

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

Változások az adózásban, megújul a parkolási rendszer

Adóügyekről, a parkolási rendszer átalakításáról, a pénzbeli és természetbeni ellátások jogosultsági összességének emeléséről, valamint a Rác Aladár út menti, beerdősült telkek beépíthetőségének megakadályozásáról is döntött legutóbbi ülésén az önkormányzat képviselő-testülete. A pénzügyi egyensúly biztosítása érdekében szükségessé vált a költségvetési rendelet egyes tételeinek jelentős módosítása is, több mint egymilliárd forint fedezetéről kellett gondoskodni.

„Évente 2,1 milliárd forintot von el szolidaritási hozzájárulás címén a kormány a kerülettől, ebben az évben ez az összeg 420 millió forinttal fog nőni. Jó volna, ha nem kellene adót emelni, sokkal könnyebb lenne, ha nem az országunk tetején lévő fekete lyukba kerülne ez a pénz” – indokolta nem kevés szarkazmussal Kovács Gergely polgármester a legutóbbi önkormányzati képviselő-testületi ülésen, hogy miért van szükség a helyi adók emelésére. Mint mondta, ezzel az in-

terkedéssel a jövő évben közel 1 milliárd forint többlet származhat az önkormányzatnak, ugyan-

akkor a növekmény mintegy 80%-át nem magánszemélyek, hanem cégek fizetik majd.

A testület által elfogadott adórendelet-módosítás értelmében az építményadó általános mértéke cégek esetében 2190 Ft/m²-ről 2900 Ft/m²-re emelkedik. Megszűnik a rövidtávú bérbeadással, például Airbnb-n keresztül kiadott lakások mentessége és kedvezménye, emelkedik viszont a magánszemélyek nem lakás céljára szolgáló

építményei esetében igénybe vehető kedvezmény.

A továbbiakban a 40 négyzetméternél kisebb lakások után is kommunális adót kell fizetni (15 000 forintot), az eddigi, 120 négyzetméter feletti lakások adó-szávját pedig ketté-bontja az önkormányzat, hogy az igazán nagy, 200 négyzetméter feletti lakások tulajdonosai fizessék a törvényi maximumhoz közelítő legmagasabb, 45 000 forintos összeget. A 65. életévüket betöltött nyugdíjasok esetében, amennyiben a nyugdíjuk nem haladja meg a 200 000 forintot, és nincs más jövedelmük, az eddigi, 19 500 forintos kedvezmény összege 25 000 forintra emelkedik, az új adómértékekhez igazodva. (Az adózással kapcsolatos változások részleteiről ezen az oldalon, a cikkünk alatt olvashatnak – a szerk.)

A testületi ülésen Fonti Krisztina képviselő (Fidesz) az üdülő-



Jóval több a kiadott lakossági várakozási engedély, mint amennyi parkolóhely van

területre vonatkozó építmény- és telekadó, valamint a 40–80 négyzetméteres lakások után fizetendő kommunális adó mérsékeltebb emelésére tett javaslatot, továbbá kezdeményezte a nyugdíjasok adókedvezményéhez kapcsolódó jogosultsági összességét másfélszeresére emelését, valamint a 40 négyzetméter alatti lakások adómentességének megtartását. A kis lakások mentességének megőrzését Élő Norbert (DK) is javasolta, emellett azt ajánlotta, hogy az

önkormányzat vizsgálja meg, a 200 négyzetméternél nagyobb lakások után ne kommunális adót, hanem építményadót kelljen fizetni, mert az igazán tehetősekre nagyobb arányban is ki tudnák venni részüket a közterhek viseléséből. Ez utóbbi javaslatot Kovács Gergely polgármester megvizsgálásra érdemesnek tartotta, a többi indítványt viszont a képviselő-testület többsége nem támogatta.

(Folytatás a 3. oldalon)



Nagyjából 8000 négyzetméter erdő maradhat meg a Rác Aladár út mentén

Mennyi adót kell fizetnünk jövőre?

A XII. kerületben fizetendő építményadó, kommunális adó és telekadó mértékében, valamint a kedvezmények és mentességek körében is számíthatunk változásokra 2025. január 1-jétől. Az alábbiakban a helyi adókról szóló önkormányzati rendelet módosításának legfontosabb részleteit foglaltuk össze.

ÉPÍTMÉNYADÓ

Építményadót a nem lakás céljára szolgáló építmények (például üdülő, gépjárműtároló, iroda, raktár, műhely, üzlet), a nem lakás céljára használt lakások, valamint a nem magánszemélyek, illetve bizonyos feltételek fennállása esetén a magánszemélyek tulajdonában álló lakások után kell fizetni a XII. kerületben. Az adó által-

donában álló tárolóknál marad a 77%-os kedvezmény, ezáltal viszont 503,7-ről 667 forintra emelkedik a négyzetméterenként fizetendő adó.

Üdülőépítési övezetben az adó mértéke 1600-ról 2100 Ft/m²-re nő, de a magánszemélyeknek megmarad a 75%-os kedvezmény, így nekik jövőre 525 forintot kell majd fizetniük egy négyzetméter

általuk fizetendő adó (ez idáig 219 Ft/m² volt).

Eddig a rövidtávú bérbeadással – például Airbnb-n keresztül – kiadott lakások, amennyiben azokban életvitelszerűen laktak, mentesültek az adó alól, ha pedig a szállásadó nem lakott benne, de saját gazdasági társaságának székhelyül szolgált, 74%-os kedvezményben részesült. Ezzel szemben a jövő évtől megszűnik a XII. kerületi polgármesteri hivatal szállásadó-szolgáltató nyilvántartásában szereplő lakás esetében igénybe vehető mentesség és kedvezmény, és egységesen 2900 forintot kell majd fizetni négyzetméterenként.

Ugyanakkor az üdülő- és telekadó mértékében is várhatóak változások.

Ha a tulajdonos vagy a hasznélvező nem lakik a lakásban, de olyan cégek (maximum három) vannak oda bejelentve, amikben ő maga vagy a hozzátartozója tulajdonos, 74%-os kedvezmény jár, így az általa fizetendő összeg 754 Ft/m² lesz jövőre (eddig 569,4 Ft/m² volt). Amennyiben háromnál több cég működik egy lakásban, vagy akár csak egy olyan cég székhelyül szolgál, amiben nem tulajdonos a lakás gazdája vagy annak hozzátartozója, adómentesség és adókedvezmény sem vehető igénybe.

KOMMUNÁLIS ADÓ

A magánszemélyek lakásai után fizetendő kommunális adó kapcsán fontos változás, hogy eddig egységesen egy adósávban voltak a 120 négyzetméternél nagyobb lakások, 2025-től viszont külön, magasabb sávba kerülnek azok a lakások, amiknek az alapterülete meghaladja a 200 négyzetmétert. Az adó mértéke a 40 négyzetméternél nem nagyobb lakások esetében nem módosul, jövőre is 15 000 forint lesz lakásonként, a 40 és a 200 négyzetméter közöttieknek viszont átlagosan 5000 forintos emelésre kell számítani.

