú házak a Kiss János altábornagy utcában, amelyek székely motívumokból táplálkozó történeteket mesélnek el a sgraffito technikával készült homlokzati díszek.

A modernista építészeti jellegzetes emlékei az egykori üdülők, amik 1937 és 1941 között épültek fel a Svábhegyen és a Széchenyi-hegyen. A ma már lakóházaként funkcionáló, vasbeton vázas épületek közül többnek is az a különleges jellemzője, hogy az utcáról hídon át közelíthetők meg az erősen lejtő terepviszonyok miatt.

A 20. század különféle építészeti korszakaiból szerencsére elég sok értékes épület maradt meg az utókornak, és őrizte meg eredeti karakterét. Ezek kisebb részben műemléki vagy fővárosi helyi védelmet élveznek, túlnyomó többségük viszont kerületi helyi védelem alatt áll.

A Hegyvidéki Önkormányzat eddig 311 épületet részesített egyedi védelemben, 82-t pedig területileg nyilvánított védetté. Ezek

A főépítész azt javasolja a tulajdonosoknak, hogy készítsenek komplex felújítási tervet egy építésztervezővel. Ennek keretében tisztázhatók, mik a fő műszaki problémák – például van-e gond az alapozással, a szerkezetekkel –, hiszen először ezeket kell elhárítani, és csak utána érdemes rendbe tenni a homlokzatot. Az értékvédelmi pályázat keretében egyébként nemcsak a kivitelezéshez, hanem a tervek készítéséhez és a szükséges szakértői

vélemények beszerzéséhez is kérhető támogatás.

Hapszné Tarcsafalvi Eszter kitért arra is, hogy a védett épületek felújítása során is egyre gyakrabban merül fel az utólagos hőszigetelés iránti igény. Az energiahatékonyság javításának, valamint az építészeti értékek megőrzésének szándéka nem feltétlenül zárja ki egymást, például utólagos hőszigetelésre, vagy nyílászárócserére is van lehetőség egyedi megoldásokkal, amikre építésztervező tud javaslatot tenni.

„Az értékvédelmi pályázat célja egyértelműen az, hogy amennyire csak lehetséges, állítsák vissza a tulajdonosok az eredeti állapotot” – hangsúlyozta a főépítész. Szerinte azért is fontos az építésztervező bevonása, mert vele lehet a műszaki, energetikai és értékvédelmi szempontokat értékelve egyeztetni, illetve elkerülni azt, hogy ad hoc megoldások rontsanak el egy értékes homlokzatot.

Érdemes tudni, hogy a pályázat egyáltalán nem zárja ki a szakaszos felújításokat. Ez a nagyobb házak esetében különösen előnyös, mivel rendkívül költséges feladat a homlokzat vagy a tető teljes felújítása. Szakaszosan végzett rekonstrukció során viszont a tulajdonosoknak nem egyszerre kell egy nagyobb összeget előteremteni, emellett pedig évről évre újabb támogatásra lehet pályázni.

„Vannak házak, amik évek óta sikeresen pályáznak az értékvédelmi támogatásra. Ez egy hosszú távú, gyümölcsöző együttműködés az önkormányzat és a társasházak között, amire büszkéek vagyunk” – mondta Hapszné Tarcsafalvi Eszter. Hozzátette: az idei évben 50 millió forintos keretet biztosít az önkormányzat az értékvédelmi támogatásokra, a házankénti támogatás összege pedig – kerületi helyi egyedi védelem esetén – akár az 5 millió forintot is elérheti.

#### FOLYAMATOSAN SZÉPÜLNEK A MEDGYASZAY-HÁZAK

A Kiss János altábornagy utcai, Medgyaszay István által tervezett házak folyamatos megújulása már nagyjából húsz éve zajlik Vargáné Szilágyi Erzsébet közös képviselő irányításával, aki 2000 óta képviseli az 59-es, 2006 és 2007 óta

pedig az 55-ös és az 57-es számú épületeket.

„A házak fővárosi helyi védelem alatt állnak, ezért amíg voltak budapesti pályázatok, azokból is tudtunk forrásokat szerezni a felújításokhoz. Sajnos ezeket a pályázatok már évek óta nem írja ki a főváros, lényegében megszűntek” – kezdte a közös képviselő, aki arról is szólt, hogy – ellentétben a fővárosával – a XII. kerület támogatására hosszú évek óta megbízhatóan számíthatnak.

A Medgyaszay-házak rendszeresen pályáznak a kerületi értékvédelmi támogatására, emellett pedig a „Szövetség a nagyobb társasházakkal és lakásszövetkezetekkel” elnevezésű programban is részt vesznek. Ez utóbbi keretében az 50 lakásosnál nagyobb házak pályázhatnak két évre szóló felújítási terveik ütemezett támogatására.

„Az 59-es számú épület homlokzatát tizenöt év alatt siker



A Medgyaszay-házak a különleges homlokzati díszekkel a népi szecesszió műremekei

reált körbetaroznunk, emellett a nyakas kémények és a lépcsőházi nyílászárók felújítása is megtörtént. Az 55-ös ház Kiss János altábornagy utcai, valamint az 57-es épület Kiss János altábornagy és Mar-

támogatást az önkormányzattól” – mondta Neher Zoltán, aki 2018 óta látja el itt a közös képviselői feladatokat, és már négy alkalommal is sikerrel pályázott. Felidézte, hogy elsőként egy magasszintű



Kerületi védettséget élvez a Ráth György utca 13. alatti épület

garéta utcai homlokzatai ugyancsak megújultak” – szedte csokorba a környéken élők számára is jól látható eredményeket Vargáné.

A közös képviselő arról is beszélt, milyen komoly kihívások elé állítja a kivitelezőket az eredeti építészeti megoldások rekonstrukciója. Példaként említette, hogy a három Kiss János altábornagy utcai Medgyaszay-ház háromféle mintájú, rovátkolt vakolatának anyagösszetételét évek alatt, hosszas munkával sikerült kikísérletezni. Ám így sem egyszerű a speciális vakolat felvitelének technikája, ráadásul a különböző stílusban dolgozó szakembereknek nehéz ugyanazt a mintát hasonlóképpen kialakítaniuk.

#### EGYKORI BÉRVILLA ÉS ÜDÜLŐSZÁLLÓK A MEGÚJULÓ ÉRTÉKEK KÖZÖTT

Az értékvédelmi támogatásra rendszeresen pályázók közé tartozik a Ráth György utca 13. szám alatti, neobarokk stílusú bérvilla lakóközössége is. Ez az Ehrlich Mihály mérnök megbízásából 1926-ban felépült ház a Bírák és Ügyészek Telepének szomszédságában található, de – szemben a telep épületeivel, vagy az előbbiekben említett Medgyaszay-házakkal – nem fővárosi, hanem kerületi védettséget élvez.

„Először még védettségre váró, később pedig már kerületi helyi egyedi védett épületként kaptunk

sen a célbefizetéseket is vállalják” – érzékeltette a lakóközösség elkötelezettségét hozzáállását a képviselő.

Lantos Gábor, a bp condo Kft. ügyvezetője, aki több egykori üdülőkészítő épületnek kezelését látja el a Svábhegyen, elmondta, hogy a Melinda út 30–32. szám alatt található volt „Melinda” társasüdülő lakóközössége egy támfal és a közös teraszok felújításához nyert értékvédelmi támogatást 2022-ben, emellett a társasház-felújítási pályázaton is sikerrel szerepelt, kazáncseréhez kapott pénzt. Az idén ismét pályázik a ház az értékvédelmi programra, a teraszok nyílászáróinak cseréjéhez kér anyagi segítséget.

A Melinda út 24. szám alatti, egykori „Új Majestic” szálló tavaly a „Szövetség a nagyobb társasházakkal és lakásszövetkezetekkel” program keretében kapott támogatást az erkélyek szélén lévő műkövek megerősítésére, ebben az évben pedig értékvédelmi pályázatot nyújt be a homlokzatfelújítási terv elkészítéséhez. A Pipiske utca 4. szám alatt található volt társasüdülő esetében 2021-ben a tető részleges felújítása, valamint a földszint bejárati

előterének rendbetétele történt meg az értékvédelmi támogatás igénybevételével, most pedig a homlokzatfelújítást megelőző tervezéshez kér forrást a társasház.

„Társasházkezelői tevékenységemmel összefüggésben több önkormányzat munkájára is rálátáson van – összegezta benyomását az ügyvezető. – Ez alapján úgy vélem, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat nagyon hatékonyan működik, a polgármesteri hivatal munkatársai konstruktívak,



A Melinda út 30–32. alatti ház több eredeti építészeti részlete megújult

na, ez azonban teljes egészében nagyon sokba kerülne. Emiatt eldöntötték, hogy kis lépésekben minden évben megcsinálnak valamit. Ehhez önkormányzati támogatásra pályáznak, és természetesen

megoldásorientáltak. A pályázatok ügymenetével, a határidők betartásával kapcsolatban eddig kivétel nélkül pozitív tapasztalataim voltak.”

# Otthon megöregedni 2024. – pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) önkormányzati rendeletének 35/A. §-ában és a képviselő-testület 150/2024. (V. 15.) Bp. Főv. XII. ker. Hegyvidéki Ök. Kt. h. határozatában foglaltakra tekintettel 2024-ben ismét meghirdeti a 70 éven felüli személyek életfeltételének javítását célzó lakás-akadálymentesítési programját.

A pályázat célja a pályázati feltételeknek megfelelő jelentkezők lakásában – önálló életvitelük fenntartása érdekében – akadálymentesítési munkák elvégzése, a költségek teljes vagy részleges átvállalásával, az önkormányzat mindenkor költségvetési rendeletében e célra elkülönített előirányzat keretei között.

Az átalakítandó lakások száma függ a lakásonként igényelt munkák költségétől, illetve a pályázatra jelentkezők jövedelmi helyzetétől. A pályázattal összefüggő teendőket a hegyvidéki polgármesteri hivatal (népjóléti iroda, városfejlesztési iroda), valamint a Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott Hegyvidéki Szociális Központ látja el.

## PÁLYÁZATI FELTÉTELEK

### A pályázók köre

A pályázat keretében elvégezhető munkákra 70 éven felüli, XII. kerületi bejelentett lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárok pályázhatnak. Az önkormányzat által nyújtott támogatás az alábbiak szerint alakul.

• Az önkormányzat a munkákat térítésmentesen végzi el, amennyiben a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 200 000 Ft-ot nem haladja meg.

• Az önkormányzat a munkák költségének 50%-át megtéríti, ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 200 000 Ft-ot meghaladja, de nem haladja meg a 250 000 Ft-ot.

• Ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 250 000 Ft-ot meghaladja, és a pályázó igényli a munkák önkormányzat által történő tervezését és elvégzését, a költségeket teljes mértékben meg kell fizetnie. (Ebben az esetben a tervezési munkákat az önkormányzat térítésmentesen vállalja.)

A pályázat elbírálása során előnyt élveznek az alacsonyabb jövedelmű, az egyedül élő, a mozgásukban korlátozott, a szociális alapszolgáltatást igénybe vevő pályázók. A pályázati eljárásban való részvétel feltétele, hogy eredményes pályázat esetén a pályázó vállalja az önkormányzattal való együttműködést az esetleges sajtómegjelenés során.

### Pályázható műszaki átalakítások, támogatott munkák

• Lakáson belül: zuhanyzó kialakítása a fürdőkád kiszerezésével, kapaszkodók felszerelése, burkolatcsere a csúszásmentesség érdekében, mosogató, szekrények áthelyezése, küszöbök megszüntetése stb.

• Lakáson kívül: kertes ház esetében járda kialakítása/javítása; feljáró, korlát kialakítása bejárati ajtóhoz.

Egy lakásra csak egy pályázat nyújtható be. A pályázat a lakás akadálymentes használatának megvalósítását célozza meg, nem igényelhető a lakás műszaki állapotának felújításával, értéknövelésével, karbantartásával kapcsolatos munkákra, még önrész vállalása esetén sem.

A támogatásra még meg nem valósult munkákkal lehet pályázni. A kivitelezést

az önkormányzat által megbízott cég végzi el. (Amennyiben a pályázónak – jövedelme alapján – a kivitelezési munkák költségének 50%-át meg kell fizetnie, módjában áll az önkormányzat kivitelezője helyett egy általa kiválasztott kivitelezővel elvégeztetni a munkát. Ebben az esetben a kivitelező által kiállított számlán részletesen fel kell tüntetni az elvégzett munkákat, továbbá az önkormányzatra jutó költség nem lehet több, mint az önkormányzat által készített árajánlatban szereplő összeg 50%-a.)

### A pályázat elkészítésének módja

Pályázni írásban, a pályázati adatlap kitöltésével és az előírt mellékletek benyújtásával lehet. A pályázat benyújtásához szükséges pályázati adatlap letölthető az önkormányzat honlapjáról (a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) oldalról, az Önkormányzat menüpontból, a Felhívások, pályázatok közül), továbbá elérhető még:

• a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában (1126 Budapest, Ugocsa utca 11., bejárat a Böszörményi út 14. felől),

• a Hegyvidéki Szociális Központban (1122 Budapest, Városmajor utca 16. fszt. 1.),

• a Némervölgy Gondozási Központban (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b),

• a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (1124 Budapest, Törpe utca 2.).

Fenti intézmények munkatársai – szükség esetén – a pályázati adatlap kitöltésében is segítséget nyújtanak.

A pályázati adatlapon kívül benyújtandó további dokumentumok:

• a lakhatás jogcímét igazoló okirat (tulajdoni lap, bérleti szerződés stb.),

• a pályázó családjában az egy főre jutó jövedelmet bizonyító igazolások.

Hiánypótlásra nincs lehetőség. A határidőn túl érkező pályázatok elbírálására nem kerül sor, azok érdemi vizsgálat nélkül elutasításra kerülnek. A benyújtott pályázati anyag az elbírálást követően nem igényelhető vissza.

A pályázattal kapcsolatban további információ a 06-1/224-5915-ös vagy a 06-1/224-5900/5987-es telefonszámon kérhető.

### Határidők

• A pályázó aláírásával ellátott pályázatot a szükséges mellékletekkel együtt **2024. augusztus 31-ig** lehet 1 példányban benyújtani:

– személyesen a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodájában (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) vagy a népjóléti irodában (1126 Budapest, Ugocsa utca 11., bejárat a Böszörményi út 14. felől); illetve

– postai úton a XII. kerületi polgármesteri hivatal népjóléti iroda címére: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. Kérjük, a borítékon tüntessék fel: Otthon megöregedni 2024.

• A benyújtott pályázatok megalapozottságának ellenőrzése a népjóléti iroda és a Hegyvidéki Szociális Központ által történik, majd a városfejlesztési iroda a munkálatokra vonatkozóan pénzügyi tervet készít legkésőbb **2024. október 31-ig**.

• A pályázatok az egészségügyi és szociális bizottság javaslatára – **2024. november 30-ig** – a polgármester bírálja el, a pályázat eredményéről a pályázók értesítésére ezt követően kerül sor.

Az átalakítási munkák elvégzésének végző határideje **2025. november 30.**

## A Hegyvidék biztonságot nyújt az idős embereknek

Annak érdekében, hogy az idősek minél tovább biztonságban élhessenek otthonukban, a Hegyvidéki Önkormányzat évek óta segítséget nyújt az érintetteknek lakásaik akadálymentesítéséhez. Az Otthon megöregedni program keretében eddig közel hetven lakásban végeztek el a szakemberek a lakók életét biztonságosabbá tévő különféle átalakítási munkákat.

„Nemrég fejeződött be a fürdőszobánk átalakítása. Azért kértük ezt, mert a régít már alig tudtuk használni” – mesélte lapunknak a 78 éves Zalányiné Szilágyi Zsuzsa, aki ikertestvérevel, Albertné Szilágyi Katalinnal él együtt egy Némervölgyi úti lakásban. Az idős

egyszínű, fehér csempe került a falakra, aminek kifejezetten örül a testvérpár, a világos burkolat ugyanis növeli a térérzetet az egészen apró helyiségben.

„Hálásak vagyunk az önkormányzatnak!” – fejezték ki köszönetüket a hölgyek. Meg-

„Sajnos időnként egészen kis dolgok lehetetlenítik el, hogy az idősek biztonságban élhessenek az otthonukban. A magas küszöbök, a nehezen elérhető konyhaszekrény, vagy egy kád, amibe nem egyszerű beszállni, mind veszélyes helyzeteket teremthet egy nehezen közlekedő idős ember életében” – magyarázta Fonti Krisztina alpolgármester, hogy milyen jellegű problémák megoldása érdekében indította el a Hegyvidéki Önkormányzat hét évvel ezelőtt az Otthon megöregedni programot.

Az alpolgármester arra hívta fel az érintettek figyelmét, hogy a XII. kerületben élő 70 év feletti idősek ebben az esztendőben is pályázhatnak lakásaik akadálymentesítésére (a felhívás teljes szövege ezen az oldalon feljebb olvasható – a szerk.). A kiírás szerint amennyiben az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 200 ezer forintot, az önkormányzat térít-

ésmentesen végzi el a munkát, 200 ezer és 250 ezer forint közötti jövedelem esetén pedig a költségek 50%-át a pályázónak kell fizetnie. Azok számára, akik a 250 ezer forint feletti jövedelmek kategóriába esnek, az önkormányzat az átalakítási munkák tervezését végzi el térítésmentesen. Az idejű pályázatok benyújtási határideje augusztus 31-e.



Fürdőszoba-átalakításra is lehet pályázni az Otthon megöregedni program keretében

emberek elmondták, hogy nagyobb zuhanytálcára volt szükségük, mert az előzőből mindig kifolyt a víz, továbbá a mosdó is cserére szorult, mivel azt is nehezen tudták használni.

A mosógép leeresztőcsöve, ami korábban a mosdóba volt helyezve, fali bekötést kapott, emellett a fürdőszoba újburkolását is elvégezte az önkormányzat által megbízott kivitelező. A leegyszerűbb,

emlétték, hogy lapunkban olvasták az Otthon megöregedni program tavalyi felhívását, erre jelentkezve kaptak segítséget. Szilágyi Zsuzsa arról is beszélt, hogy 2019-ig a Hollósy Simon utcában lakott toloszékes édesanyjával. Korábban abban a lakásban is az önkormányzat alakította át a fürdőszobát, ami szintén nagy segítséget jelentett az életükben.

## ERDŐFÜRDŐZÉS ZÖLD RECEPTEL

- csend
- igazság érzet és növényvilág
- kiszakadás az ismert közegből
- aromás, friss levegő
- nyugalom
- gyógy növények
- egészségimény

**2024.05.04. 10-13 Sára-Lukács Csilla Normafa ✓**

**2024.05.08. 9-12 Rendes Niki Városmajor ✓**

**2024.05.12. 10.00-12.30 Hajdu Loránd Szépvölgyi-dűlő ✓**

**2024.05.21. 10-13 Valkó Zsuzsi Csillebérc ✓**

**2024.05.29. 9-12 Rendes Niki Városmajor ✓**

**2024.06.02. 10-12:30 dr. Mátraházi Kinga Normafa ✓**

**2024.06.05. 17:30-19:30 Sára-Lukács Csilla Szépvölgy**

**2024.06.05. 9-12 Rendes Niki Városmajor**

**2024.06.16. 9-11.30 Hajdu Loránd Normafa**

**2024.06.18. 10-13 Valkó Zsuzsi Csillebérc**

**2024.06.19. 9-12 Rendes Niki Városmajor**

**Itt jelentkez:**  
[zoldrecept@erdofurdozes.com](mailto:zoldrecept@erdofurdozes.com) **06-20-930-8381**

## „Kincskeresés” az erdőben

A gyerekeknek játék, a környékeliek számára pedig hasznos közösségépítő program a szemétszedés – fogalmazott Gyimesi Zsuzsanna önkormányzati képviselő-

„Sok olyan hely van, ahol első pillantásra észre sem vesszük a szemetet, mert az megbújik a bozót, az avar alatt. Sajnos van mit összeszedni az erdőben, a zöld



A hegyvidékiek odafigyelnek a környezetükre, és tesznek is érte

jelölt, aki szomszédokat, ismerősöket, valamint XII. kerületi képviselőket invitált takarításra a Diós árok és a fogaskerekű pályája közötti erdőszávbá. Ő már jól ismeri ezt a terepet, mivel tavaly részt vett azon az erdőtakarításon, amit Gámán Gábor önkormányzati képviselő hirdetett meg.

„Rendszeresen járok erre. Itt lakunk a közelben, a gyerekek szeretnek a kiserdőben sétálni, és »kincseket találni«, – mondta Gyimesi Zsuzsanna, aki ezúttal is elhozta családtagjait, köztük két kishíát a szemétyűjtésre. A gyerekek valóban élveztek a programot, ami ezúttal is tartogatott számukra meglepetéseket: a – sajnos – mindenütt előforduló zacskók, üdítős palackok és sörösdobozok mellett kis műanyag játékgurák is előkerültek a lombok alól.

területeken, de nagyszerű dolog, hogy a hegyvidékiek odafigyelnek a környezetükre, és van bennük tenni vágyás” – szölte a tapasztalatairól Fonti Krisztina alpolgármester, aki többek között Bernyák Adrienn és Péchy László képviselőtársával együtt csatlakozott a szemétszedőkhöz.

Az alpolgármester arra biztatja a környezetük megtisztítását szívesen vállaló lakókat, hogy bátran forduljanak segítségért a Hegyvidéki Zöld Irodához. Az iroda munkatársai kesztyűket és zsákokat adnak a munkához, valamint az összegyűjtött hulladék elszállítását is megszervezik. Nagyobb, illegálisan lerakott szeméthalmok felszámolásában pedig a Hegyvidéki Önkormányzat „Zöld kommandója” is besegít az önkénteseknek.

sz.

## Munkába állt az új járdatarító gép

Évek óta működik járdatarító gép a Hegyvidéken. Az első eszköz élettartama tavaly elérte a végét, és már nem volt értelme megjavítani. Közbeszerzés keretében ezert egy a korábbinál modernebb és hatékonyabb gépet szerzett be az önkormányzat, hogy így gondoskodjon a közterületek tisztán tartásáról.

a kialakításuknak köszönhetően a szűkebb hegyvidéki járdák sem jelentenek gondot számukra.

Mostanáig a Böszörményi út, Kék Golyó utca, Jagelló út, Alkotás utca, Avar utca által határolt területen dolgozott takarítógép, amely egy hét alatt mintegy 20 ezer négyzetméter járdát tisztít meg, és akár 40 köbméter szemé-



A szűkebb járdákat is könnyedén feltakarítja a gép

A tapasztalatok kedvezőnek bizonyultak, a lakóktól is számos pozitív visszajelzés érkezett, ezért egy második járdatarító megvásárlásáról született döntés. A közbeszerzésen a már meglévővel megegyező modellt szállító cég tette a legkedvezőbb ajánlatot, az új jármű pedig nemrég munkába is állt.

Nyáron különösen hasznos a takarítógép, mert a por megül a járdákon, amit a legegyszerűbb vízes sepréssel eltávolítani. A járdamosás az allergiások életét is megkönnyíti, mivel csökken az irritáló pollenek száma. Lényeges – és ez szempont is volt –, hogy mindkét gép alacsony anyagkibocsátású motorral felszerelt, és

tes is összeszed. Az új eszköz segítségével növekszik a gépi takarításba bevont utcák száma, és júniustól már nemcsak a városközpontban üzemel, hanem a meredekebb részekben is, egészen az Orbán térig tart majd a munkaterülete.

A hatályos fővárosi rendelet értelmében a járdát az érintett társasházaknak vagy az azokban működő, portállal rendelkező üzleteknek kell síkságmentessé tenniük és tisztán tartaniuk. Ebben nyújtanak segítséget a kerületi takarítógépek a sűrűn lakott és nagy átmenő forgalomnak kitett hegyvidéki városközpontban, valamint annak közvetlen környékén.

mm.

## A hagyományokat őrizni kell!

Emléktábla-avatás a csillagászati intézet születésnapján

Százhuszonöt év nagy idő az ember számára, de csak egy villanás a csillagok között. Valószínűleg senki sem tudja ezt jobban a Konkoly Thege Miklós Csillagászati Intézet munkatársainál, akik egész napos programmal ünnepelték a csillagda 125. születésnapját. Volt csillagvizsgáló séta, Hold-fotózás, sőt egy különleges emléktábla-avatás is. Talán meglepő, hogy ezúttal nem egy csillagásznak állítottak emléket, ha viszont ismerjük az előzményeket, nem csodálkozhatunk ezen: Vargha Domokosné Stolte Magdolna az intézet könyvtárosaként és megannyi szakmai kötet szerzőjeként beírta nevét a magyar csillagászat történetébe.



A Konkoly Thege Miklós Csillagászati Intézet épülete



Az intézet 125 éves fennállását ünnepelték a jelenlévők

Kiss László, a HUN-REN Csillagászati és Földtudományi Kutatóközpont főigazgatója elmondta, hogy Vargha Domokosné majd negyven esztendőig vezette, és rövid idő alatt nemzetközi hírnévvel fejlesztette az intézet könyvtárát. A régi iratokat rendezte, és olyan történelmi forrásokat fedezett fel, amik elindították őt a tudománytörténeti pályán. Száznál is több munkát publikált csillagászkiról, csillagdákról. Munkáját nyugdíjba vonulása után is folytatta, 2010-ben hunyt el. Kivétel nélkül ismerte a könyvtárban őrzött több tízezer kötetet, és minden kérdésre tudta a választ a könyvekkel kapcsolatban.

A munkásságának emléket állító márványtábla leleplezésében segédkező Pokorni Zoltán polgármester arra emlékeztetett, hogy egy olyan környezetben, a XII. kerület tetején működik az intézmény, amit mindenki ismer – akkor is, ha sohasem járt erre. „Az emberek tudják – mondta –, hogy a János-hegyi kilátót nem Szent Erzsébetről, hanem Erzsébet királynéről nevezték el; hogy itt van a KFKI és egy atomreaktor, ami egyébként nagyjából annyi áramot termel, ami elég az épületben lévő lámpák működtetéséhez, de azért félni lehet tőle. Valamint a hegy tetején található a csillebérci tábor, no meg a csil-

lagda, egyszóval csupa híres-neves intézmény.”

A polgármester szerint az, hogy még mindig működik a hegyvidéki csillagvizsgáló, nemes és szép tradíció: „Megbecsülendő már csak azért is – tette hozzá –, mert százhuszonöt év alatt csak tíz igazgatója volt. Magyarországon egyébként rövidek a kurzusok, és talán ezért is kevés a hagyományunk, így ami van, azt még jobban kell őrizni.”

Pokorni Zoltán arról is beszélt, hogy az önkormányzati képviselő-testület nemrég úgy döntött, Detre László csillagászról nevezi el a Normafa úti kanyartól a Konkoly Thege Miklós útig tartó, újonnan épült útszakaszt. A Hegyvidéki Önkormányzat így járul hozzá a XII. kerület csillagászati hagyományainak megőrzéséhez és átörökítéséhez a következő generációk számára.

MM.



A csillagda minden látogatót vár, aki érdeklődik a csillagászat iránt

## Felkészült a nyárra a Normafa Park

A Normafa a főváros egyik legkedveltebb kirándulóhelye, évente több mint egymillió látogató érkezik a környékre. Nyáron nemcsak túrázni, sportolni, hanem piknikezni is sokan járnak fel ide. Különösen népszerű az Anna-rét, ahol az igényeket figyelembe véve most újabb tűzrakó helyeket létesített a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény.

„Jó időben és főleg hétvégéken nem ritka a Normafánál, hogy szó szerint már kora reggel sorban állnak a piknikezők a tűzrakó helyekért. Ezért, a Duna-Ipoly Nemzeti Parkkal egyetértve, a meglévő négy mellé további hatot alakítottunk ki, így most egy viszonylag kis területen tíz helyen lehet majd tüzet rakni” – beszélt Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője a főváros egyik leglátogatottabb kirándulóhelyén történt legújabb fejlesztésről.

Mint kiemelte, ennél több tűzrakó hely nem is lesz a jövőben az Anna-réten, mert szeretnék elkerülni, hogy alkalmanként füstbe boruljon az egész környék, különösen a rét melletti játszótér. Van viszont egy új helyszín, ahol kulturált körülmények között lehet piknikezni, mégpedig a Hegyhát út melletti füves-bokros terület, ott most épül két tűzrakó hely.

Mikó Gergely elmondta, hogy a tűzrakók egymáshoz közeli elhelyezése nemzetközi gyakorlat, mert megkönnyíti az ellenőrzést és baj esetén a veszélyelhárítást. Ez utóbbira szerencsére eddig nem volt szükség, bár előfordult, hogy

a piknikről távozó egy padot dobta a tűzrakó helyre, ám erről időben szóltak a kirándulók, így nem lett következménye a felelőtlenségnek.

Gyakorta megesik az is, hogy a kirándulók a fák alatt raknak tüzet, ami azért veszélyes, mert a lángok átterjedhetnek a száraz

ágakra, és ez akár komoly erdőtüzet is okozhat. Az intézményvezető külön hangsúlyozta, hogy a Normafa területén kizárólag a kijelölt helyeken szabad tüzet gyújtani, tűzgyújtási tilalom idején pedig ott sem!

„Ennek ellenére, főleg az Annaréten és közvetlen környezetében, folyamatosan előfordul illegális tüzrakás, ami jelentős környezetrombolást okoz – tette hozzá. – Éppen ezért magyarul és angolul is táblákat helyeztünk ki, felhívva a figyelmet a szabályok betartására. Ami a szabálytalan tüzrakás miatt kiégett füves részeket illeti,

azokat honos fajtákkal újrafüvesítjük.”

Mikó Gergely végezetül arról is beszélt, hogy a nyár egy kicsit nyugodtabb időszak a Normafa számára. Az iskolai szünet miatt ugyanis ilyenkor jelentősen csökken a látogatók száma, míg az év többi szakaszában sok osztály jár fel oda kirándulni. Szünetelnek az erdészeti munkák is, mivel vegetációs ciklusban vannak a növények, és a madarak is elfoglalják a fákat. Fakitermelés egyébként sincs, és a szükséges erdőápolási munkálatokat sem végzik nyáron.

-os



A Normafa területén kizárólag a kijelölt helyeken szabad tüzet gyújtani





# „Néhány óra alatt tetőtől talpig átvizsgáltak”

Személyre szabott egészségügyi konzultációk, hasznos tanácsok és előadások, fontos szűrővizsgálatok – a huszonötödik Hegyvidéki Egészségnapon a XII. kerületiek ezúttal is ingyenesen, előzetes regisztráció nélkül kaptak visszajelzést egészségügyi állapotukról. A szűrések között most is születtek olyan eredmények, amik életet menthettek.

„A Hegyvidéki Egészségnapnak köszönhetően a kerületben élők beutaló és időpontfoglalás nélkül, egy helyen, teljesen ingyenesen vehetnek részt a vizsgálatokon. Ha pedig fény derül valamilyen problémára, vagy nem megfelelők a

lágyszerre népbetegségnek számít. A tizenkettedik kerület lakosságának harmada 60 év feletti, ezért az önkormányzat kiemelt feladatának tekinti a róluk történő gondoskodást. Első lépésként elindítottuk az Alzheimer Cafét, amely

táras munkatársainak, a rendszert és a rendőrség tagjainak, valamint a polgármesteri hivatal és az önkormányzati intézmények számos dolgozójának, hogy felismerjék a betegség jeleit, valamint, ha szükséges, segíteni tudjanak a demenciával élőknek.”