A 41–80 m² közötti lakásoknál 19 500-ról 25 000 forintra, a 81–120 m² közötti lakásméretnél 26 500-ról 31 000 forintra, 120 és 200 m² között pedig 30 000-ról 35 000 forintra emelkedik az éves adó összege. 200 négyzetméter felett nagyobb az ugrás: az eddigi 30 000 helyett a továbbiakban 45 000 forintot kell fizetni.

Szintén jelentős változás, hogy jövőre megszűnik a kis lakások adómentessége: akkor is fizetni kell a 40 négyzetméternél nem nagyobb lakások után az adóalanyoknak, ha életvitelszerűen ott élnek. (Folytatás a 3. oldalon)

Jóval olcsóbb lett a parkolásüzemeltetés

Lezárultak a Hegyvidéki Önkormányzat parkolási és közterület-felügyeleti informatikai rendszerének beszerzési eljárásai. Így 2025-ben 90 millió forint lesz ezek költsége – miközben az előző vezetés által az idén nyáron kiírt, majd hirtelen visszavont, versenyt nélkülöző közbeszerzés alapján 210 millió forintba került volna.

Az új vezetés új, nyílt tendereket írt ki az informatikai rendszerek beszerzésére. A pályázaton a korábbi üzemeltető nem nyújtott be ajánlatot, ezáltal mind a parkolási, mind a közterület-felügyeleti informatikai rendszert le kellett cserélni. Egyes feladatokat, például

ul a parkolóautomaták üzemeltetését a továbbiakban saját alkalmazottal oldja meg az önkormányzat cége, a Fáber Kft., míg az informatikai rendszerek saját szervereken futnak majd.

A jövő évben úgy jelent majd jóval kisebb költséget a parkolás és a közterület-felügyelet informatikai hátterének biztosítása, hogy ennek egy része (például a szerverek beszerzése) egyszeri kiadás, azaz később már nem kell számolni ezzel. Így hosszú távon hozzávetőlegesen legalább évi 120 millió megtakarítást tud elérni az önkormányzat.

ko.



Megszűnik a rövidtávú bérbeadással érintett lakások építményadó-mentessége és -kedvezménye

nos mértéke jelenleg 2190 Ft/m², ami 2025-től 2900 Ft/m²-re emelkedik.

A magánszemélyek nem lakás céljára szolgáló építményei esetében igénybe vehető kedvezmény ugyanakkor 17%-ról 37,4%-ra emelkedik, így az általuk fizetendő adó mértéke lényegében nem változik (egészen pontosan 1817,7-ről 1815,4 Ft/m²-re csökken). A társasházak közös tulaj-

donában álló tárolóknál marad a 77%-os kedvezmény, ezáltal viszont 503,7-ről 667 forintra emelkedik a négyzetméterenként fizetendő adó. Üdülőépítési övezetben az adó mértéke 1600-ról 2100 Ft/m²-re nő, de a magánszemélyeknek megmarad a 75%-os kedvezmény, így nekik jövőre 525 forintot kell majd fizetniük egy négyzetméter

Nem változik az a 2023. január 1-jével bevezetett szabály, miszerint építményadót kell fizetni a magánszemélyek nem lakás céljára használt lakásai után. Viszont továbbra is mentes az adó alól az a lakás, amiben a tulajdonos vagy a vagyoni értékű jog jogosítottja lakik, és ugyan működik ott gazdasági társaság (legfeljebb három), de abban (vagy azokban) tulajdonos a lakást birtokló személy vagy

A Budapest Főváros XII. kerület
Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

2024. december 12-én 17.00 órakor

KÖZMEGHALLGATÁST

tart a

MOM Kulturális Központ kupolatermében
(Csörsz utca 18.).

A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 54. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek.

Kérdéseiket és javaslataikat előzetesen **december 6. (péntek) 13.30 óráig** írásban a polgármesteri hivatal képviselői csoportjánál vagy elektronikus úton az onkormanyzat@hegyvidek.hu e-mail-címen is benyújthatják.

Kovács Gergely polgármester

Klubból teremt otthont az „időssuttogó”

„Nyugdijas!” – ez volt a válasza gyerekként a szokásos „mi szeretnél lenni?” kérdésre Bíró-Várfalvi Orsolyának. A dél-dunántúli Marcaliban felnövő, majd a Hegyvidéken, jelenleg pedig a XII. kerület szomszédságában, Budakeszin élő, a Normafa Gondozási Központ idősklubját vezető szakember az idős emberek bizalmán túl immár a Hegyvidék Szociális Ellátásáért Díjat is elnyerte. Munkájáról, hivatástudatáról, közösségformálásról, valamint a szoros, bizalmi kapcsolatok kialakításáról beszélgettünk vele kitüntetésé alkalmából.

– *Időssuttogó – így emlegetik önt a kollégái a háta mögött. Mit gondol, mivel érdemelte ki ezt a vicces, egyben tiszteletteljes jelzőt?*

– Valószínűleg azzal, hogy jól tudok kommunikálni az idősekkel, közvetlen viszonyt tudok ki-

nyugdijas, mert közöttük – de különösen a nagymamám mellett, akivel elég sok időt töltöttem – nagyon jól éreztem magam. Középszkolás koromban dolgoztam először idősekkel; nyári munka keretében egy olyan kórházi osztályra

2012-ben aztán a tizenkettedik kerületben, a Németvölgy Gondozási Központban lettem klubvezető. Innen kerültem át 2020-ban a svábhegyi klubba.

– *A Normafa Gondozási Központ 2022 óta demenciával élőkét is fogad. Miben változott a munkája ezáltal?*

– A szakvizsgám révén már megvolt az elméleti tudásom a demenciával élő idősokorúak gondozására, de valódi gyakorlatot itt szereztem. Esetükben is az az együttműködés alapja, hogy megismerjük őket, bizalmi kapcsolatot alakítunk ki velük – már csak amiatt is, mert így lehet megtudni, mire képesek. A programjainkat

mindig úgy állítjuk össze, hogy a demenciával élők meglévő képességeire is építsenek a tevékenységeink.

– *Jelenleg hányan vannak az ön által vezetett klubban?*

– Pillanatnyilag hetvennyolc klubtaggal van megállapodásunk, de napi szinten, programtól függően, harmincan-harmincötten szoktak itt lenni, köztük



Bíró-Várfalvi Orsolya klubvezető

öt-hatan érintettek a demencia által. Rajtam kívül egy pszichológus, valamint két gondozónő foglalkozik a klubtagokkal – utóbbiak nemcsak a klubban dolgoznak, hanem kijárnak az idősekhez –, továbbá egy technikai dolgozó segíti a mindennapi munkánkat.

– *Melyek a legnépszerűbb programjaik?*

– Nagyon népszerű a gyógytorna, azon kifejezetten sokan vagyunk. A klubtagok által tartott programok, például az irodalmi előadások, a kvízzjátékok és a kézműves foglalkozások is kedveltek, ezek jól összekovácsolják a közösséget. Sokak által várt események a havonta egyszer közös megünneplést születésnapok, névnapok is – ilyenkor köszöntőkkel, versekkel lepik meg egymást az idősek. Havonta egyszer külsős programjaink is vannak, leggyakrabban múzeumba megyünk – legközelebb a Mun-

kácsy-kiállítását nézzük meg –, valamint kisebb kirándulásokat is szoktunk szervezni.

– *Szoktak arról beszélni önnek az idősek, hogyan érzik magukat a klubban?*

– Hogyne! Van, aki mindennap elmondja, hogy nagyon szeret itt lenni, és örül, hogy ránk talált. Sokaktól hallok azt, hogy a klub a második otthonukká vált, ami talán jobb is, mint az első, mert nálunk nincsenek egyedül. A nyugalom szigeteként is szokták aposztrofálni a klubunkat. Jó kis csapat alakult ki itt, a

Amikor valaki távozik a közösségből, azt nemcsak nekem és a kollégáimnak, hanem a klubtagoknak is nehéz feldolgozni. Én senkinek sem akarom egyből kizárni az emléket. A szép, jóra emlékezem – a többiekkel együtt meg szoktuk nézni a képeket arról, aki eltávozott közülünk, beszélünk róla, emlegetjük őt. Leginkább az idő segít a veszteség feldolgozásában. Akárhány éve dolgozom is a szakmában, az emberek elvesztéséhez nem lehet hozzá szokni. A szociális munkát, az egész ittlétünket sem lehet csak munkaként kezelni. Én az életem részének tekintem a klub vezetését, a szabadidőmben sem tudok teljesen megelégedni a közösségtől. De ez nem teher, hanem jó érzés számomra. A klubunk nem gondozókról és gondozottakról



A gyógytorna az egyik legnépszerűbb közös foglalkozás az idősklubban

alakítani velük. Ezzel együtt nem érzem azt, hogy nekem bármilyen különleges képességem lenne.

– *Mégiscsak előnyös tulajdonság az a szakmájában, hogy könnyen szót tud érteni az idősekkel. Ennek köszönhető, hogy az idősgondozást választotta hivatásául?*

– Amikor azt kérdezték tőlem gyerekként, mi szeretnék lenni, mindig azt válaszoltam, hogy

kerültem, ahol sok idős beteget ápolnak. Ezután Németországba mentem egy évre, hogy ott önkéntes szolgálatot végezzek egy idősklubban. Innen visszatérve Budapesten, szintén egy idősek otthonában kezdtem dolgozni, majd Kispesztén egy nyugdíjsház idősklubjába lett a munkahelyem. Miután megszületett a gyermekem, pár évet otthon töltöttem vele,

amikor azt kérdezték tőlem gyerekként, mi szeretnék lenni, mindig azt válaszoltam, hogy



A különböző társasjátékok is segítenek a közösség összekovácsolásában

tagok mindenkit befogadnak, az újakat is rögtön elfogadják.

– *Hogyan tud megbirkózni ezzel a lelki teherrel, hogy évről évre újabb és újabb tagoktól kell végső búcsút vennie?*

szól, hanem arról, hogy olyanok vagyunk, mint egy nagy család, egymás partnerei, és mindenki mindenről beszélhet a másikkal, négy szemközt és csoportosan is.

ko.

„Életcél, ami motivál és inspirál”

Egyre több XII. kerületi lakos szorul valamilyen formában az intézmény segítségére, nő a családon belüli konfliktusok száma, ugyanakkor számos segítői sikertörténettel is büszkélkedhetnek – mondja a Hegyvidéki Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Család- és Gyermekjóléti Csoportjának vezetője. Rétvári Zsófiával abból az alkalomból beszélgettünk, hogy a szociális munka napján megkapta a Hegyvidék Gyermekjóléti Alapellátásáért Díjat.

– *Az ember azt gondolná, hogy a XII. kerületben, amely Magyarország egyik leggazdagabb települése, nincs szükség családsegítőre. Ehhez képest mi a valóság?*

– Egy családsegítő munkájára anyagi és társadalmi helyzettől függetlenül mindig szükség van. A kerület társadalmi összetétele nem homogén, mindenféle cso-

polgár él itt. Eljutás már sokszor valóban pénz kérdése. Alap gondolatunk, hogy ami az egyes embernek segít, az a családjának is javára válik, és ez fordítva is így van. Így megsokszorozódhat a család ereje, és lehet, hogy már nem lesz benne „rászoruló”, nincs szükség külső segítségre. Intézményünk működésének alapfilozófiája, hogy se-

ben dolgoztam, és tudatosan figyelttem, hogy mikor lesz állás pályázat a tizenkettedik kerületben, mert nagyon jó híre volt az itteni intézménynek a szociális szakmában. Emlékszem, mennyire izgultam, amikor 2014-ben ide jelentkeztem; teljesen más hangulatú volt már a felvételi elbeszélgetés is, mint a korábbi helyen, hiszen nemcsak a leendő csoportvezetőmmel találkoztam, hanem az egész családsegítőcsapattal. Szembesültem azzal, hogy a kiválasztás nem egy emberen múlik majd, és ez megerősített abban, hogy itt szeretnék dolgozni. Nagyon jól összekovacsoltam a csoportba kerültem, ahol akkor is és szerencsére most is alacsony a fluktuáció.

– Igen! A családban többen dolgoztak segítői munkakörben, hivatás szerűen és laikus segítőként. Az inspirációt mégsem ez adta, hanem egy barátnőm, aki elvégezte az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógy-pszichológiai Karon az akkor még általános szociális munkás szakot, ahová én is jelentkeztem. A főiskola után az ELTE Társadalomtudományi Karán a szociálpolitika egyetemi szakra jártam, és azóta is folyamatosan képezem magam. Annak pedig kifejezetten örülök, hogy a hivatás szót használta, mert a miénk több, mint egyszerű munka: életcél, ami motivál és inspirál.

– *Folytassuk a kerülettel! Hogyan változtak az ügytípusok, a megoldásra váró problémák, amióta itt dolgozik?*

– A rászorultságot kiváltó nehézségek igen szerteágazók, az anyagi gondoktól, foglalkoztatási vagy egészségügyi problémáktól kezdve a családi, kapcsolati, gyermeknevelési problémákon keresztül a legbensőbb személyes, lelki problémákig. Ha egyet kellene kiemelnem, akkor azt mondanám, hogy a családi-kapcsolati konfliktusok mellett a pszichés és mentális problémákkal érintettek aránya nőtt meg az elmúlt években, korosztálytól függetlenül.

– *Csoportvezetőként pontosan mi a feladata?*

– A család- és gyermekjóléti csoport vezetője vagyok, tízennyolc taggal dolgozunk itt. Valahol olvas-tam egy mondatot, ami fontossá vált számomra: „A dolgozó egy szervezethez szegődik el, de végül



Rétvári Zsófia család- és gyermekjóléti csoportvezető

a főnökeit hagyja ott.” Ezért is az egyik fő célom, hogy a családsegítő folyamatos visszajelzést kapjon, tapasztalnia kell a segítői munka fontosságát és hasznosságát, mert ez is segít a kiégés elkerülésében.