Országosan a Hegyvidéken az egyik legmagasabb a várható életkor. „2017-ben ez volt is hívtuk életre az Otthon megőregedni programot – szöveg Fonti Krisztina a 70. életévüket betöltött emberek biztonságáért indított kezdeményezéséről. – Ez lehetővé teszi, hogy a székporúak minél tovább, biztonságban élhessenek a saját otthonaikban. Ehhez olyan apró átalakítások is elegendők, mint kapaszkodók felszerelése, a kád cseréje zuhanykabinra, a küszöbök eltávolítása vagy a szekrények lejjebb szerelése.”

Ezúttal is számos vizsgálaton vehettek részt az érdeklődők a Hegyvidéki Egészségnapon: vércukorszint-, vérzsírmérésen, allergiaszűrésen, EKG-vizsgálaton, lézerebészeti konzultáción, helicobacter-szűrésen, memóriaszűrésen, demencia-tanácsadáson, pszichológiai tanácsadáson, táplálkozási, életmód- és orvosi tanácsadáson, mozgásszervi és gyógytornatanácsadáson, mozgásanalízisen, gerinc-állapotfelmérésen, légzésfunkciós vizsgálaton.

„A PSA olyan fehérje, amit a prosztata termel. Tulajdonképpen

is beszélt, hogy mit tapasztalt a vizsgálatokon. – Megdöbbenően sok férfinál mértünk magas PSA-szintet! Ilyenkor nem feltétlenül kell megijedni, és azonnal prosztatarákra gyanakodni, hiszen a PSA emelkedését gyulladás, a stresszes életmód, valamint a helytelen táplálkozás is okozhatja.”

Míg a prosztatarák a férfiakat, addig az emlőrák a nőket veszélyezteti leginkább. Utóbbi esetben évente mintegy 8000 új megbetegedést és 2100-2200 közötti halálestet tartanak nyilván hazánkban. A statisztikai adatok alapján életkorán minden tizedik nőnél alakul ki emlődagana. A korai diagnózis ennél a betegségnél is életet menthet.

„Az itt látható implantátumokat azért hoztuk, hogy bemutassuk, ha

mindenkinek érdemes igénybe vennie az ingyenesen elérhető mammográfiás szűréseket.

A vizsgálatok ideje alatt a Hegyvidéken dolgozó orvosok és egészségügyi szakemberek tartottak előadást az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés témájában a MOMkult Kupolatermében.

„Az allergiát nem szabad félvállról venni! – emelte ki dr. Temesszentandrás György PhD.

A szakember arra a kérdéskörre is válaszolt, mi lehet az oka annak, hogy napjainkban egyre többen szenvednek valamilyen ételintoleranciában, főleg laktóz-, valamint gluténérzékenységben. „Az életmódunk és a környezetünk is változik. Egyre több élelmiszer tartalmaz mesterséges ízfokozót, színezőanyagot, amit különböző vegyipari eljárással állítanak elő” – mondta az Észak-budai Szent János Centrumkórház – Kútvölgyi Szakrendelő belgyógyász, allergológus szakorvos, aki az allergiák diagnosztikájáról és terápiájáról tartott előadást.

„Nem szeretek orvoshoz járni, mert bár nyugdíjas vagyok, úgy gondolom, túl sok időbe telne minden alapvető vizsgálatot elvégeztetni. A Hegyvidéki Egészségnapot azonban kifejezetten kedvelem, mert itt nincs kórházhangulat, és jókat lehet beszélgetni a vizsgálatok között. Néhány óra leforgása alatt tetőtől talpig átvizsgáltak, ami rendkívül pozitív! Mivel magas a vérnyomásom, ezért a szívultrahangtól tartottam a leginkább, de szerencsére ott is minden rendben volt – mondta lapunknak Tóth Tiborné, aki arra is magyarázatot adott, miért érezte fontosnak, hogy az idén is ellátogasson a Hegyvidéki Egészségnapra. – Hetvenöt éves vagyok, van három unokám. Igyeeksem mindent megtenni azért, hogy minél tovább velük lehessenek.”

Boussebaa Mimi



mérési eredmények, a szakrendeléseken vagy a háziorvosoknál már céltartan lehet folytatni a kivizsgálásokat. Szívügyünk a hegyvidékiek egészsége, ezért is hívtuk életre ezt a programot, amely nagy örömeinkre ezúttal is sokakat vonzott” – foglalta össze lapunknak a Hegyvidéki Egészségnap legfontosabb célkitűzéseit Fonti Krisztina alpolgármester. Az egyik legnépszerűbb XII. kerületi rendezvényen az elmúlt huszonöt alkalommal tizennégyezren vettek részt, és közel kétezres egészségügyi dolgozó közreműködésével nagyjából harmincezer vizsgálat zajlott.



Az alpolgármester azokról a kezdeményezésekről is beszélt, amikkel az Idősbarát Önkormányzat díjjal is elismert Hegyvidéki Önkormányzat a kerületünkben élő székporúak jóllétéről és biztonságáról gondoskodik: „A demencia napjainkra vi-

hetővé teszi a szellemi leépülés lassítását. Célunk, hogy az első olasz demenciabarát település, Abbiateggrasso mintájára a Hegyvidék is demenciabarát legyen. Ennek részeként képzéseket indítottunk a helyi üzletek, gyógyszer-

tumormarkereként is használják. Ha a PSA értéke megemelkedik, akkor valószínűsíthető, hogy van valami a szervezetben, amire érdemes odafigyelni – mondta Nagy Eszter Anna, a MentsManust Mozgalom dietetikusa, aki arról

ne adj’ isten az emlő teljes eltávolítására sor kerülne, akkor az érintettek láthassák, milyen anyagokkal tudjuk rekonstruálni az emlőket – magyarázta dr. Huszár Orsolya, az Országos Onkológiai Intézet plasztikai sebésze. – A plasztikai eljárás során természetesen kiemelten figyelünk arra, hogy az emlő esztétikuma megmaradjon, a páciensek nőiesége kevésbé szenvedjen kárt. Hiszen a nőieség nem kor függvénye; az idősebb és a fiatalabb korosztályok számára is sokat jelent.” Az onkoplasztikai eljárás mellett arra is felhívta a figyelmet, hogy 34 éves kor felett

– A légúti allergia például szénanáthából asztmába is átfordulhat, ami már súlyos következményekkel járó kórkép. Leginkább az anafilaxiás sokkktól kell tartani, ami alapvetően darázs- vagy méhcsípéstől, táplálékallergiától, valamint gyógyszerrel alakulhat ki. Az életveszélyes allergiás reakciók körülbelül harminc százaléka egyik pillanatról a másikra, mindeféle előzmény nélkül alakul ki, ám az esetek hetven százalékában az illető korábban tapasztalhatott súlyos allergiára utaló jeleket: például volt már csalánkiütése, feldagadt a szája valamilyen ételtől.”

Boussebaa Mimi

## Mesterséges intelligencia gyorsítja az új onkológiai MR-t

A legmodernebb, mesterséges intelligenciával felvértezett MR-készülékre cserélte korábbi, elavult berendezését az Országos Onkológiai Intézet. Az új, világszínvonalú diagnosztikai eszköz az eddigiehez képest sokkal jobb minőségben készíti felvételeit, gyorsabb működése pedig lehetővé teszi, hogy még több beteg vizsgálatát végezzék el a radiológusok.

„Büszkék lehetünk arra, hogy négy orvosszakma, az onkológia, a szív- és érgyógyászat, a tüdőgyógyászat, valamint a mozgásszervi rehabilitáció csúcspontja is itt, a Hegyvidéken működik. Négy olyan intézményről van szó, ami a maga szakterületén az ország legjobbja” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester abból az alkalomból, hogy új, csúcsműködésű MR-készüléket kapott az Országos Onkológiai Intézet.

A kerület vezetője szerint aránylag jól ellátott a XII. kerület CT- és MR-készülékekkel, több is található ezekből a hegyvidéki egészségügyi intézményekben. Az onkológián két CT és egy MR áll a betegek rendelkezésére, ez utób-

bi cseréje történt meg az elmúlt hetekben.

„Hallatlanul fontos munkát végez az onkológiai intézet diagnosztikai központja, amely tavaly 84 ezer beteget fogadott, és mintegy 235 ezer vizsgálatot végzett el. Az MR-laborjában 6400 páciens fordult meg, a vizsgálatok száma pedig elérte a 22 ezret, ami kiemelkedően nagy szám” – mondta a polgármester.

„Nem halaszthatjuk tovább a tizenkét éves MR-készülékünk cseréjét, aminek a klímaberendezése javíthatatlanná vált” – indokolta dr. Polgár Csaba, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója, miért volt szükség az új diagnosztikai eszköz beszerzésére. Kitért arra is, hogy az intézmény

száját fejlesztési forrásából, közel 600 millió forintért a legjobb ajánlatot adó Siemens készülékét vásárolta meg, amely az előzőhöz képest sokkal jobb minőségű felvételeket tud készíteni, valamint gyorsabb vizsgálatokat tesz lehetővé, ezáltal ugyanannyi idő alatt több beteget diagnosztizálhatnak majd a szakemberek.

Az intézetvezető arról is beszélt, hogy jelenleg két CT-t és egy MR-t vehetnek igénybe betegek diagnosztikai célból. A gépek szinte folyamatosan üzemelnek, kollégái két műszakban, reggel 7-től este 9-ig fogadják a pácienseket, sőt időnként szombaton is végeznek vizsgálatokat. Ezzel az ország második legtöbb vizsgálatot végző intézményévé vált az onkológia.

„A vizsgálatok ideje rövidül, a zajterhelés mérséklődik. A koponya- és nyaki vizsgálatoknál enyhülhet a bezártság érzése, egy tűkör segítségével ugyanis a páciens kiláthat a berendezésből” – sorolta az új készülék előnyeit dr. Tárnoki Dávid, az Onkológiai Képző és Invazív Diagnosztikai Központ vezetője.

További újdonság, hogy az új berendezés már teljes testvizsgálatokra is alkalmas. „A fejtetőtől a térdhajlatig egészében tudjuk leképezni a testet, a PET-CT vizsgálatokhoz hasonlóan, ám sugárterhelés nélkül. A teljes testvizsgálatokat főleg azoknál alkalmazzuk, akiknél áttétet, nyirokcsomó-

megnagyobbodást keresünk” – magyarázta a főorvos.

A mesterséges intelligencia már ebben berendezésben is megtalálható. A technológia mindenekelelt a képminőség javításához, részletgazdagabb felvételek készítéséhez járul hozzá, valamint ahhoz, hogy a vizsgálat és a radiológiai leletezés ideje rövidebb legyen.

Az új, több mint hété tonnás berendezés üzembe helyezéséhez jelentős előkészületekre volt szükség, a telepítéshez ki kellett bontani a diagnosztikai központ épületének falát. A munkálatok részeként megújult a vizsgálóhelyiség, annak kialakítása során a tervezők a betegek megnyugtató környezet kialakítására törekedtek.

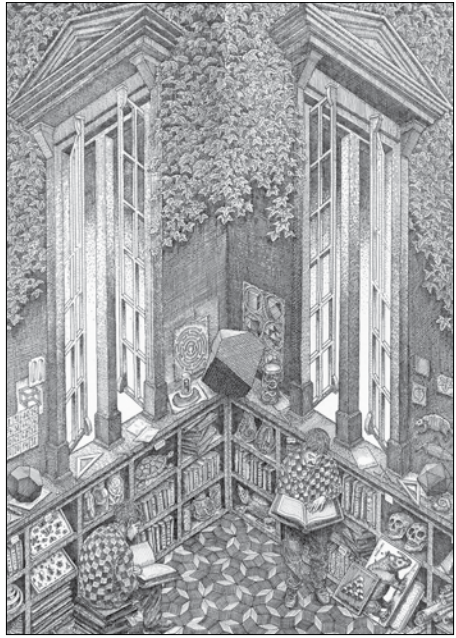
Az MR-készülékkel leggyakrabban a koponya, a nyaki lágyrészt, a gerinc, a has és a kismedence vizsgálatát végzik a radiológusok. Az előírások szerint a dagasztos betegség felismerésétől számított két héten belül, akut esetben pedig minél hamarabb el kell végezni a képalkotó vizsgálatot.



Ugyanannyi idő alatt több beteget lehet diagnosztizálni az új MR segítségével

# Paradox világok, lehetetlen terek

Különös világba csöppen a látogató a Hegyvidék Galéria kiállítóterébe belépve, Orosz István alkotásait megpillantva. A Kossuth-díjas grafikusművész, író, költő, animációsfilm-rendező paradox világokat, megépíthetetlen épületeket, lehetetlen tereket megjelenítő képei, geometrikus és építészeti jellegű rézkarcai, valamint térhatású deszkametriá-sorozatának darabjai kalauzsolnak el minket a művészi képzelet mélységeibe, és varázsolnak el illúziókeltő mivoltukkal.



Könyvtár III.

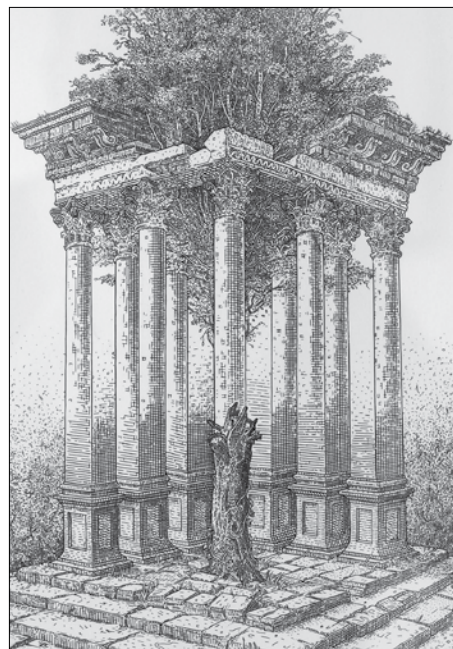
Orosz István igazi polihisztor, sokrétű műveltséggel rendelkező tudós-alkotó, aki egyszerre többféle műfajban és területen hoz létre kimagasló művészeti produktumokat. Autonóm képzőművészeti tevékenysége mellett alkalmazott grafikával, plakáttervezéssel, illusztrációval foglalkozik, valamint animációsfilm-rendezőként, íróként, költőként is alkot, és folyamatosan kutatja a művek történeti, szellemi, filozófiai hátterét, továbbá a fizikai, matematikai törvényszerűségeket.

Gondolkodó, elmélyült alkot, akit a múlt és a hagyományok iránti érdeklődés, valamint ezek tisztelete jellemez, miközben a világot megfigyelve sajátos képet formál, és invenciózusan örökíti meg tapasztalatait, vélekedéseit. Művészetében előszeretettel alkalmaz archaizáló formai elemeket, művészettörténeti utalásokat, stílusidézeteket, letűnt korok technikáit, amit Sinkó István képző-

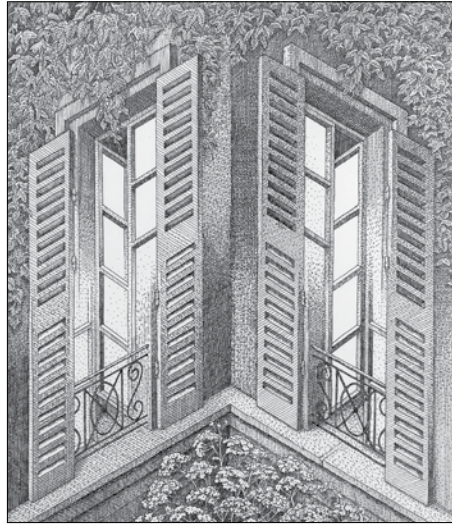
művész, művészeti író is megemlézett Orosz István új kiállításának megnyitóján a Hegyvidéki Galériában: (Orosz István) „...a múlt kódéből halásztala elő, kiemelte a tizenkilencedik századi fametszeteknek az egykori Verne-könyvekhez is ismerős vonalhalós módszerét, sőt, továbbnyúlva az említett múlt említett kódéba, Dürer és kora rézmetszettechnikáját. Ezen archaizáló eljárások azután olyan egyedi és összetevhetetlen alkotóvá tették, hogy kénytelen volt az

Utisz (Senki) titoknevet választania, nehogy felfedje kiletét valaki. S aki mégis ismerte a művésznév rejteke alá búvó igazi, Orosz István nevet, joggal hihette, egy időutazóhoz van szerencséje, aki simán ugrál korok és művészeti jelenségek, technikák között.”

A Kossuth-díjas grafikusművész 1984-ben vette fel az Utisz művésznevet, amelyet előtte Odüsszeusz használt álnévként a Polüphemosz küiklopsz elleni affér alkalmával, amikor is a hőszürta a szörny egyetlen szemét. Ez a jelképes történet, illetve maga a szemzimbóluma kulcs-



Mitológia III. A tölgy



Spaletták

fontosságú Orosz István művészetében, hiszen perspektivistaként alapvető számára az egy pontból való „az egy szemmel való nézés”.

Orosz – Maurits Cornelis Escher holland művész nyomdokain haladva – az optikai illúziókeltés, a szembecsapás mestere, amely ilyenformán a „szemkiszűrő” kapcsolható össze. Plakátművészete is „szemkiszűrős műfajként” egyfajta támadás a látószervünk ellen.

Sinkó Istvántól idézve Orosz István „nagy rajongójává vált a lehetetlen, a felfoghatatlan, az ábrázolhatatlan ábrázolásának. A

paradoxon, a nonszensz és a képtelenség számára élettér, mozgatórugó, elmélyülésre és kutatásra alkalmas terep. [...] Mindaz, amit látunk, valójában nem tény, de tényszerűen ábrázolt. Mindaz, amit Orosz mutat, a látzat, a valótlan valóság, a hitelesnek tűnő, de elbizonytalanító illúzió. S mindez az allúzió, a rejtett utalás szövegébe rejtve.” A művész paradoxonometriának – ami a

kiállítás címe is lett – nevezte el a látzólag térhatású deszkaobjektiveit, amelyeknél az axonometri-



Június 22-ig tekinthető meg a kiállítás a Hegyvidék Galériában

kus ábrázolásban rejlő paradoxonokat használta ki.

Orosz István műveivel a sík, a tér és az idő új és szokatlan megmutatását célozza meg. Ő maga így ír az építészeti elemekből felépített alkotásai kapcsán: „Amikor ilyen építészeti lehetetlenségeket készítek, tulajdonképp olyan térbeli paradoxonok megjelenítésével kísérletezem, amelyek sohasem függetlenek az időtől. A valóság és a képzelet egymásra épülő szintjei, egymásba fonódó furcsa hurkaik gyakran keltik a végtelenség – vagy az időtlenség – illúzióját.” A régebbi korok épületrészleteit (antik oszlopok, tornyok, ablakok, sarokházak) megőrkítő művei is bővelkednek a téri illúziókeltés izgalmas képi megoldásaiban.



Orosz István grafikusművész, író, költő, animációsfilm-rendező

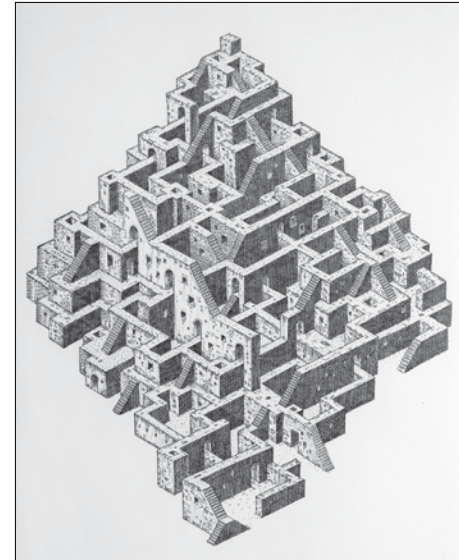
A kép sokszor önmagát fejleszti, és ihletett pillanatban azt érezheti az alkotó, hogy egy láthatatlan,

magasabb szintű erő segíti a másik oldalról. Ez a fajta attitűd Orosz Istvánál részben abból is adódik, hogy olyan korszak születté, amiben sok minden el volt rejtve az emberek elől, és az élet számos csapdát rejtett. Orosz is megtanult a sorok között olvasni, és művészetével arra ösztönzi a nézőt, hogy merjen a képek mögé nézni, ne veszítse el nyitott, gyermeki látásmódját, játékos hozzáállását.

Sinkó István gondolataival zárva írásunkat: „Orosz István képfilozófus, a mindenség egyik mérnöke, a vágyaink testet öltésében közreműködő mester, alkotó – nem mellel a szavaknak is mágusa, író-költő esszéista. Mi, nézői, csodálattal és élvezettel veszünk részt a számunkra feltáruló világ megfejtésében.”

Kallós Judit

■ A kiállítás ingyenesen megtekinthető június 22-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. Kísérőprogramok: *Lehetetlen terek – családi alkotásrok június 8-án 10.00–11.30.* *Könyvbemutató június 20-án 18.00 – Orosz István: A hasonmás. Orosz István: Color Book / Black Book.*



Bábel

## Időutazás a 150 éves a fogaskerekűvel

A szegény Budán kevesebb mint egy éven belül sínre tették Európa egyik legmodernebb közlekedési eszközét, az átadásáról szóló újságcikk azonban egy kicsit „félresiklott”. Jóka a „költő fantazmagóriájának megtestesítését” látta benne. Megannyi történet fűződik az idén 150 éves fogaskerekűhöz, amiről most kiállítás nyílt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben.

A 19. században jelentős fejlődésnek indult a Hegyvidék, amely kedvelt kirándulóhellyé vált. A festői szépségű Svábhegyet és Zugligetet azonban nehezen lehetett megközelíteni. Ezért is volt fontos szerepe gróf Széchenyi Ödönnek, aki felvetette a fogaskerekű vasút ötletét.

„A véletlen oda hozott ekkor egy svájci vállalkozót, aki megkísérelte a lehetlent, a költő fantazmagóriájának megtestesítését, egy fogaskerekű vasútnak az építését föl, a Svábhegy tetejéig” – írja Jóka Mór A Svábhegy és a Zugliget című művében, ami arra a szerződésre utal, amit 1873-ban Házmán Ferenc, Buda polgármestere a szabadalmat birtokló Niklaus Reggenbach svájci cégével kötött.

„A kivitelezéssel a svájci születésű Cathry Szaléz Ferenc mérnököt bízták meg. Az ügymenet akkor gyorsabb volt, mint mostanság, mert gyakorlatilag az első kapavágások után kevesebb mint egy év-

vel a Városmajorból, avagy Európa első közparkjából elindulhatott a próbaüzem, és néhány hétre rá átadták az utasforgalomnak a harmadik európai fogaskerekűt – idézte fel a különleges vasút történetét Fonti Krisztina alpolgármester a Fogaskerekű 150 című új kiállítás megnyitóján, majd egy régi terv megvalósítását is a kilátásba helyezte. – A mai napig ez az egyik leghosszabb útvonalon közlekedő, a leghosszabb fogazott pályával rendelkező fogaskerekű Európában, ám mi még ennél is hosszabb pályát szeretnénk nekünk: jelenleg azért küzdünk, hogy a Széll Kálmán tértől a Normafáig közlekedjen. Ez nem csak a mi »hóbortunk«, hiszen már egészen a kezdetektől, gyakor-

latilag a fogaskerekű elindulásától arról cikkeztek a lapok, hogy az lenne az igazán jó, ha a Normafáig el tudna menni a jármű. 1918-ban az akkori svájci üzembetető meg akarta valósítani, de a főváros vezetése megakadályozta. Ismerős történet, semmi sem új a nap alatt.”

Az alpolgármester a másfél évvel ezelőtti sikertörténetről is beszélt: „Végleg le akarták állítani a Hegyvidék egyik legemblematikusabb közlekedési eszközét. A tizenkettedik kerületben élő közösségfőnök és a harcias kiállásunknak köszönhetően sikerült megmenteni a fogast. A fogaskerekűnek olyan gondos gazdára lenne szüksége, aki elismeri annak múltját, és hisz a jövőjében. Aki

ismer, tudja, hogy szívügyem a fogaskerekű. Mi mindent megteszünk azért, hogy megmaradjon nekünk, hegyvidékieknek, valamint az országnak, mielőbb megújulhassanak a pályák, a szerelvények, és hogy a Széll Kálmán tértől a Normafáig közlekedhessen, ezáltal tehermentesíteni tudja az autós forgalmat a Normafát. A fogas a hegyvidékiek kincse. A fogas az egész ország kincse! Nem szabad hagynunk, hogy azt állítsák róla, ez egy teljesen felesleges közlekedési eszköz!”

Földváry Gergely, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője egy másik érdekes történetre hívta fel a figyelmet: „Eredetileg 1874. június 14-re tervezték a fogaskerekű átadását, azonban a három rendelt svájci gőzmozdonyból csak egy érkezett meg időben, ezért úgy döntöttek, hogy tíz nappal későbbre, június 24-re halasztják a megnyitóneműséget. A Vasárnapi Újság munkatársai azonban előre dolgoztak, így egy héttel a fogaskerekű megnyitása előtt



A fogaskerekű vasút 1874-ben

örömmel számoltak be arról, hogy átadták azt. Illusztrációként a cikk mellé egy képet rajzoltak, amin fordítva látható a fogas. A rajzoló nem tudta, hogy a gőzmozdony mindig a völgynek lefelé ment, hogy véletlenül se szabaduljanak el a szerelvények.”

Dr. Schneller Domonkos, a kiállítás megvalósulásában közreműködő Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum főigazgatója arról beszélt, hogy a fogaskerekű megépítésekor Buda sokkal szegényebb volt Pestnél: „Ennek ellenére Európa élvonalába tartozó közlekedési eszközt honosított meg Budán. Azt gondolom, ez az a szemlélet, amit meg kellene próbálnunk követni most is, és nem azzal foglalkozni, hogy tíz-húsz

évvvel ezelőtt milyen fejlesztéseket hajtottak végre Berlinben, vagy Londonban. Azt kellene megnézni, hogy mik azok a legkorszerűbb fejlesztések, amikkel Budapest és azon belül ezt a szűkebb városrészt, a Hegyvidéket még közelebb tudnánk hozni ahhoz az életnívóhoz és műszaki újításhoz, amik ma a világ legfejlettebb részeit jellemzik.”

BM.

■ A Fogaskerekű 150 című kiállítás a Hegyvidék Helytörténeti Gyűjteményben (Zugligeti út 64.) látható szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig. A fogaskerekű történetéről május 7-i és május 21-i lapszámainkban olvashatnak kétrészes cikket.



Érdklődő tekintetek az Orgonás megállóban

# Gyerekszivajjal kezdődött el a Hegyvidéki Nyár

A Hegyvidéki Önkormányzat kiemelten gondoskodik a családokról, aminek egyik formája, hogy igyekszik számukra minél több szórakoztató és tartalmas programot kínálni. Az évszakköszöntő, kétnapos Hegyvidéki Nyár célja az volt, hogy összehozza a generációkat, és minden korosztálynak felhőtlen kikapcsolódást biztosítson. Habár az első napi időjárás nem kedvezett a szabadtéri rendezvényeknek, ez nem szegte kedvét a gyerekeknek és szüleinek sem. A fesztivál népszerűségét jelzi, hogy más kerületekből is érkeztek látogatók a MOMkultba.

Az esős időjárás miatt a MOMkult kertje helyett az épületben zajlottak a Hegyvidéki Nyár első napjának programjai, ám ez a legkevésbé sem zavarta azokat a gyere-

alkalmazkodnak ehhez: „Ezt fontos dolognak tartom, mert mindig lehetővé teszi a kapcsolódást a gyerekek és a családok számára. A szülők bevonása talán egy kicsit



keket, akik a kézműves foglalkozások és az arcfestés miatt érkeztek szüleikkel. „Sajnos a sors úgy hozta, hogy évekként ezelőtt elköltöttünk a kerületből, de rendszeresen visszajárunk a különféle rendezvényekre. Továbbra is a Hegyvidék az igazi otthonunk!” – mondta Kulcsár Imre, aki az 5 éves Zalánnal és a 7 éves Noémivel jött Pesterzsébetről.

Zalán most éppen a „hajóskapitányos” korszakát éli, ezért nagyon megörült a horgászós raklap-tutajának a játszóházban. „Épp egy kalózsapkában rohangál – mutatott rá Imre a szőke kisfiúra. – Noémít pedig az arcfestés tartja lázban. Egy pillangó került rá, és már előre látom, hogy este hiszti lesz, mert fürdőskor nem akarja majd lemosni” – tette hozzá az apuka, aki nagyon ötletesnek találta a BEREBE utazó játszóház ZokniFagyizóját. „Kicsit újraéltetem a gyerekkoromat, eszembe jutott, amikor fagyieért könyörögtem a szüleimnek a strandon” – mosolygott.

A 2024-es Hegyvidéki Nyár Bognár Szilvia és zenekara koncertjével indult. Az énekesnő három gyermek édesanyja, akik mindig segítenek leosztani az új



szerevényeket: „Az alkotó folyamatunk jelentős része otthon zajlik – mondta –, a gyerekeim közvetlenül találkoznak az éppen születő dalokkal és versmegzenésítésekkel. Remek visszajelzéseket szoktak adni, hogy mi mennyire ragadja meg őket, vagy mi az a dallamfordulat, amit nehezebben jegyeznek meg, mi az, ami nagyon felkelti a kíváncsiságukat.”

Bognár Szilvia arról is beszélt nekünk, hogy rugalmasan összeállított produkciójuk van, figyelik a gyerekek életkorát, nyitottságát, hangulatát, és teljes mértékben

nem úgy élünk vele, mint ahogy több száz éven át, de azt gondolom – és szerencsére nem csak én –, hogy ezek örök értékeket hordoznak, és nagyon szépen bevezethetők a huszonegyedik századi zenei kultúrába.”

Hogyan került Kapucni-ficnic-fecni-pacni uraság és a cumisképző paradicsompofa a MOMkultba? Nos, a nem mindennapi mesehősöket Barna Zsombor hozta el. Persze a Vitéz László menyecskeket keres című bábelőadás nemcsak a gyerekeket, hanem az örökifjú felnőtteket is megnevette, hi-

szén mi is lehetne viccesebb, mint az elmaradhatatlan palacsintasütős igazságszolgáltatás?!  
„Anyukám varrt nekem zoknibábokat, és az oviban is szoktunk bábozni, mindig nagyokat nevetünk közben a barátaimmal. Egyszer még saját előadásunk is volt, ami nagyon tetszett a többieknek, meg is tapsoltak minket” – mesélte a 6 éves Zsófi, aki elárulta, hogy ha hazamennek, rögtön megkéri a szüleit, szerezzenek neki egy játék palacsintasütőt, mert el akarja játszani Vitéz László meséjét az óvodájában.