– *A segítségre szorulókat keresik önöket, vagy inkább más irányból kapnak jelzéseket, hogy gond van?*

– Mindkettő előfordul. Intézményünk ügyeleti idejében egy családsegítő fogadja a segítségkérőket, közösen kialakítanak egy célt, és ehhez kapcsolódva, ha szükséges, együttműködési megállapodás kötnek. A jelzőrendszer résztvevőitől – óvodától, iskolától, orvostól, védőnőktől, rendőrségtől, és így tovább – szintén gyakran kapunk jelzést, amiben leírják az általuk tapasztalt problémát, és elküldik nekünk. Mi felvesszük a kapcsolatot a jelzett személlyel vagy családdal, és megpróbálunk segíteni. Ha gyerekekről van szó, előfordul, hogy a gyámhivatalt is be kell vonni. Sajnos azt kell mondanom, korosztálytól függetlenül évről évre egyre szaporodik a jelzések száma, amelyekkel foglalkoznunk kell.

– *Vannak emlékezetes esetek, amiket sikerült megoldani?*

– Számos eset maradt emlékezetes, nem emelnék ki egyet sem, nagyon sok egyedi problémával szembesülünk. Inkább a hozánk forduló személye marad meg bennünk, hiszen első sorban az emberre fókuszálunk. Sokszor nem feltétlenül az jelenti a támogatást a segítségkérőnek, ha az adott probléma gyorsan megoldódik, hanem az, hogy átbeszélhet-

ti valakivel a lehetőségeket – és így láthatóvá válik a kiút. Az egyéni segítségnyújtás mellett mindig jellemző volt a munkánkra, hogy tematikus csoportokat, programokat tartunk klienseinknek, ezek hírére sokan keresnek fel minket. A bizalmi kapcsolat kialakulása révén lehetőségünk nyílt a segítségnyújtás mellett a résztvevőknek.

– *Mit érzett, amikor megtudta, hogy a Hegyvidék közössége díjjal is elismeri a munkáját?*

– Nagyon örültem neki, de nem is igazán akkor, amikor megtudtam, hanem miután átvehettem, és publikus lett. Rengeteg pozitív visszajelzést kaptam. Olyan jelenlegi és volt kollégáimtól, tanáraimtól, akikkel korábban munkakapcsolatban voltam, és megerősítették, hogy szeretnek velem együtt dolgozni.

– *Ha újrakezdehetné, ismét ezt a hivatást választaná?*

– Valószínű, hogy igen, de néha elgondolkodom azon is, mi lenne, ha valamelyik hobbimmal kapcsolatos munkát végeznék. Például dolgozhatnék baristaként – de ahogy magamat ismerem, az a hely is egy beszélgetős, közösségépítő kávézó lenne.

sm.



Ami az embernek segít, az a családjára javára is válik, és ez fordítva is igaz

port megtalálható itt: fogyatékos gyereket nevelő egyedülálló anya, egy demens idős szülővel élő középkorú családtag, egy mentális érintettségű család vagy egy anorexiás gyerek a családban. Ezeket a problémátípusokat nem a család anyagi helyzete határozza meg. Igaz, a minőségi ellátáshoz

gítségnyújtásunk középpontjában nem a „probléma”, hanem az ember áll; még pontosabban a családjában élő ember.

– *Hogyan és mikor került a Hegyvidéki Családsegítő és Gyermekjóléti Központhoz?*

– Az egyetem befejezése után egy másik kerületi családsegítő-

– *Vannak kerületi kötődései?*

– A nagyszüleim is tizenkettedik kerületiek voltak, édesapám is itt nőtt fel, gyerekként és fiatal felnőttként is laktam a kerületben. A mai napig nosztalgia fog el, ha végigsétálok a Böszörményi úton.

Változások az adózásban, megújul a parkolási rendszer

(Folytatás az 1. oldalról)

TÖBB AZ ENGEDÉLY, MINT A PARKOLÓHELY

„Nagyon jól hangzik az ingyenes parkolás, csakhogy ennek az a következménye, hogy jóval több lakossági várakozási engedély van kiadva, mint amennyi parkolóhely valójában van” – vezette fel Kovács Gergely a parkolási rendelet módosításáról szóló napirendi témát. A polgármester szavait az előterjesztés számadatai is alátámasztják: 4996 fizetős parkolóhelyre 2023-ban 7735, 2024-ben pedig már 8556 várakozási engedélyt adott ki az önkormányzat. (A komplex problémáról mi is írtunk előző, 2024. november 12-i lapszámunkban – a szerk.)

A fővárosi szabályozás szerint az éves lakossági várakozási engedély díja az 1 órányi parkolási díj

250-szerese, ezért a XII. kerületben található „A” parkolási övezetben az itt érvényes 600 forintos tarifával számolva 150 000 forint, a „B” övezetben pedig a 450 forintos óradíjat alapul véve 112 500 forint a kedvezmények nélküli díj. A képviselő-testület által elfogadott új parkolási rendelet alapján a lakossági engedély kedvezménye a jövő évtől az első autó esetében 100%-ról 80%-ra, míg a második autónál, környezetvédelmi kategóriától függően, 30–100%-ról 30–50%-ra csökken.

Jövőre tehát az első autó után az „A” és a „B” övezetben 30 000, illetve 22 500 forintot, a második, EURO 4 vagy magasabb környezetvédelmi kategóriának megfelelő autó után pedig 75 000, illetve 56 250 forintot kell majd fizetni. Súlyos egészségi állapotra való tekintettel ugyanakkor 100%-os kedvezménnyel igényelhető parkolási engedély, míg a 65 év feletti nyugdíjasok és a nagycsaládosok 90%-os

kedvezményt vehetnek igénybe az első autójuk után.

A testület elutasította Élő Norbert javaslatát, hogy a második autó után semmilyen kedvezmény ne járjon, továbbá Fonti Krisztina

méltányos összeg egy nagyjából 10 négyzetméteres közterület használatáért. Sokkal többre kerül például, amikor egy lakásfelújítás miatt kihelyezett konténer közterület-használati díját kell kifizetni.

parkolni. Az önkormányzat növelné a közterületeken a kizárólagos lakossági parkolóhelyek számát, és azt is szeretné elérni, hogy az éjjelente üresen álló mélygarázsokban – amelyek környezetben, a felszínen ugyanakkor alig található parkolóhelyet – olcsó parkolási lehetőséghez jusson a környéken élők.

TOVÁBBI DÖNTÉSEK A TESTÜLETI ÜLÉSEN

• A pénzügyi ellátások jogosultsági összeghatárát 2025. január 1-jétől 4%-kal, 147 900-ról 153 900 forintra emeli az önkormányzat, így biztosítja az ellátásokat azok számára is, akik a nyugdíj- és béremelések miatt kiesnének a támogatásokra jogosultak köréből.