Délelőtt a HolddalaNap Zenekar is fellépett a MOMkult koncerttermében. A világszerte ismert muzsikusi basszusgitár, dob-felszerelés és hegedű segítségével szórakoztatták meg a dalait, hogy vidámabb legyen a hangulat. „Erre az alkalomra a Napkeleti Utazás koncertünkkel készültünk – mondta Gulyás Anna, a zenekar alapítója és énekesnője. – Magyar, macedón, andalúz, perui, afrikai és egyéb dallamokat szólaltattunk meg.”  
Dancs Józsefné unokáival közösen jött a MOMkultba. A kisebbik, a 11 éves Gergő zenészeket készíti, az első sorból hallgatta végig a HolddalaNap Zenekar koncertjét. „Mama nem szereti a hangos zenét, ezért ő inkább elment Lucával kézműveskedni” – avatott be minket a fiú. Dancs Józsefné szerint, akinek a férje fiatalon hegedülni tanult, Gergő a

hogy megfelelő szolgáltatásban és ellátásban részesüljenek a hegyvidékiek. Emellett viszont azt is nagyon fontosnak tartom, hogy az önkormányzat által nyújtott szabadidős tevékenységek, a sportolási lehetőségek, a kulturális programok is színterei lehessenek a közösségi együttlétnek. Vigyék el majd magukkal a gyermekek vidám mosolyát, mert az a legnagyobb kincs, abban van a legnagyobb remény!” – zárta szavait.  
Szerencsére vasárnapra már nyoma sem maradt az előző napi esőnek. Farkasházi Réka és a Tintanyúl verőfényes napsütésben hívták vidám dallamokkal és táncban gazdag kalandozásra a kicsiket és a nagyokat.  
Itt találkoztunk Markócs Délia Rózával is, aki két testvérrel és édesanyjával érkezett. „Ötéves koromban voltam először Farkasházi Réka koncertjén. A tesóim is nagyon szeretik Tintanyúl történeteit, így miattuk még mindig hallgatom a dalokat. A mai koncert igazi nosztalgia volt számomra!” – mesélte a 13 éves Délia.

A gyerekek a régi idők játékaival fedezhették fel a hagyományörzést a MOMkult kertjében. „A kosaras körhintát nagyon szeretem, de a műanyag textilszálak gyártása 2050-re a világ olajfogyasztásának 20 százalékáért lesz felelős.”  
A fast fashion, avagy a tömegéltető készülő olcsó és rossz minőségű

nagyapjától örökölte a zenei tehetségét. „Talán egyszer majd ő is fellép ezen a rendezvényen” – mondta búcsúzásképpen a büszke nagyi.  
A délutáni programban a Street Swing gondoskodott a talpalávalóról, egészen estig. A közös tánc során az érdeklődők megismerkedhettek a swing, a lindy hop és a slow charleston alaplépéseivel, mindezt pörgős zene kíséretében. Az alvással biztos nem volt gondja senkinek sem aznap.

„Ma még egy lapáttal ráteszünk a jó kedvre!” – köszöntötte vasárnap a MOMkult kertjében a vendégeket Fonti Krisztina alpolgármester, aki elmondta, hogy a hegyvidéki eseményeken olyan kikapcsolódási lehetőségek várják a kerületben élőket, amiken gyerekek és felnőttek, idősek és fiatalok egyaránt jól érezhetik magukat, és a család minden korosztálya megtalálhatja a szívének kedves programokat.  
„Ezeken a rendezvényeken, így ma is, nagy hangsúlyt kapnak a hagyományörzés, a népi játékok – emelte ki az alpolgármester. – Ugyanakkor fontosnak tartom azt is, hogy a gyerekek újrahasznosított anyagokból készült játékokkal játszva tanulhatnak a fenntarthatóságról, a zöld környezet védelméről. Fontos, hogy mielőbb megismerhessék azt, honnan jöttünk, és megtanulhassák azt is, hogy felelősséget kell vállalnunk az élhető jövőért. Az óvodáink, a bölcsődéink, a játszótereink, a felnőtt és a gyermek háziorvosi rendelőink felújítása arra szolgál,

hogy megfelelő szolgáltatásban és ellátásban részesüljenek a hegyvidékiek. Emellett viszont azt is nagyon fontosnak tartom, hogy az önkormányzat által nyújtott szabadidős tevékenységek, a sportolási lehetőségek, a kulturális programok is színterei lehessenek a közösségi együttlétnek. Vigyék el majd magukkal a gyermekek vidám mosolyát, mert az a legnagyobb kincs, abban van a legnagyobb remény!” – zárta szavait.  
Szerencsére vasárnapra már nyoma sem maradt az előző napi esőnek. Farkasházi Réka és a Tintanyúl verőfényes napsütésben hívták vidám dallamokkal és táncban gazdag kalandozásra a kicsiket és a nagyokat.  
Itt találkoztunk Markócs Délia Rózával is, aki két testvérrel és édesanyjával érkezett. „Ötéves koromban voltam először Farkasházi Réka koncertjén. A tesóim is nagyon szeretik Tintanyúl történeteit, így miattuk még mindig hallgatom a dalokat. A mai koncert igazi nosztalgia volt számomra!” – mesélte a 13 éves Délia.  
A gyerekek a régi idők játékaival fedezhették fel a hagyományörzést a MOMkult kertjében. „A kosaras körhintát nagyon szeretem, de a műanyag textilszálak gyártása 2050-re a világ olajfogyasztásának 20 százalékáért lesz felelős.”  
A fast fashion, avagy a tömegéltető készülő olcsó és rossz minőségű

vest követett el. – Kilöttem csúzlival Jancsi bácsi és Juliska néni ablakát. De csak játékból, mert ez volt a feladat.”  
„Sokadik alkalommal járunk ezen a vidéken, ezért ezúttal is hoztunk új játékokat. A fejtörők mellett itt van az örlőmalom is; remélem, a gyerekek jó sok kukoricalisztet készítenek nekünk, hogy aztán otthon finom kenyeret tudjunk sütni magunknak. Az örlés, perse, igen hosszadalmas folyamat, nem véletlen, hogy régen egy héten csak egyszer sütöttek maguknak kenyeret az emberek – mondta Felsőbányai Veronika, a Fabatka Porta munkatársa, aki arról is szólt, mit gondol a hegyvidékiekről. – Csak jó dolgokat tudok mondani!



„A háztartásunkban rengeteg textilhulladék keletkezik, ezért is szeretnénk megismertetni a családokkal az újrahasznosítás fontosságát. A régi, megunt ruhadarabokból bármit készíthetünk. Most például ejtőernyős babaként születnek újjá a fűfingek. Ezekben a játékokban ott van a közös munka öröme, a szeretet és az alkotás varázsa. Az így készült kincseket a kicsik sokszor jobban megbecsülik, mint a szupermarketekből vásárolt, tömegével gyártott játékokat” – fogalmazott Csóka Eszter, a BEREBE megálmodója.

Nagyon érdeklődők, mindig szeretettel várnak minket, ami hízelgő. Népiesen szólva: mintha hájjal kengetnének!”  
Ahogy az lenni szokott az ilyen nagyobb hegyvidéki rendezvénye-

ken, ezúttal is szerepet kaptak a múlt és a jövő értékei. Kutatások szerint a ruhaipar évente 1,2 milliárd tonna üvegházhatást okozó gázt bocsát ki – ezzel a textil jóval szennyezőbb, mint a légi közlekedés. 2020-ban kétszer annyi műanyag alapú ruha készült, mint 2000-ban. Ha ez a tendencia így folytatódik, a műanyag textilszálak gyártása 2050-re a világ olajfogyasztásának 20 százalékáért lesz felelős.

A fast fashion, avagy a tömegéltető készülő olcsó és rossz minőségű



„Lebilincselő volt! – lelkesedett Kériné Honti Viktória, aki a férjével együtt nézte végig a műsort. – A látványvilág, a dalok és a történetek is magukkal ragadtak minket. Nem először járunk tizenkettedik kerületi rendezvényen, és szinte biztos, hogy jövőre is eljövünk. Az ilyen közösségi programok adják át igazán a hegyvidéki életérzés lényegét.”  
sm-BM.

„Lebilincselő volt! – lelkesedett Kériné Honti Viktória, aki a férjével együtt nézte végig a műsort. – A látványvilág, a dalok és a történetek is magukkal ragadtak minket. Nem először járunk tizenkettedik kerületi rendezvényen, és szinte biztos, hogy jövőre is eljövünk. Az ilyen közösségi programok adják át igazán a hegyvidéki életérzés lényegét.”  
sm-BM.



„A háztartásunkban rengeteg textilhulladék keletkezik, ezért is szeretnénk megismertetni a családokkal az újrahasznosítás fontosságát. A régi, megunt ruhadarabokból bármit készíthetünk. Most például ejtőernyős babaként születnek újjá a fűfingek. Ezekben a játékokban ott van a közös munka öröme, a szeretet és az alkotás varázsa. Az így készült kincseket a kicsik sokszor jobban megbecsülik, mint a szupermarketekből vásárolt, tömegével gyártott játékokat” – fogalmazott Csóka Eszter, a BEREBE megálmodója.

Nagyon érdeklődők, mindig szeretettel várnak minket, ami hízelgő. Népiesen szólva: mintha hájjal kengetnének!”  
Ahogy az lenni szokott az ilyen nagyobb hegyvidéki rendezvénye-

ken, ezúttal is szerepet kaptak a múlt és a jövő értékei. Kutatások szerint a ruhaipar évente 1,2 milliárd tonna üvegházhatást okozó gázt bocsát ki – ezzel a textil jóval szennyezőbb, mint a légi közlekedés. 2020-ban kétszer annyi műanyag alapú ruha készült, mint 2000-ban. Ha ez a tendencia így folytatódik, a műanyag textilszálak gyártása 2050-re a világ olajfogyasztásának 20 százalékáért lesz felelős.

A fast fashion, avagy a tömegéltető készülő olcsó és rossz minőségű

„Lebilincselő volt! – lelkesedett Kériné Honti Viktória, aki a férjével együtt nézte végig a műsort. – A látványvilág, a dalok és a történetek is magukkal ragadtak minket. Nem először járunk tizenkettedik kerületi rendezvényen, és szinte biztos, hogy jövőre is eljövünk. Az ilyen közösségi programok adják át igazán a hegyvidéki életérzés lényegét.”  
sm-BM.

# Megújult a Hegyvidék egyik legrégebbi műemléke

Újra egykori fényében tündököl a Szent Orbán téren lévő Gerliczy-oltár. A Hegyvidék egyik legérdekesebb műemlékét legutóbb 2015-ben restaurálták Módy Péter vezetésével. Azóta a szobrok és az oltár is bepiszkolódott, így az idén Koltai Pálné példaértékű magánkezdményezése és finanszírozása nyomán, a Budapest Történeti Múzeum – Budapest Galéria szakmai felügyeletével tisztították meg szakemberek a szoboregyüttest. Ennek apropóján mutatjuk be a Gerliczy-oltár történetét, amely meglepően sok újdonságot tartogat.

A Gerliczy-oltár igazán különleges emléke a Hegyvidéknek, egész Budapesten alig található ehhez foghatót. Ennek ellenére a Szent Orbán téren, a Diana utca és az Is-

Mária Magdolnaként azonosítja, de a hagyományos ábrázolásmód és ikonográfia szerint inkább Szent Jánosról van szó, amit a szobron lévő, János evangéliumá-



Korábban a Budakeszi út és a Kútvolgyi út elágazásánál állt az oltár

tenhegyi út találkozásánál álló műalkotásról eléggé szűkösen ír a szakirodalom, és azt is rosszul.

Eddig annyit tudtunk róla, hogy Gerliczy Vincéné állíttatta 1890-ben a Vízivárosi temetőnél, ahonnan a szobor 1933-ban átkerült a Szent Orbán térre. Mint kiderült, sem az avatási évszám, sem a „szoborvándorlás” dátuma, sem a szoborállító motivációja nem egyértelmű, de még az sem, hogy mi a pontos neve az alkotásnak, és kiket is ábrázol. Korabeli lapok, tanulmányok, térképek és fotók segítségével jártunk utána az oltár történetének.

A műemlékek egyik fontos forrása a rajtuk lévő eredeti felirat, ami ebben az esetben így szól: *„Mert úgy szerette Isten e világot, / hogy az ő egyszülött Fiát adá, / hogy ki ő benne hisz, el ne vesszen / hanem örök élete legyen. / Emelte / öz. báró GERLICZY VINCÉNÉ / szül. STANKOVÁNSZKY ERZSÉBET / 1890.”*

Ebből annyi bizonyos, hogy ki volt az állíttató, és mikor emelték a szobrot. Mivel azonban a név helytelenül van írva, és az évszám sem stimmel, biztos kijelenthető, hogy a felirat valószínűleg jóval később került a szoboregyüttesre. A korabeli lapok ugyanis 1885 júniusában számoltak be az oltár felállításáról, az ünnepségen az állíttató és családja is megjelent, akik a híres báró Gerliczy család tagjai voltak. Elképzelhető, hogy tévesen szerepelt a nevük, vagy hogy legalább utána ne javították volna ki.

Az elírás miatt a mű neve is helytelen, valójában Gerliczy-oltár lenne, ám mivel Liber Endre az 1934-es, Budapest szobrai és emléktáblái című munkájában – az akkor már meglévő felirat alapján – t-vel írja, amit később mindenki átvett, így mi is a már emlékezetbe bevésődő néven említjük a továbbiakban.

A Gerliczy-oltár tulajdonképpen egy 110 centi magas kőoltár, amelyen középen egy kétméteres, Krisztust ábrázoló kereszt, a két oldalán pedig, egy-egy 120 centiméteres kőszobor formájában, Szűz Mária és Szent János látható. A szakirodalom sok helyen János apostolt

ból származó bibliai idézet is látásomra.

A szobor állításának évszámát – 1890 – először Garády Sándor levéltáros írja meg, mégpedig 1932-ben a Tanulmányok Budapest Múltjából című folyóiratban, Mátyás király buda-nyéki kastélya című munkájában. Ebben úgy fogalmaz, hogy báró Gerliczy



A műalkotás és környezete 1929-ben, még a régi szobrokkal

Vincéné igen nagylelkű volt: *„... leginkább emlékeztem rá és buzgó vallásosságára az Istenhegyi-út, Nógrádi- és Diana-út elágazásánál levő kőoltár, rajta kökeresztrel, két oldalt Mária és Mária Magdolna szobrával. Ezt ő állíttatta 1890-ben.”* Ez a forrás lehetett az oka Szent János és Mária Magdolna összetévesztésének, valamint annak is, hogy Liber Endre, majd később mindenki átvette az 1890-



A Gerliczy-oltár 1934-ben

es évszámot, holott az alkotás nem akkor készült.