• Mivel a költségvetés végrehajtása I–X. havi adatainak

értékelése során komolyabb eltéréseket tártak fel a hivatal dolgozói az előirányzatok várható teljesülése és a tervszámok között, a pénzügyi egyensúly biztosítása érdekében szükségessé vált a költségvetési rendelet egyes tételeinek jelentős módosítása. A kiadási többlet és az

elmaradt bevételek összege több mint egymilliárd forintot tesz ki, ennek fedezetét egyebek mellett a szabad kiadási előirányzatok csökkentésével és átcsoportosításokkal tudja biztosítani az önkormányzat.

• Az erre az évre vonatkozó költségvetés ingatlanértékesítésből származó bevételi előirányzattal is számol, aminek a teljesítéséhez sikeres adásvételekre van szükség. Ennek érdekében elidegenítésre jelölte ki a képviselő-testület a rossz műszaki állapotú, bérbeadás útján nehezen használható ingatlanokat a Goldmark Károly utca 11./Csemegi utca 10., valamint a Jagelló út 36/b szám alatt. Az előbbi egy helyi védett

módosításra irányult. Ez alapján lehetett volna a Rácz Aladár út mentén nagyjából 8000 négyzetméter területű, közpark besorolású és a gyakorlatban beerdősült telket lakóövezetbe vonni és beépíthetővé tenni. A határozat visszavonásával továbbra is erdő maradhat a szóban forgó terület.

• A csillebérci üdülőterület tulajdoni viszonyainak rendezése kapcsán folyamatban lévő társadalmi egyeztetés már véget ért, ám a 2024. június 15-i határidőt most 2025. március 31-ig meghosszabbította a testület, mivel újabb egyeztetésekre, majd pedig egy lakossági fórum lebonyolítására van szükség. A rendezéshez szük-



Az önkormányzat növelné a közterületeken a kizárólagos lakossági parkolóhelyek számát

módosító indítványát sem támogatta, miszerint meg kellene hagyni a lakásonkénti első autó 100%-os díjkedvezményét. A fideszes képviselő kezdeményezésére viszont elfogadta a többség, hogy a nagycsaládosok esetében akkor is járjon kedvezmény, ha a gyermek betöltötte a 18. életévét, de – tanulmányai vagy sajátos nevelési igénye miatt – még jár utána családi pótlék.

Kovács Gergely elmondta, hogy eddig Terézváros, Erzsébetváros, Józsefváros, Újlipótváros és Ferencváros döntött hasonlóképpen, mint a XII. kerület. A többi kerület az első autóra 30–36 ezer forint közötti összeget határozott meg, a második autónál pedig 72–120 ezer forintba kerül a lakossági engedély, ezekkel összehasonlítva tehát a hegyvidéki tarifák nem tekinthetők magasnak. Itt, az „A” övezetben az első autó után fizetendő évi 30 000 forint havi 2500, napi 82 forintos kiadást jelent, ami a kerület vezetője szerint



Folytatódik a csillebérci üdülőterület tulajdoni viszonyainak rendezése



A XII. kerületben is szabályozva lesz a bérrollerek utcai elhelyezése

ingatlan, ezért a védettség szerinti felújítás kikötés lesz az értékesítés során. A korábbi gyakorlattól eltérően az önkormányzat közölte az értékeléseket, lejjebb vitte a licitcsomag árát, továbbá több helyen és hosszabb ideig hirdeti az ingatlanokat. Kovács Gergely polgármester elmondta, hogy a tervek szerint hamarosan bevezetik az online licit is.

• Visszavonta a képviselő-testület az előző önkormányzati vezetés kezdeményezését, ami a főváros településrendezési tervének és rendezési szabályzatának

séges törvény tervezetét 2025. május 31-ig terjesztené a polgármester a kormány elé.

• Az önkormányzat ez év nyarán csatlakozott a mikromobilitási eszközök (például rollerek, kerékpárok) kölcsönzésének szabályozott kereteit megteremtő fővárosi rendszerhez. Ehhez kapcsolódóan a képviselő-testület most kiegészítette a kerületi közterületek használatáról szóló rendeletet a mikromobilitási eszközök elhelyezésére vonatkozó szabályokkal és díjtételekkel.

• December elején megkezdte működését az új részvételi iroda, hivatalos néven a polgármesteri hivatal társadalmi együttműködési és közösségi kapcsolatok irodája. Az ehhez szükséges helyet a Böszörményi út 19/a szám alatt biztosítja az önkormányzat.

-vá-

Mennyi adót kell fizetnünk jövőre?

(Folytatás az 1. oldalról)

Ezután is mentességet élveznek ugyanakkor azok a lakók, akik közgyógyellátásban, időskorúak járadékában, lakásfenntartási támogatásban, lakbértámogatásban, kiegészítő lakbértámogatásban, aktív korúak ellátásában, ápolási díjban, gyógyászati támogatásban, szociális ösztöndíjban vagy rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülnek.

A 65. életévüket betöltött nyugdíjasok esetében, akik az adókötelezettséggel érintett lakásban élnek, ha nyugdíjuk nem haladja meg a 200 000 forintot, és nincs más jövedelmük, az eddigi, 19 500 forintos kedvezmény összege 25 000 forintra emelkedik, az új adómértékekhez igazodva. A gyermekkedvezmény, ahogy eddig, a továbbiakban is alkalmazható az adó mértékének meghatározásakor: egy gyermek után 20 m²-t, két gyermek után 40 m²-t, három vagy több gyermek esetén pedig gyermekenként további 12 m²-t lehet levonni a lakás hasznos alapterületéből.

TELEKADÓ

A telekadó mértéke jövőre a nem magánszemélyek esetében

beépítetlen telkeknél évi 350-ról 520 Ft/m²-re, beépített telkeknél 300-ról 445 Ft/m²-re, üdülőövezetben lévő telkeknél 100-ról 150 Ft/m²-re emelkedik. A magánszemélyek jövőre is érvényesíthetik a beépítetlen telkek esetében járó 30%-os, valamint az épülethez tartozó telkek után igénybe vehető 33%-os kedvezményt.

Ott, ahol 0% a legnagyobb beépítési mérték, a magánszemély adóalanyt beépítetlen telek esetén 70%-os, épülethez tartozó telekre 75%-os adókedvezmény illeti meg. Az üdülőépítési övezetben fekvő, 0%-os beépítési mértékű beépített telkeknél 25%-os kedvezmény jár a magánszemélyeknek.

A telken lévő épületben lakó adóalanyt gyermekenként továbbra is 10 000 forint kedvezmény illeti meg. Mentés az adó alól az egy lakásos lakóépülethez tartozó telekre, ha a lakás hasznos alapterülete nem haladja meg a 200 négyzetmétert, valamint több lakásos lakóépület esetében a 150 négyzetméternél nem nagyobb lakáshoz tartozó telekre, amennyiben az érintett lakásban él annak tulajdonosa.

mm.

További, tervezett bontásra van szükség ahhoz, hogy az egykori Tündérhegyi Pszichiátria épületének helyreállítását – önkormányzati kötelezés alapján – elvégeztethesse a tulajdonos. A beruházó új lakóházakat is építene a területen, de az önkormányzat elvárja, hogy a fejlesztéssel párhuzamosan közcélú beruházások is megvalósuljanak.