A lapok először 1885 őszén írnak a Gerliczy-oltárról, és akkor már a felállítás eseményét örökítik meg. A Nemzet 1885. szeptember 11-i számában ez áll: *„Öz. báró*

*Gerliczy Vincéné szül. Sztankovánszky Erzsébet, múlt évben karját törvényt, szerencsés felgyógyulása emlékére a vizivárosi vámház mellett köfészületet állíttatott, melyet f. hó 12-ikén fog Bogisich Mihály budavári plébános felszentelni.”*

A vizivárosi vámház sok helyen „budakeszi úti vámházként” szerepel, ez talán egyértelműbben leírja a helyet, ami a Vízivárosi temető mellett volt található. Az 1700-as évek végén Budának újabb temetkezési helyre volt szüksége, mert a városmajori már szűkösen bizonyult, ezért nyílt meg 1785-ben a vár, a Víziváros és a környék lakossága számára a mai Kútvolgyi lejtő, Szilágyi Erzsébet fasor, Virányos út közötti háromszögben fekvő Vízivárosi temető. Liber Endre ír 1934-es munkájában: *„Az oltárt eredetileg az Új Szent Jánoskórház mellett a Budakeszi-út és Kútvolgyi-út elágazásánál a régi vizivárosi temető sarkánál állíttatá.”*

Az 1885-ös beszámoló azért is érdekes, mert a szobor felállításának okaként egy kéztörés utáni gyógyulást említ, szemben a legismertebb legendával, amely szerint Martinovicsék emlékére került ide az oltár, akiket a közelben temettek el 1795-ben. A szoboregyüttes tényleges felszentelésénél már nincs szó a kéztörésről, sőt azt állítják, hogy az emlék még régebbi, ugyanis az 1739-ben készült Szentháromság-szobor részeit tartalmazza. A Nemzet részletesen ír erről 1885. szeptember 14-i számában, Keresztelés című címmel:

*„Özvegy báró Gerliczy Vincéné, szül. Sztankovánszky Erzsébet a buda-vizivárosi vámház s a korona*

*temető közötti réten, az országúttal szemben felállított s oltárból kiemelendő kökeresztet szombaton délelőtt 11 órakor Bogisich Mihály budavári prépost-plébános fényes segédletével az adományozó báróné s családja, valamint nagy számú ájtatoskodók jelenlétében, felszentelte. A felszentelés után a prépost elmondta, hogy a múlt században 1739. évben Nattermann Mátyás buda-vizivárosi előkelő polgár és bíró a nagy ragály megszüntése után a Szentháromság tiszteletére szobrot állíttatott fel a mostani gözsikló állomás helyén. A jelen század közepén, midőn a lánczhid szomszédságában épületek emelkedtek, az akkori budai tanács a szobrot kivitte a vizivárosi temető oldala mellé, hol – minthogy senki sem gondozta – évtizedek óta romokban hevert. A báróné a fővárosi tanácsnak azon ajánlatot tette, hogy a régi emléket megújítja, ha a fővárosi tanács arra alkalmas helyet kijelöl. Ez megtörténvén, a díszes emlék már fennáll s fentartása végett a báróné 200 ft alapítványt tett le, mely a budavári templom pénztárában fog kezeltetni. Az ünnepély 12 órakor véget ért.”*

E híradást alátámasztja Rupp Jakab 1868-as, Buda-Pest és környékének helyrajzi története című munkája is: *„E plébánia területén, melyben a lelki pástorkodást 1787-ben a kapucinusokra, állott még délre a Szentháromság szobra alapítva fogadás folytán 1739*

*Natterman Mátyás, budai törvénytársi tanácsos által, mely jelenleg a polgári temető mellett, a Laszlov-szkyhoz vezető úton (ma a Kútvolgyi út és Szilágyi Erzsébet fasor által határolt terület – a szerk.) szemlélhető.”*



Báró Gerliczy Vince és felesége síremléke a Fiumei úti temetőben (1988)

Ezt az információt a Budapest Galéria 1987-es, Budapest köztéri szobrai 1692–1945 című munkája is részletezi. Mindezek alapján kijelenthető, hogy a Gerliczy-oltár egyes részei még az 1885-ös felállításánál is régebbi korok emlékei hordozzák. A szoborállításról egyébként több lap is beszámolt, kisebb-nagyobb hibákkal, a Pesti Napló például Szűz Mária mellett Szent Erzsébet szobrát vélte felfedezni a kereszt mellett.

Nem sokkal később, 1892-ben, 91 éves korában meghalt Gerliczy Vincéné báróasszony. Hamar meg is látszott, hogy senki sem kíséri figyelemmel az oltár sorsát, az 1890-es évek végén ugyanis már az elhelyezéséről tárgyaltak, mivel nemigen használták a temetőt, és az építkezés útjában állt a szoboregyüttes.

Az Alkotmány című lap írja az 1899. szeptember 15-i számában: *„A budakeszi út elején, a vámház és katonai temető közötti szabad téren [...] a kereszt gondozására a báróné a budavári plébánián 200 frtos alapítványt is tett, melynek kamatait évről-évre a kereszt jó karbantartására fordítja a plébános. Most a főváros azon a területen, hol a kereszt jelenleg áll, nagyobb utkaróházat akar építeni s így szükségessé vált a keresztnek máshová való áthelyezése. A tanács az ügyben meghallgatta a budavári plébános véleményét. A plébános nem kifogásolta az áthelyezést, csupán valamely más alkalmas külteki helyet kért a kereszt számára. Nemes Antal dr. plébános meg is jelölt egy ilyen alkalmas térséget a Normafa mögött, hol az erdő szélén két út találkozik. Itt az erdő mentét a kökereszt festői díszíté, azonfelül jó útbaigazító, irányító lenne a turistáknak is. A 200 frtos alapítvány 24 frtnyi kamatait az áthelyezés költségeire felajánlja a plébános, de az esetleges szükséges több kiadás fedezését a fővárostól kéri, mert az alapítvány tökéjét megbontani nemcsak nem kívánatos, hanem az az esztergomi főegyházmegyei hatóság részéről amúgy is nagy akadályokba ütköz-”*

*veleményét is, mely határozottan állást foglal a mérnöki hivatal javaslatával szemben. A főerdőmester sajnálja a fákat és azt ajánlja, hogy keressenek olyan helyet a kökeresztnek, ahol nem kell miatta fákat kivágni. Az Emmer Kornél ősmert*

*javaslatának elfogadása óta különben sem lehet a főváros fáit kivágni csak a törvény-hatósági bizottság beleegyezésével. A tanács most választhat a különböző javaslatok kö-*



A rongálás után körbebetonozták a keresztet

*zött, s a sok tervezgetésnek az a vége, hogy az utkaróház építésének előmunkálatait nem lehet majd a kellő időben megkezdni. Pedig annyi bizonyos, hogy a keresztet el kell helyezni, még pedig arra a helyre, amelyik a legalkalmasabb. De hogy melyik legalkalmasabb azt majd csak nyilvános pályázat útján döntheti el a sok szakértő.”*

Pár hónappal később meglett az új hely, amiről az Alkotmány szá-

*kára helyezték át. A mérnöki hivatal ma jelenti a tanácsnak, hogy rendelkezésének eleget tett s a kereszt, melyen többféle javításokat is végeztek, már az új helyén teljesen készen áll.”*

A szoboregyüttes az 1920-as évek végére javításra szorult, amit a Budai Napló 1929. február 3-i száma is megírta. Ebben már kilátásba helyezték, hogy a Hegyvidéki Szövetség sürgetésére a főváros restaurálhatja a Diana úti kökeresztet. Erre végül csak 1933-ban került sor, amikor Visnyovszky Lajos szobrászművész felújította az oltárt, és új szoboralakokat faragott.

Szerencsére a Siklóssy László-féle, 1929-es kiadású, Svábhegy című könyvben szerepel a Gerliczy-oltár képe az eredeti szobrokkal. Az akkori és a mostani felvételeket látva biztosan állítható, hogy Krisztus alakja és a két szobor is teljesen új formát kapott. Akár az is elképzelhető, hogy eredetileg valóban Mária Magdolna volt Szent János helyén, mert 1933 előtt inkább Magdolnáról írnak, 1934-től pedig már Jánosról. Továbbá az 1929-es fotón a két szobor alakja nőiesebb, mint az 1933 utániak. Valószínűleg ekkor kerülhetett az oltár aljára a felirat, amely most is olvasható rajta.

A szocializmus éveiben ismeretlenek többször megromolták a szobrot, egyszer ki is döntötték a keresztet, amit aztán sebtében a lábánál természetes hasáb alakban körbebetonoztak. Ezt az állapotát jól láthatjuk fotón a Budapest Galéria köztemi szobrokat bemutató kiadványában. A szoboregyüttest végül a rendszerváltás után, 1993-ban a Svábhegyi Egyesület, a XII. kerületi Önkormányzat és a Budapesti Városvédő Egyesület közös segítségével restaurálták, amikor is visszanyerte az 1933-as felújítás-kori állapotát.

Azóta 2015-ben ismét megújult, majd most májusban az erre szakosodott Ifotech Clean Kft.



Felújítva, megtisztítva áll most a szoboregyüttes a Szent Orbán téren

mol be 1900. július 27-én, „budakeszi úti kökereszt ügye” címmel: *„A budakeszi kökereszt régen bűzdő ügye is befejezést nyert valahára. A kökeresztet, melyet báró Gerliczy Vincéné állíttatott fel a budakeszi úton, el kellett régi helyéről távolítani, mert helyére a főváros új utkaróházat épített. Hosszú tervezgetések és tárgyalások után a keresztet az istenhegyi út és Diana-utca sar-*

mltó módon megtisztította. Ez utóbbi munkának is köszönhető, hogy elkezdődött a kutatás a Gerliczy-oltár történetéről, és sikerült teljesen kibogozni a kusza szálakat. Remélhetőleg még sokáig gyönyörködhetünk a Szent Orbán téren ebben a különleges, kultúrtörténeti jelentőségű műalkotásban.

# Úton-útfélen tárva a természet konyhája

Arany János Családi körének kezdő sorai így szólnak: „Este van, este van, kiki nyugalombal/Feketén bólingat az eperfa lombja”. Nem szederfa, ahogyan sokan tévesen nevezik, hanem eperfa. Nagy szemű, mézédés, fekete és fehér gyümölcsöt terem, telis-tele vitaminokkal, antioxidánsokkal, koleszterin- és vércukorszint-szabályozó hatóanyagokkal. Amennyit csak lehet, a fáról csipegetve faljunk be! A többi a lombok alá terített fóliára rázhatjuk, és eltehetjük télire: főzhetünk belőle dzsemet, szörpöt, de legegyszerűbb módja a mélyhűtés.

Télen gyümölcssalátába, müzlibe, krémekbe keverve, tortadíszítésre is kitűnő.

A csalán csipkés, harsányzöld leveivel egyáltalán nem kelti gyomnövény benyomását. A bőrön égető érzést okoz, ami elkerülhető, ha a csalánlevelet közepén két ujjal összecsapját, gyorsan galacsinná gyúrjuk, és bekapjuk. Kesztyűvel vagy egy kézre húzott nejlonzacskóval is szedhető. Reumára, köszvényre, magas vérnyomás enyhítésére kiváló.

A csalánteának enyhén fű íze van, nem úgy, mint a csalánlevesnek, ami különlegesen finom.

A gyermekláncfü, vagy pongyola pitypang Magyarországon is gyakori évelő növény. Gyakran nevezik egyszerűen csak pitypangnak. Értéktelenek tartják, pedig virágzás előtti fiatal leveleiből salátát, főzeléket lehet készíteni. A pitypangból főzött tea vízajtó hatású, és a tavaszi méregtelenítő kúrák fontos alkotóeleme. Hatásos a bőrproblémák és a cellulitizs ellen, csökkenti a vér koleszterinszintjét, étvágyfokozó, epehajtó, hashajtó.

## CSALÁNLEVES

A csipős csalán szokatlan hozzávaló a konyhánkban, pedig finom, üde, tavaszi leves készíthető belőle. Erdemes kibeszélni, hogy ilyenkor bőven megtalálható mindenütt a kertekben, a ligetes erdők szélén. Pofonegyszerűen elkészíthető, se rutint, se hosszú időt nem igényel, de csak friss levelekből jó!

Hozzávalók (4 személyre):  
4 maroknyi friss csalánlevél  
1 l húsleves (biominőségű húsleveskockából is lehet)  
diónyi vaj  
1 púpozott evőkanál liszt  
2 dl főzőtejszín  
só  
fél citrom leve

A csalánleveleket megmossuk, és a levesben kb. 10 perc alatt puhára főzzük. Ezután simára turmixoljuk, hogy a leve minél selymesebb legyen. A lisztet a vajon világosra pirítjuk, a tejszín felével és egy kevés levessel csomómentesre keverjük, majd a levest



ezzel behabarjuk, azaz felforraljuk, és hagyjuk krémleves állagúra besűrűsödni. Megkóstoljuk, ha kell, még sózzuk, és néhány csepp citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük.

A levesestálban 1-2 tojás sárgáját a maradék tejszínnel simára dolgozzuk, majd továbbra is keverve a levest rámerjük. Betétnék

vajban pirított zsemlekockát adhatunk hozzá, de ha valami egészen különlegessel akarunk kikapcsolni, akkor szárazon pirított mandulaforgácsot szórhatunk a tetejére. Ne találjuk forrón! Húsleves nélkül is elkészíthető, ekkor kissé bátrabban kell fűszerezni, és a só mellett egy kevés őrölt borsot is szórhatunk bele.

## TAVASZI TÖLTÖTT CSIRKECOMBOK

A gombával töltött csirkecomb finom és látványos pecsénye, tavaszi aktualitását a sokféle friss zöldfűszer megjelenése adja. A töltelék és a csirkehús szinte bármilyen fűszerezést elbír, lehetünk bátrak és kezdeményezők!



Hozzávalók (4 személyre):  
8 egész csirkecomb  
só  
1 zsemle  
1-2 dl tej  
1 kis fej hagyma  
2 evőkanál olaj  
30 dkg gomba  
só, őrölt bors  
2 kiskanál morzsolt majoránna  
zöldfűszerek (zsálya, metélőhagyma, kakukkfű stb.)  
1 tojás

A megmosott csirkecombok bőrét az ujjunkkal óvatosan fella-  
zítjuk, hogy a tölteléknek mindenütt jusson hely. A húst beszózzuk,

## FAEPER, TARTÓSÍTVÁ

Faeperszörp. A faepret a kicsi száracskájával együtt befőzőlébasba szórjuk, és addig forraljuk, amíg a gyümölcs teljesen szétmállik. Ekkor szűrőkanálón átszűrjük, átnyomkodjuk (a szárak és a magok egy része ezen fennakad), és az így nyert kékeslila nedűből cukorral szörpöt főzünk. Azt, hogy mennyi cukor kell bele, csak megsaccolni lehet. Ha néhány héten belül elfogyasztjuk, akkor kevesebb, de ebben az esetben hűtőben kell tartani. Ha télire akarjuk eltenni, sűrűbb, tömönyebb szirupot főzünk belőle, forrón töltjük üvegekbe, és a biztonság kedvéért egy csipetnyi tartósítószer szórjunk a tetejére! Ha gyorsan dolgozunk, elég, ha tömény tartósítószeres vízbe mártott celofánnal kötjük le. Ez a szörp csodálatos ételfestékként is használható.

Faepertzsem. A fekete faeper édessége felülmúlhatatlan, de

## JÚNIUSI FAEPERTORTA

A faeper – népies nevén szeder – fűn terem, hol fehé, hol mélylilas-fekete színű gyümölcsei mézédések. Az apró gyümölcsök ilyenkor, június elején rövid ideig híhetetlen mennyiségben érnek, és hamar lepogyogva betherítik az eperfák alját. Minden szemért kár, érdemes lehajolni értük, csodás torta készülhet velük.

Hozzávalók (8 szeletes torta-  
hoz):  
...a tésztához:  
20 dkg finomliszt  
10 dkg margarin  
1 tojás sárgája  
fél mokkáskanaló só  
kb. 0,5 dl hideg víz  
...a töltelékhez:  
kb. 45 dkg faeper  
2,5 dl tej  
1 csomag (4 dkg főzni való) vaníliás pudingpor  
12 dkg cukor  
...a tetejére:  
2-3 evőkanál híg sárgabaracklekvár  
1-2 evőkanál tisztított mandula

és állni hagyjuk, amíg a tölteléket elkészítjük.

A zsemlet a teje áztatjuk. A gombás masszához a hagymát le-  
hézjazzuk, nagyon apróra vágjuk, és az olajon aransárgára pirítjuk. A gombát megmossuk, kis kockákra vágjuk, és a párolt hagymához adjuk. Sózzuk, megborsozzuk, és addig pároljuk, amíg a nedvesség elpárolog belőle, ekkor hozzá-  
adhatjuk az apróra vágott, friss

zöldfűszereket. A kinyomkodott zsemlet rámorzsoljuk, a tojást bele-  
ütjük, jól összedolgozzuk, és a csirkecombok bőre alá tömködjük.