Nagy felháborodást keltett október elején, hogy az egykori Tündérhegyi Pszichiátria elővédett státuszban lévő épületét engedély nélkül bontani kezdte a tulajdonosa. Az önkormányzat bejelentésére a kormányhivatal a rendőrség közreműködésével leállította a bontást. Ezt követően a kerület illetékesei az épület helyreállítására kötelezték az ingatlan tulajdonosát. A beruházó fellebbezett a határozat ellen, hogy ne kelljen elvégeznie a helyreállítást, ezt azonban elutasította a képviselő-testület.

A beruházó továbbra is köteles elhárítani az engedély nélküli bontás által előidézett életveszélyes állapotot, valamint az önkormányzat határozatának megfelelően helyreállítani az épületet. Mivel az életveszély megszüntetése

További bontás után helyreállítás

széhez további bontásra van szükség, így a tulajdonosnak valószínűsíthetően az egész épületet el kell távolítania ahhoz, hogy az eredeti állapotot vissza tudja állítani. Ez a folyamat azonban már tervezett és engedélyezett keretek között történne.

Az egykori Tündérhegyi Pszichiátria területén a tulajdonos új lakóházakat is szeretne építeni, ehhez azonban – a kerületi építési szabályzat előírásainak megfelelően – településrendezési szerződést kell kötnie az önkormányzattal. Az egyeztetések már megkezdőd-

tek: a kerület vezetése azt szeretné elérni, hogy amennyiben megvalósul az építkezés, azzal együtt közcélú beruházásokat, például járdaépítéseket, útfelújításokat is végezzen el, vagy finanszírozzon a tulajdonos.

-vá-



Újabb trükkökkel támadnak az online csalók

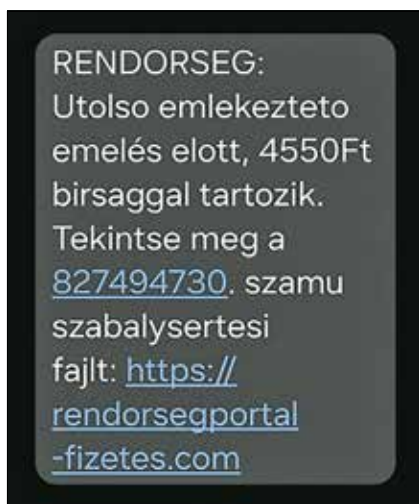
Egyre rafináltabb módszerekkel próbálják megcsapolni a szélhámosok a bankszámlán tartott pénzünket és egyéb megtakarításainkat. Már nemcsak banki alkalmazottnak, netán rendőrnek adják ki magukat, hanem akár egy ismert színész szerepét is eljátsszák a nagy zsákmány reményében.

„Feltörték a számláját”, „gyanús tranzakciót észleltünk” – még mindig sokakat tévesztenek meg ilyen és ehhez hasonló szövegekkel magukat banki alkalmazottnak kiadó bűnözők. A hitelesség látszatát keltve – úgynevezett maszkolási technikával – azt is megtudják oldani, hogy hívásaik során a bank valós telefonszáma jelenjen meg a sértettek telefonján.

Nagy Zsolt rendőr őrnagy, a XII. kerületi rendőrkapitányság bűnügyi osztályának vezetője la-

ms-eknek a tartalmát is bediktál-tatják, amik a tranzakciók megerősítéséhez szükségesek. Nem ritka az sem, hogy a csalók az Anydesk programot telepítetik a mobiltelefonra vagy a számítógépre, hogy teljesen átvehessék az irányítást az eszköz felett, és akadály nélkül „letakaríthatják” a számlát.

Újabb előfordul az is, hogy a rendőrség nevében hamis sms-t küldenek a csalók, például arra szólítanak fel, hogy fizessünk be



Képernyőfotó egy hamis rendőrségi sms-ről

„tartozásunkra”. Ezekben a fel-szólításokban közös, hogy egy olyan oldalra vezető linket tartalmaz, amin meg kell adni a bankkártyaadatainkat – ezek ismeretében pedig az állítólagos bírságnál vagy tartozásnál is jóval nagyobb összeget emelhetnek le a szélhámosok.

Más módon is vadásznak kártyaadatainkra az elkövetők. Amikor eladásra kínálunk valamit egy online piacon, könnyen lehet, hogy valódi vevő helyett csaló jelentkezik, aki felajánlja, hogy intézi a postázást, és ehhez el is küldi egy létező futarcég weboldalához megvásárolt hasonló oldal linkjét. Miután itt megadtunk mindenféle személyes adatot, a „vevő” azt kéri, küldjük el chaten a telefonunkra érkező sms-eket. Ezek segítségével az illető már indíthatja is az utalásokat a számlánkról.

Az utóbbi időben elszaporodtak a befektetési csalások is – folytatta Nagy Zsolt. Magyar nagyvállalatok nevében magukat híres embernek, például ismert színésznek kiadó bűnözők hívják fel telefonon azokat, akiknek reménye-

ik szerint van befektetni való pénzük. A telefonálók rövid időn belül nagy hasznot ígérnek, ebből azonban természetesen semmi sem igaz, a cél ez esetben is az, hogy hozzájussanak mások megtakarításaihoz. Még ha hihetőnek tűnik is az ajánlat, érdemes bontani a hívást, és felhívni a szóban forgó céget, hiszen így le lehet ellenőrizni az állítások valóságát. Ezt egyébként a gyanús banki hívásoknál is javasolt megtenni.

Mivel hamarosan itt a karácsony, és mindenki ajándékbeszerzési lázban ég, a bűnügyi osztályvezető az online vásárlások biztonsága érdekében is mondott néhány hasznos tanácsot. Óvatosságnak kell lenni az extra akciót kínáló ismeretlen webáruházakkal, amiknek még ügyfélszolgálatuk sincs, esetleg hibás magyarsággal vannak megfogalmazva a szövegek. Gyanú esetén érdemes megnézni, milyen valós vevőértékeléseket, véleményeket kapott a webshop. Ha magánszemélytől vásárolnánk, nézzük meg az eladó profilját – egy néhány napja regisztrált, egy-két ismerőssel rendelkező személy valóságát illetően okkal lehetnek kétségeink.

Végezetül: ha becsenget hozzáunk a futár, gondoljuk át, biztos várunk-e csomagot, és ha igen, mit és mennyiért! Egyre gyakoribbak ugyanis a hamis, értéktelen dolgokat tartalmazó küldemények, amiket azért adnak fel az ügyeskedők, mert mindig vannak, akik óvatlanul kifizetnek ezekért néhány ezer vagy tízezer forintot.

-v-

Csúcskategóriás műszer a gyermekszemészetnek

Vadonatúj binokuláris indirekt oftalmoszkópot nyert a Szent János Centrumkórház gyermekszemészeti szakrendelése a Victoria a Gyermekéért Egészségvédelmi Közhasznú Alapítvány pályázatán. De mi is ez a furcsa nevű eszköz? Nos, egy olyan mobil készülék, amit az orvos a fején viselhet, és nagyítva vizsgálhatja vele a szem elülső és hátsó szegmenytjét.

hőzöttette, az eszköz fontos szerepet tölt be az egyéves kori szemészeti, valamint a koraszülött babák retinabetegségének szűrése során.