A nyílást hústüvel összezárjuk, a combokat kiolajozott tepsire fektetjük, egy kevés vizet is öntünk alá, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 1 óra alatt megsütjük. Félidejéig alufóliával letakarjuk, majd ezt levesszük, és a combokat piros ropogósra sütjük.

## AKÁCVIRÁG PONGYOLÁBAN

Az akác illatos, fehér virágfürtjei nemcsak a méheket vonzzák ellenállhatatlanul, hanem – mint gyerekkorunkból a legtöbben tudjuk – ehető is. Nyersen is megkóstolható, de édes palacsintatészta-ban kisütve mennyei csemege. Ha biztosan nem szennyezett területről szedjük, még megmosni sem kell.

Hozzávalók (4 személyre):  
2 tojás  
2 evőkanál cukor  
20 dkg liszt  
2,5 dl tej  
só  
16 fürt akácvirág  
...a sütéshez: olaj  
...a tetejére: porcukor

A tojásokat a cukorral habosra verjük. A lisztet és a tejet kevergetve hozzáadjuk, hogy palacsintatészta-sűrűségű masszát kapjunk. Csipetnyit meg is sózzuk. A megmosott akácvirágfürtöket alaposan



lecsöpögtetjük, nehogy sütés közben az olaj túlságosan sercegjen.

Egy fürtnyi akácvirágot a száránál fogva a palacsintatészta-ba mártunk, és hagyunk enyhén le-  
csöpögni. Egy kanállal alányúlva (hogy átmenés közben a massa ne csepegjen le) megforrósított

olajba fektetjük, majd aransárgára sütjük. Az olajból kiemelve le-  
csöpögtetjük, és porcukorral meghintve kínáljuk. Fogyasztáskor óvatosan húzzuk ki- és felfelé a szárat, úgy, hogy az ujjainkkal vagy egy villával ellentartunk a bundázott virág többi részének.

## PITYPANGOS BARNAMETÉLT

A pitypang, avagy a gyermekláncfü virágzás előtti, fiatal leveleit szabad csak elfogyasztani. Nyersen saláták vagy téstafogások különleges hozzávalói lehetnek.

Hozzávalók (4 személyre):  
2 gerezd fokhagyma  
1 ág friss rozsmaring  
3-4 zsályalevél  
1 dl extra szűz olívaolaj  
40 dkg pitypang (gyermekláncfü)  
40 dkg teljes kiőrlésű, száraz szélesmetélt  
só  
csipetnyi szárított borsikafű  
20 dkg reszelt füstölt sajt

A fokhagymát megtisztítjuk, 1 ágacska friss rozsmaringgal és 3 zsályalevéllel együtt felaprítjuk, majd 1 deci olívaolajban 1 órán át érleljük. A teljes kiőrlésű lisztből készült szélesmetéltet lógogva forró, enyhén sós vízben kifőzzük.



Közben a zsenge pitypang leveleit lecsipkedjük, megmossuk, le-  
csöpögtetjük. A főtt tésztát leszűrjük, és a fűszeres olajjal, a borsika-  
fűvel alaposan összekeverjük. Végül, közvetlenül tálalás előtt, a zsenge pitypangot is beleforgatjuk. A reszelt sajttal megszórva tálaljuk.



népszerűségnek örvendő, védjeggyel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmas, pergő ritmusú foglalkozás, amin a gyerekek gyerek-társasághoz szokhatnak, bátrabbá, nyitottabbá, kezdeményezőbbé válhatnak. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. A foglalkozások szeptemberben újraindulnak. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, [www.csiri-biri.hu](http://www.csiri-biri.hu), [info@csiri-biri.hu](mailto:info@csiri-biri.hu).

**Művészi torna** szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérkép-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: 06-30/483-1897. E-mail-cím: [patakirita@gmail.com](mailto:patakirita@gmail.com).

**Harmonia Táncklub** – társastánc-tanfolyam vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. A tanfolyamok szeptemberben indulnak ismét. Vezető: Székely Attila tánc-tanár. Információ: 06-30/952-9477. [www.harmoniatancklub.hu](http://www.harmoniatancklub.hu)

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

**FitMind** hétfőn 8.30–9.30. Egy nyugodt, csendes, elmélyült óra a nagyteremben. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!” Vezetetlen óra a nyugalom jegyében.

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

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

**FitBall gerinctorna** pénteken 8.30–9.30. A FitBall segítségével har-

monikus fejlesztetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia aerobik-edző 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](http://www.jokaiklubdojo.hu), [www.kagamiryu.hu](http://www.kagamiryu.hu).

**Babui Yoga.** Kedden 9.00–10.00 Yoga Glow. Csütörtökön 18.30–19.30 Napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órákat a tradicionális hathajoga-elemeket dinamikusan erősítő sorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly lesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákon inkább a nyújtások és a csavarások a főszerep, de erősítő, dinamikusan 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 jogára eseményénél. Bejelentkezés: a [babuiyoga@gmail.com](mailto:babuiyoga@gmail.com) e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseményénél.

**Brizsklub** 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 (06-20/933-9665).

**Jókai Nyugdijasklub** minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Június 6.: a Ráth Györgyvillába sétálnak a klub tagjai. Részletes információ Dobos Ilonától kérhető. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség! Havonta a harmadik csütörtökön zenés-táncos összejövettel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal és a programokkal kapcsolatban a nyugdíjasklub vezetőjét, Dobos Ilonát lehet keresni a 06-30/422-5682-es telefonszámon.



**Törpe utca 2.**  
**06-1/202-2509**  
**info@kulturalisszalon.hu**  
**kulturalisszalon.hu**  
**Jegyvétel:**  
**kulturalisszalon.jegy.hu**  
A szervezők a programváltoztatást jogát fenntartják!

**Hegyvidék kártyával** számos program ingyenesen vagy kedvezményesen látogatható. A kártya érvényességét a rendezvények előtt, belépéskor ellenőrzi a munkatársak. A termék befogadóképességére való tekintettel több programnál is fel van tüntetve, hogy előzetes regisztráció szükséges. A részvételt az [info@kulturalisszalon.hu](mailto:info@kulturalisszalon.hu) e-mail-címen, a 06-1/202-2509-es telefonszámon vagy személyesen, az infopultnál lehet jelezni. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudják fogadni a szalon a látogatókat a rendezvényeken.

**Hóka, fóka, fióka** – kortárs komolyzenei gyermekkoncert június 8-án 10.30. Beavató a gyermekdalok, gyermekversek színes világába A klasszikus és kortárs gyermek-

zeneirodalom szépségei és különlegességei, színskizmatikai elemek segítségével érzékeltetve. Öröm és búbanat – dalok és versek hangulatokról és érzelmekről. Előadók: Kóvári Eszter Sára – ének, vers, ritmus, Ponó Lili – zongora, Peltzer Ferenc – gitár, Peltzer Dóra Zita – szintanácsadó. Jegyár: 3 éves kor felett 1000 Ft/fő. 3 éves korig ingyenes.

**Rada: Kontrasztos éden – Costa Rica** – előadás június 10-én 18.00. Előadó: Radics Tamás, Rada. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a [www.kulturalisszalon.jegy.hu](http://www.kulturalisszalon.jegy.hu) oldalon.

**MOM Nyugdijások klubja** június 11-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

**„5000 éves egészség” klub,** a regeneráció filozófiája június 11-én 16.30. A belépés díjtalan.

**Vad horgolók klubja** június 12-én 10.00. A klub tagjai a kététhetente tartott találkozójukon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

**Szalonegyetem**: a tanév záróeseménye június 12-én 14.30. Kvízjáték és zenés időutazás: múltidéző slágerek Zámbo Brigitta és Szaszák Zsolt színészek tolmácsolásában. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**Juhász Anna Irodalmi Szalon #159** – szezonzáró est június 12-én 19.00. Lesz majd minden – a Kovács ikrek és vendégeik estje. Közreműködők: Kovács Viktor és Dominik írók, Hrutka Róbert zenész, zeneszerző, Hegedűs D. Géza színművész, Láng Annamária színművész. Háziasszony, szerkesztő: Juhász Anna irodalmár. Az Irodalmi Szalon 2024-es évada a Szerencsejáték Zrt. támogatásával valósul meg. További részletek: [www.facebook.com/jairodalmszalon](http://www.facebook.com/jairodalmszalon). Jegyár: 2500 Ft, Hegyvidék kártyával 2000 Ft.

**Segítő kéz a családban** – előadás június 13-án 18.00. Az otthonteremtés

pszichológiája. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta-jelölt. Jegyár: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a [www.kulturalisszalon.jegy.hu](http://www.kulturalisszalon.jegy.hu) oldalon.

**Hastáncbemutató** június 15-én 18.00. Fellépők: Rezes Molnár Eszter, Fritz Mónika Parvati hastáncoktatók és tanítványai. Rezes Molnár Eszter: Eszter Tánc; Parvati: Orientális Tánc. Jegyár: 1500 Ft, Hegyvidék kártyával 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a [www.kulturalisszalon.jegy.hu](http://www.kulturalisszalon.jegy.hu) oldalon.

**Önképzőkör – könyvképzőkör.** Június 18. 16.00 Régi, érdekes játékok. A Majercsik Krisztina által mintegy negyven évvel ezelőtt elindított magángyűjtemény az alapító kíváncsiságával és szubjektívívásával jellemezhető. Előadó: Majercsik Krisztina. Háziasszony: Wolf Magda. A belépés díjtalan, de regisztráció szükséges a szalonban.

**Kíváncsi Kata: A kambodzsai Angkor Wat** – Nagy Katalin előadása június 19-én 14.30. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés ingyenes. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálata.** Június 20. 14.00 Amit tudunk kell bőrünk védelméről, betegségeiről. Előadó: dr. Kispál Mihály (Országos Onkológiai Intézet, bőrgyógyászati osztály). A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**Irodalmi Szalon.** Június 20. 18.00 Borivóknak való. 2. rész: Világirodalom. Homérosztól indul a sorozat második darabja, majd a középkori Carmina Burana át eljut a modern irodalomig, ahol a bor (a bor teremtése) találkozik a költészettel. Bor az irodalomban, irodalom a borban. Az előadást, egyben az ideje évadot közös koccintással zárják a résztvevők. Előadó: Tamáska Jánosné. Versmondó: Hutter Franciska. Képek és technika: Tamáska János. Jegyár: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

**Mozgásos foglalkozások**  
**Gerinctorna** hétfőn 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, [glatzszuzsa@gmail.com](mailto:glatzszuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 10.

**Meridiántorna** hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: június 24.

**Szenior Örömtánc kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn 11.00–12.00. Vezető: Novák Anna. Információ: 06-30/212-2380, [novakanna0408@gmail.com](mailto:novakanna0408@gmail.com). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 17.

**Autentikus hastánc felnőtteknek** kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10 000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Utolsó alkalom: június 18.

**Napindító torna** szerdán 9.00. A tornán való részvétel feltétele: saját matrac/törölköző – a szervező nem tud matracot biztosítani. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 19.

**Gerinctorna** szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, [glatzszuzsa@gmail.com](mailto:glatzszuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 12.

**Meridiántorna** szerdán 10.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Utolsó alkalom: június 29.

**Tarokktanfolyam** csütörtökön 15.00. Kezdőknek és újrakezdőknek. Vezető: dr. Török László, a Tarokk – Az együttműködés és a versengés nemese játéka című könyv írója. Jegyár: 3000 Ft/alkalom. Jegyek kaphatók a [kulturalisszalon.jegy.hu](http://kulturalisszalon.jegy.hu) weboldalon és a helyszínen. Utolsó alkalom: június 13.

**Nia** csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, [bodor.virag@gmail.com](mailto:bodor.virag@gmail.com). Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 27.

**Nyugdijastorna** pénteken 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft. *(Folytatás a 16. oldalon)*

**Hóka, fóka, fióka**  
koncertsorozat

2024.  
06. 08.  
10:30

Ünnepek és mulatságok

Előadók:  
Kóvári Eszter Sára – ének, vers, ritmus  
Ponó Lili – zongora  
Peltzer Ferenc – gitár  
Peltzer Dóra Zita – szintanácsadó

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

Jegyinfo// 3 éves korig ingyenes, 3 éves kor felett 1000 Ft/fő  
[kulturalisszalon.jegy.hu](http://kulturalisszalon.jegy.hu)

**Szalonegyetem**  
2023/2024. tanév záróeseménye

2024  
JÚN  
12  
14:30

Kvízjáték és zenés időutazás

Múltidéző slágerek  
Zámbo Brigitta és  
Szaszák Zsolt  
színészek tolmácsolásában

A koncerten újra felcsendülnek a táncdal-fesztiválok legfőbb dallamai,  
leporolódnak azok a bizonyos bakelit lemezek

Jegyinfo// 1.000Ft, Hegyvidék kártyával ingyenes  
Regisztráció: [info@kulturalisszalon.hu](mailto:info@kulturalisszalon.hu)  
Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudunk helyet biztosítani

(Folytatás a 15. oldalról)

Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 21.

**Meridiántorna** pénteken 10.00. Vezető: Besseney Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: június 7.**Kerekítő baba-mama foglalkozások** pénteken. 9.15 és 10.00 Kerekítő Mondókázó 3 éves korig. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom/család, 11 000 Ft/5 alkalom/család. 10.45 Kerekítő Manó Torna 1-4 éveseknek. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, 11 000 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önfeledt összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamánk játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Timea. Bejelentkezés: kerekito.hu. Utolsó alkalom: június 14.**Zumba Gold/Székes Zumba** pénteken 11.30. Vezető: Veronika Berger. Információ: 06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Utolsó alkalom: június 28.

Szabadtéri mozgásformák

**Monspart Sarolta által alapított gyaloglókлуб.** Június 18-án és július 2-án (utolsó alkalom) 9.00-kor a Normafánál. Találkozó a Normafa Láto-gatóközpontnál. Június 11-én, június 25-én és július 9-én (utolsó alkalom) 9.00-kor a Margitszigeten. Találkozó a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera. A hegyvidéki lakosok térítésmentes Nordic-botot kapnak!**Nordic klub** csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyékert. Vezető: Mé-száros Lászlóné Vali. Információ: 06-30/306-0760, meszaroslaszlon@t-online.hu. Találkozó a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál. Utolsó alkalom: június 6.**Normafa Nordic Gyaloglókлуб** kedden 9.00-kor a Normafánál. Vezető: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Síházzal szemben, a székely kapunál. További információ: „Nor-

mafa-Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport. Utolsó alkalom: június 9.

**Egészségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben** szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.**Királyhágó tér 10.****hegyvidekgaleria.hu****Jegyvétel:****hegyvidekgaleria.jegy.hu***A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!**A programokon való részvétel díja 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! Az ingyenes programokat külön jelezzük.***Paradoxonometria – Orosz István grafikusművész kiállítása.***A Kossuth-díjas művész paradox világokat, megépíthetetlen épületeket, lehetetlen tereket megjelenítő képeiből, geometrikus vagy építészeti jellegű rézkarcaiból, térhatású deszkaobjektjeiből látható válogatás. A kiállítás megtekintése díjtalan. Családi alkotósarok: június 8. 10.00–11.30. Részvételi díj: 1000 Ft/gyermek, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/gyermek. Kísérőknek ingyenes. A részvételi szándékot június 7-én 18.00 óráig kell jelezni az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 06-1/225-7160-as telefonszámon. A kiállítás megtekinthető: június 22-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. (Cikkünk a kiállításról a 10. oldalon olvasható!)***Idegének mindenütt – Velencei Képzőművészeti Biennálé 2024** – művészettörténeti előadás június 19-én 18.00. Az idén hatvanadik alkalommal megrendezett esemény

a világ legnagyobb művészeti seregszemléje, amin szemtanúi lehetünk a kortárs művészetek főbb jellemzőinek, aktuális kérdésfelvetéseinek. Az idei biennáléra leginkább a kollektív emlékezés és traumabemutató-feldolgozás a jellemző, emellett azonban találkozhatunk futurisztikus, vagy a látványra fókuszáló művekkel is. Ez utóbbihoz tartozik a magyar pavilon „Techno Zen” című kiállítása, ami a nemzetközi hírű Nemes Márton munkája. Az előadás bemutatja a biennálé által felvetett főbb kérdéscsoportokat, szubjektíven kiemelve néhány fontos és izgalmas jelenséget, tárlatot, természetesen a magyar pavilonra is kitérve, valamint szó lesz a biennálé kísérőeseményeként a városban látható kiállításokról is. Előadó: dr. Bordács Andrea esztéta, az ELTE SEK Vizualis Művészeti Tanszékének tanzékvezető docense. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

**LÍVIA-VILLA****Költő utca 1/a****liviavilla.hu***A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!***Táborok a Lívia-villában.** Vagányabbnál vagányabb nyári táborok részletes információi a honlapon (liviavilla.hu) vagy a Facebookon (folyamatosan frissítve)! A korán jelentkezőknek, a testvéreknek és a több táborban részt vevőknek (a harmadik tábor már ingyenes) kedvezmények. További részletek: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Állandó foglalkozások

**Beszédművészet** Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagycsoportos óvodásoknak, akik szeretnének minél előbb megismer-

kedni a német nyelvet. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

**Fitness** Enikővel hétfőn 16.30–18.30, pénteken 17.00–19.00. Mindenkit várunk a szervezők a gyermekfitnessedzésekre, 5 éves kortól, kezdőket és előképzettséggel rendelkezőket, hobbi- és versenyzői szinten egyaránt. Az edzéseken garántált a jókedv és a fizikai, szellemi fejlődés. Egy összetartó, családias csapat kialakítása a cél, ahová kortól függetlenül minden gyermek szívesen és lelkesen jár. Akrobatika, gimnasztika, ugrások, erő- és lazadási elemek, stílusgyakorlatok, táncos elemekkel kiegészülő koreográfiák, erősítés, nyújtás, állóképesség fejlesztése. Részletek a programról: enikofitness@gmail.com, 06-70/803-1637.**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: masszáz, illatmennyparti, sporttal, mozgással, egészséges életmóddal kapcsolatos előadások, coach, ortopéd- és más egészségügyi tanácsadás, védőnői előadás, és minden, ami az ötletládikába bekerül. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).**Gerinc-torna** 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 mozgékonytárgyat, feszesebbé, erősebbé teszi az izmokat az összes testrészén, formálja az alakot, javítja az állóképességet, jól tesz a pszichének, oldja a stresszt. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).**Menő Manó élménytorna** 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 kapcsolatát. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).**Meridiántorna nyugdíjasoknak** kedden 15.00–16.00. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 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. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).**Spiccre fel!** – reggeli tánckelte Balázs Mártival szerdán 8.00–9.00. A tánc nem csak a gyerekeké! Az anyukák összefogtak, hogy végre jó zenére, jó táncokkal indíthassák a napot.**Pilates** Kovács Orsival pénteken 8.00–9.00. Az órára mindenki mehet, kortól és edzettségi állapottól függetlenül (kismamák és szülés után lévő hölgyek is), aki szeretné picit átmozgathatni magát, és egy kis időt csak és kizárólag magára szánni. Regisztrálni, jelentkezni a másnapi órára előző nap este 18.00 óráig lehet. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).**Meditáció** dr. Jung Andreával pénteken 9.00–10.30. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).**Bodyart** pénteken 16.00–17.00. A Bodyart a jóga, a gyógytorna és a pilates gyakorlataiból tevődik össze, hangsúlyt helyezve az erőtréningre, a kardióra, a különböző légzési és meditációs technikákra, továbbá a nyújtásra. Ezzel az edzésformával fejlődik a hajlékonyság, az erő és az állóképesség, a kitarítás, az egyensúlyérzés, a stabilitás, a türelem és a tudatosság. Ezek olyan készségek és képességek, amik a harmonikus mozgás, a tudatos lét elkerülhetetlen alapjai. Ára: 3500 Ft/alkalom. Előzetes bejelentkezés: Bognár Aliz, 06-20/418-4364.

ség, a kitarítás, az egyensúlyérzés, a stabilitás, a türelem és a tudatosság. Ezek olyan készségek és képességek, amik a harmonikus mozgás, a tudatos lét elkerülhetetlen alapjai. Ára: 3500 Ft/alkalom. Előzetes bejelentkezés: Bognár Aliz, 06-20/418-4364.

**GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR****Hajnóczy József utca 21.****galeria12.hu***A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!***Nyár, zene, tánc** – kiállítás-megnyitó: június 10. 19.00. Megtekinthető: augusztus 3-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).**Zugligeti út 64.****info@hegytortenet.hu****helytortenetiugyujtemeny.hu***A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!***Fogaskerekű 150** – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös kiállítása. A tárlaton a látogatók megismerkedhetnek az idén 150 éves svábhegyi fogaskerekű vasút történetével a kezdetektől napjainkig. Archiv képek és eredeti műtárgyak, a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum gyűjteményéből származó egykori eszközök, vonatjegyek, más műtárgyak és többféle fogaskerekű-makett láthatók a vitrinekben. Emellett egy különleges installáció is készül, amely a fogas útvonalának állomásait jeleníti meg izgalmas térbeli vizuális formában. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00. A belépés díjtalan. (Cikkünk a kiállításról a 10. oldalon olvasható!)

**Oti Acoustic**

▶ 06. 28. 19:00

**2024 NYÁRESTI KONCERTEK**

**Gyárfás-Zonda-Káldi trio**

▶ 07. 13. 19:00

**Cardinal**

▶ 07. 27. 19:00

**Zámbó Brigi Szaszák Zsolt**

▶ 08. 10. 19:00

**Brazil örökzöldek a Copacabanáról**

▶ 08. 24. 19:00

**Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon előtti tér**  
További információ: kulturalisszalon.hu

**A Galéria 12 Egyesület szeretettel meghívja Önt, családját és barátait**

**2024. június 10-én, hétfőn este 19 óra**

**NYÁRI ZENE TÁNC**

című képzőművészeti kiállításának megnyitójára

megnyitja: Meskó Bánk előadóművész

partnerek: Réman Zsófia fuvola, Szkibó Gergő gitár

Helyszín: Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbár  
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 21.

A kiállítás megtekinthető:  
2024 augusztus 3-ig, naponta 16-22 óráig,  
szerdán és vasárnap zárva  
<http://galeria12.hu/>




**BAJOR GIZI SZÍNHÁZMUZEUM**  
 Stromfeld Aurél út 16.  
 oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**A Nemzeti Színház első évtizedei – színház történeti konferencia** június 7-én 9.00–16.30. A belépés ingyenes.

**Büchner a magyar színpadon** – kiállítás megnyitóját június 7-én 17.00. Megnyitja: Horváth Géza irodalomtörténész, a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar dékánja. A belépés ingyenes. A tárlat Georg Büchner három drámájának – Danton halála, Leonce és Léna, Woyzeck – magyar nyelvű előadásaiból nyújt válogatást. Megidézi a Büchner-szövegek könyveire írt operákat és zenés előadásokat is fényképek, színlapok, tervek és előadás-felvételek által. A korát megelőző 19. századi drámáiról darabjai ugyan csak az 1960-as években robbantak be a magyar színházi köztudatba, ám azóta több mint nyolcvan bemutatón érték meg, amelyek közül több a magyar színház történet fontos pillanata volt. A tárlat 2024 őszén a székesfehérvári Vörösmarty Színház Pelikán Galériájában is látható lesz, így kapcsolódva a színház Woyzeck-bemutatójához.

**Villakoncert** június 12-én 15.00. Műsoron: J. S. Bach d-moll kettősversenye és Tartini Ördögtrilla-szonátája. Közreműködik: Soós Máté hegedűművész (Fischer Annie-ösztöndíjas), Harasztli Violetta hegedűművész és Soós Orsolya zongoraművész. Belépődíj: 1500 Ft. Regisztráció ajánlott a szbenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

**Fényből szőtt mesék.** Június 15. 10.00 Hogyan keletkezett az éjszaka?

(indián népmese). A sorozat első sorban óvodáskorú gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes percek egy-egy szombat délelőtt, amikor a mesék és a muzsika világában barágnak. Közreműködik: Kecskés Karina színművész, drámapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 1500 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen.

**Múzeumok Éjszakája** június 22-én 18.00-tól június 23-án 01.00-ig. 18.00–19.00 Könyvbemutató. Benedek Miklós–Vajda Katalin: Maradok tisztellel: Benedek Miklós. 19.00–19.45 Tárlatvezetés a Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig) című állandó kiállításban. Közreműködik: Murányi Tünde színművész és Gajdó Tamás színház történész. Regisztráció szükséges a szbenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. 20.00–21.00 Könyvbemutató és filmvetítés. Kurutz Márton–Zágoni Bálint: Janovics Jenő – A kolozsvári filmgyártás megteremtője. Közreműködik: Kurutz Márton film-történész. Regisztráció szükséges a szbenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. 21.00–22.00 A Színház- és Filmművészeti Egyetem III. éves bábosztályának előadása (osztály-vezető: Fabók Mariann). 22.00–23.00 Kis éji zene – Darvas Kristóf (zongora). 23.00–00.30 Kertmozi Tordy Géza emlékére: Amerikai cigaretta (rendező: Dömölky János). A programok karszalaggal látogathatók. A karszalag ára: felnőtteknek 3000 Ft, 6–18 év közöttieknek 1500 Ft. 6 év alattiaknak ingyenes. Karszalaggal valamennyi fővárosi múzeum és kiállítóhely látogatható.

**Kiállítások**

A Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színházi Petőfi korában 1823–1849, Csillagok között – Pillanatképek a 70 éves Astra Bábgyűjtés életéből (szeptember 1-jéig), valamint Büchner a magyar színpadon kiállítások megtekinthetők: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.


**EGYSZÜLŐS KÖZPONT**  
 (BUDA)

Magyar jakobinusok tere 1.  
 06-20/611-0725  
 egyszulo@egyszulo.hu  
 egyszulo.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**Élménfesztés** június 7-én 17.00–19.00. Az akvarell segít kikapcsolni rohanó világunkból, az alkotás öröme lelki felgyógyulást nyújt. A szükséges minimális festészeti tudást a program folyamán mindenki képes elsajátítani megfelelő kedvvel, nyitottsággal.

**Művészterápia** június 13-án 17.00–19.00. A rekreációs csoport tagjai a hétköznapi rohanásból megpihenve, különböző művészi technikákkal (akvarell, pasztell, kollázs) dolgozva, biztonságos, elfogadó légkörben haladnak az önismeret útján. Azt is felfedezik, hogy mi történik a leukükben, miközben a tavaszról lassan nyár lesz.

**Jogi tanácsadás** minden kedden 15.00–17.00. Ingyenes tanácsadás személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémáival szembesülő egyedülálló szülőknek. A tanácsadás 20-30 perces konzultációt biztosít, a probléma komplexitásától függően. Nem jelent jogi képviseletet, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

**Egyéni fejlesztés** minden hétfőn 14.00–16.00. Drippey Helga fejlesztőpedagógus tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését vállalja, és mellette, igény szerint, szülőknek tart tanácsadást. Az alábbiakban tud segíteni: iskola-előkészítés, készség-

és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartás-zavaros és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése, tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozatban.

**Tanulásmódszertani konzultáció** minden csütörtökön 15.00–17.00. Tanulási eladásokkal küzdő fiataloknak és fiatal felnőtteknek, felső tagozatos kortól, hetente. Olyan területeken nyújt támogatást, mint a tanulási önismeret, tanulási motivációk, képességek, stratégiák és technikák.

**Gyerekjóga** kéthetente szerdánként 17.00–18.00. A 6–10 éves korosztály tagjait várják a szervezők a foglalkozásra, ami a kiegyensúlyozott és boldog élet alapjait nyújt segítséget. A gyerekek játékosan tanulják meg, milyen érzés magabiztosnak, kitaratónak, koncentrálnak és nyugodtnak lenni. A főszerepben az érzelmek megélése, a gyermek önmagával való ismerkedése és testi-lelki egészsége áll. Következő alkalom: június 19.

**Menő-manó élménytorna** minden csütörtökön 10.00–11.00. Játékos, mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, mozgásfejlesztő eszközökkel, ügyességi pályával, 1–3 éves korú gyerekeknek, szülői kísérettel.

**Ringató** szerdán 10.00–10.30. Foglalkozásvezető: Lukoczy Csilla, aki 3 éves korig várja a legkisebbeket és szüleiket. A résztvevők játszanak és ismerkednek egymással, a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálnak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak. Részvételi díj: 1800 Ft. Jelentkezés: csilla.lukoczy@gmail.com.

**Vállalkozói mentorálás** június 17-én 14.00–18.00. Ez a program annak szól, akinek van egy jó ötlete, amiből vállalkozást szeretne indítani, de bizonytalan, és nem tudja, hogyan vágjon bele. Ha kezdő vállalkozó, és nincs még kiforrott piaci stratégiája, vagy ha már van vállalkozása, de bizonyos folyamatokban elakadt. Ha nem úgy jön a bevétel, ahogy tervezi.


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

bittagota@sztaszlozhaz.hu  
 sztlaszlozhaz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Fiatal művészek pódiuma** június 6-án 19.00. Bánkői Bence gondolkázik, Szabó Marcell zongorázik. Műsor: Sztravinszkij: Olasz szvit; Beethoven: C-dúr szonáta, Op. 102/1; Rachmaninov: g-moll szonáta, Op. 19. A koncerten a Bartók Rádió felvételt készít. A belépés díjtalan, adományokat örömmel fogadjanak a szervezők.

**Felismeréseim** – portréfilm Jelenits István piarista pap-tanáról (56 perc) június 10-én 19.00. Az interjút és a filmet készítette: Dóczy Péter színművész, akivel a filmvetítés után beszélgetés következik.

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

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

**A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: hegyvidek.hu**


**MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHIVUM**  
 Városkúti út 2.  
 06-30/314-4879

office@makovecz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a befogadóképességre való tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon lehet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

**Természet és ember az év körforgásában** – kertlátogatás Lechner Judit kertész budaörsi virágkertetében június 7-én 17.00. Makovecz Imre számára evidencia volt, hogy az ember mint összekötő kapocs létezik Ég és Föld között. A tudat, hogy élő kapcsolatunk van az Eggyel, megmutatkozik épületeiben és írásaiban is. Ezt a világlátást tartják ébren a vendégek a kertlátogatás alkalmával is, amely program évek óta nagy népszerűségnek örvend. A helyszín Budaörs, a pontos címet a sikeres regisztráció után kapják meg a résztvevők. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879 telefonszámon lehet.



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

# PÉNZMÚZEUM

Pénzmúzeum Panoráma Terasz

## BUDAI PANORÁMA

A jó kávéról, a szép kilátásról a Pénzmúzeum Panoráma Terasz gondoskodik!

### NYITVATARTÁS

Június 1-jétől érvényes

HÉTFŐ	9:00 – 22:00
KEDD	10:00 – 22:00
SZERDA	9:00 – 22:00
CSÜTÖRTÖK	9:00 – 22:00
PÉNTEK	9:00 – 22:00
SZOMBAT	10:00 – 22:00
VASÁRNAP	10:00 – 22:00

penzmuzeumpanoramaterasz.hu  
 1012 Budapest, Várfook utca 22.