A főorvos elmondta, hogy korábban a felnőtt szemészetről kaptak kölcsön egy ilyen készüléket, de mivel külön telephelyen működnek, ezért indokolt volt saját műszer beszerzése. A gyermeksz-



FOTO: BUDAI CSALÁDKÓRHÁZ - SZENT JÁNOS CENTRUMKÓRHÁZ FB-OLDALA

„Az oftalmoszkóp egészen kicsi, akár koraszülött babák vizsgálatánál is használható, de a mozgásukban korlátozott, vagy az egyéb okból kooperációra képtelen gyerekek esetében is nagy segítséget jelent” – magyarázta dr. Bodrogi Petra részlegvezető főorvos (képünkön a műszerrel). Mint

mészeti szakrendelés ellátási területe nem kicsi, hiszen a XII. kerület mellett kiterjed teljes Közép- és Észak-Budára, valamint több agglomerációs településre is. Az itt élőkön kívül a kórház különböző osztályairól, rendeléseiről is fogadnak gyerekeket a szakemberek.

(ko)

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu



Semmiképpen se adjuk meg idegeneknek a bankkártyaadatainkat!

punknak elmondta: az elkövetők arra veszik rá az ügyfeleket, hogy pénzük „biztonságba helyezése érdekében” adják meg a bankszámlájukhoz hozzáférést biztosító adatokat, sőt, még azoknak az

néhány ezer forint összegű bírságot. De ezt nem csak a rendőrségre hivatkozva szokták eljátszani, megeshet, hogy egy televíziós előfizetés kapcsán hívják fel a figyelmünket a kiegyenlítésre váró

LAKOSSÁGI VESZÉLYSHULLADÉK-GYŰJTÉS

A veszélyes hulladék szakszerűtlen tárolása, elhelyezése igen jelentős kockázatot jelent a környezeti elemekre és az élővilágra nézve, így a Hegyvidéki Önkormányzat ismét veszélyeshulladék-gyűjtési akciót szervez e hulladékfajták leadására. Kérjük, hogy járuljon hozzá környezetünk megóvásához és a háztartásában feleslegessé vált veszélyes hulladékokat hozza el és adja le

a **Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Irodája** által szervezett gyűjtés során, **2024. december 7-én, szombaton 8:00 és 11:30 óra között, a Tamási Áron utca 51. szám alatt található parkolóban.**

(A helyszín gépkocsival vagy a 110-es és 112-es buszokkal, a Thomán István utca felől könnyen megközelíthető.)

Többek között az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

- elektronikai hulladékok,
- festékmaredek, ragasztók, csiszoló és korrózióvédő anyagok, és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok), ecset, rongy stb.,
- szerves oldószerek, hígítók,
- olajos szilárd hulladékok (rongy, szűrő/felitató anyagok),
- növényvédő- és rovar-, rágcsálólírtó szerek, fakonzerváló anyagok és göngyölegeik,
- kiürült hajtógáz sprayflakonok (légfrissítők, hajlakos, festékes stb.),
- használt akkumulátorok, szárazelem,
- fáradtolaj és használt étolaj,
- gyógyszerhulladék,
- klf./vegyes, kiskiszorítású háztartási, fotó- és finomvegyszer (savak, lúgok, fertőtlenítő- és tisztítószerek, kozmetikumok, hívó, fixir stb.),
- fényforrások (izzók, fénycsövek)

Figyelem!

Azbeszt-tartalmú hulladékot (pl. azbeszt pala, szigetelőanyag), **hungarocell- és papírhulladékot**, valamint **higanyt** a gyűjtés során **nem tudunk átvenni!**

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy az akció keretében **kizárólag hegyvidéki lakosoktól** (lakcímkártyát a helyszínen ellenőrizzük) **háztartási mennyiségű veszélyes hulladékot, valamint fejenként legfeljebb 4 db használt, felni nélküli gumiabroncsot** áll módunkban átvenni.

További információ a 70/953-1852-es vagy 1/224-5961-es telefonszámon kérhető.

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

MOZOG ÖN ELEGET?

Miért nem?

- nincs kedvem hozzá
- nincs kivel
- nem ismerem a kerületi lehetőségeket
- sokba kerülnek a terembérletek
- nem tudom, hogyan kezdjem el

A Hegyvidéki Önkormányzat számos ingyenes, beltéri és szabadtéri programot kínál Önnek partnereink keresztül.

ISMERI a Zöld Receptet?

A kerületi orvosok felírják Önnek a megfelelő mozgásterápiát!

Önnek mire van szüksége?

Választható mozgásforma kategóriák, orvosa ajánlása szerint:

- Prevenció
- Izomfejlesztés
- Hangulatjavítás
- Energizálás
- Stresszcsökkentés
- Lazítás-nyújtás
- Mentálfejlesztés



KÉRJE A ZÖLD RECEPTEK ORVOSÁTÓL!

A fenti kategóriákba számos, jó hangulatú csoportos program tartozik, mint például zumba, aerobic, pétanque, asztalitenisz, kímélő torna, jóga vagy gyaloglóklub.

Éljen egészségesebb és vidámabb életet!

<https://hegyvidekspport.hu/zold-recept/>



Adventi ebéd időseknek

Időpont: december 17-én és december 18-án 13.00
Helyszín: Barabás Villa (Városmajor utca 44.)

Az esemény a XII. kerületi nyugdíjasok számára nyitott. A limitált férőhelyek miatt előzetes regisztráció szükséges. Egy fő kizárólag egy alkalomra regisztrálhat.

A regisztrációra december 2-től munkanapokon 10.00–14.00 óráig van lehetőség személyesen az alábbi helyszíneken:

Hegyvidéki Szociális Központ – Városmajor utca 16.

Normafa Gondozási Központ – Normafa út 1.

Németvölgy Gondozási Központ – Kiss János altábornagy utca 33/b

Nemzetiségi közmeghallgatások

Budapest XII. kerületi Ukrán Nemzetiségi Önkormányzat

– december 11. 10.30, polgármesteri hivatal, tanácssterem

Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat

– december 12. 16.00, polgármesteri hivatal, tanácssterem

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)

pályázatot hirdet a

Hegyvidék Lapkiadó (hegyvidekujsag.hu)
főszerkesztő és intézményvezető (magasabb vezető)
beosztás betöltésére

1. A magasabb vezetői beosztással járó lényeges feladatok:

- a Hegyvidék című lap nyomtatott és online megjelenésével kapcsolatos főszerkesztői feladatok ellátása;
- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, koordinálásáról, megszervezéséről, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről;
- felelős a költségvetési szerv szabályszerű működtetéséért;
- gyakorolja a munkáltatói jogokat;
- szervezi és ellenőrzi a költségvetési szerv szakmai munkáját.

2. Pályázati feltételek:

- felsőoktatásban szerzett bölcsészettudományi, társadalomtudományi, közszolgálati, gazdaságtudományi, pedagógus, hittudományi, andragógus, művelődésszervező szakképzettség valamelyike;
- magyar állampolgárság vagy külön jogszabály szerint a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező, illetve bevándorolt vagy letelepedett státusz;
- büntetlen előélet;
- cselekvőképesség;
- 18. életév betöltése;
- igényesség, pontosság, nyitottság, önálló gondolkodásra való képesség;
- csapatmunkára való alkalmasság.

3. A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

- nyomtatott lapnál szerzett vezetői gyakorlat (különösen főszerkesztő, főszerkesztő-helyettes, felelős szerkesztő);
- tényleges lapszerkesztői technikai tudás;
- legalább középszintű nyelvismeret.

4. Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- szakmai önéletrajz;
- 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány;
- végzettséget, képzettséget, nyelvismeretet igazoló okiratok hitelesített másolata;
- a költségvetési szerv vezetésére, fejlesztésére vonatkozó szakmai program;
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy a pályázati eljárásban részt vevők a pályázat anyagát megismerhetik;
- a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárás összefüggő kezeléséhez hozzájárul;
- a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvényben [Kjt.] meghatározott kizáró ok velem szemben nem áll fenn;
- sikeres pályázat esetén a vagyonnyilatkozat-tételi kötelezettséget vállalja.

5. A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2025. február 1-jétől 2030. január 31-ig).

6. A közalkalmazotti jogviszony: főszerkesztő munkakörben határozatlan időre szól a költségvetési szervnél újonnan létesített jogviszony esetén, 3 hónap próbaidő kikötésével.

7. A közalkalmazott által betöltendő munkakör: intézményvezető, főszerkesztő (magasabb vezető).

8. Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt. rendelkezései az irányadók.

9. A munkavégzés helye: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a.

10. A pályázat benyújtásának határideje: 2024. december 28.

11. A pályázat benyújtásának módja és helye: a pályázatot zárt borítékban a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Polgármesteri és Jegyzői Titkárságán kell benyújtani vagy postai úton megküldeni az önkormányzat székhelyére (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.).

12. A pályázat elbírálásának határideje: a pályázati határidőt követően a Kjt. 20. §/A. (6) bekezdése alapján felállított háromtagú bizottság véleményét mérlegelve a bizottsági meghallgatások lezárását követő első képviselő-testületi ülés, de legkésőbb 2025. január 31. napja.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Juhász Katalin humánpolitikai referens nyújt a 06-1/224-5900/5196-os telefonszámon.

A „Véresmajor” szomorú története

Emlékprogramok a nyilas téboly 80. évfordulóján

Az egykori nyilas önkény időszakában véres események színtere volt a Hegyvidék, különösen a ma békét sugárzó közpark, a Városmajor. A történelem sötét időszakának zsidó és keresztény áldozataira történő emlékezés az együttérzés kifejezése és a gyógyulás első lépése lehet.

A Városmajori Jézus Szíve Plébánia is megszenvedte az 1944–45-ös időszakot, többször mutatkozott falai között a környékbeli nyilas tevékenység egyik hírhedt kulcsfigurája, Kun páter. A kiugrott erdélyi szerzetes – bár a meggyőződéses antifaszista Serédi Jusztinián esztergomi bíboros-hercegprímás megtiltotta, hogy papi tevékenységet folytasson – több beszédet mondott az általa önkényesen kisajátított templomban. Ezeket a „prédikációkat” erősen áthatotta politikai meggyőződése.

A kor szélsőséges viszonyait is érzékelteti, hogy a Városmajortól csupán kőhajításnyira, a Maros és a Szamos utca sarkán álló házban élt édesanyjával egy másik – kevéssé ismert – katolikus pap, Ervin Gábor. Ő először egy zsidókat érő atrocitás elleni tiltakozása miatt került szembe a városmajori nyilasokkal. Ekkor még elen-

gedték, de később, amikor a közeli zsidó kórházak és a szeretetotthon elleni támadások elől menekülő zsidókat fogadott a lakásába, őt és édesanyját is megkínnozták és megölték.

Ervin Gábor halálának 80. évfordulóján, december 4-én dr. Kránitz Mihály atya tart megemlékezést, majd szentmisét a városmajori kistemplomban 17 órától. Az emlékezők felkeresik a vértanú pap egykori házát, ahol ma is látható az emléktáblája (*képkönyv*).

A programsorozat következő állomásaként egy héttel később, december 11-én 18 órától a városmajori nyilas téboly eseményeiről és áldozatairól szóló előadásra várja az érdeklődőket Csonka Laura történész szintén a kistemplomban. Fejérdy András egyháztörténész, az 1930–40-es évek egyházáról szóló előadásával folytatódik az események felelevenítése 2025. január 15-én, végül az Alma utcai



szerepetothon lakói elleni gyilkosságok 80. évfordulóján, január 19-én, vasárnap kora délután Csonka Laura vezetésével a „Véresmajor” című megemlékező sétával lehet bejárni a szomorú helyszíneket. A programsorozat zárásaként szintén aznap, a nagytemplomban engesztelő ökumenikus istentiszteletet vezet dr. Fábry Kornél esztergom-budapesti segédpüspök, Ablonczy Tamás budahegyvidéki református lelki-

pásztor és Keczkó Pál, a Budai Evangélikus Egyházmegye esperese.

A szervezők célja, hogy múltunk dicstelen időszakát megismerve tudjuk leróni kegyeletünket az ártatlan zsidó és keresztény áldozatok előtt, s a programokon való részvétel az alapvető emberi méltóság tisztelésének és a szívből jövő együttérzésnek a gesztusa legyen.

(Barta)

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlanokat kínálja nyilvános versenyztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit):

	Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár (nettó)
1.	1122 Budapest, Csemegi utca 10. as. 1., fszt. 1. és I. em. 2.	Budapest XII. kerület, belterület, 10041/4/A/1, 10041/4/A/2 és 10041/4/A/4	38 m ² 133 m ² 44 m ²	lakás (felújítandó) lakás (felújítandó) iroda (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	176 800 000 Ft
2.	1126 Budapest, Jagelló út 36/b	Budapest XII. kerület, belterület, 7960/10	552 m ²	kivett lakóház, udvar, garázs	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	249 200 000 Ft

Az ingatlanról készült információs csomagot a www.hegyvidek.hu honlapon a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 10 000 Ft + áfa térítési díj ellenében elektronikusan igényelni, továbbá a licit feltételeiről érdeklődni a +36-30/529-4383-as telefonszámon munkanapokon 9.00–12.00 között lehet 2024. november 26. napja 9.00 órától 2024. december 11. napja 12.00 óráig.

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

Kovács Gergely polgármester

Denevérjelzés-felismerésből jeles!

Környezetvédelmi vetélkedőn szerepeltek jól a Sashegyi Arany János iskola diákjai

Élményszerű keretek közt ráirányítani a középiskolások figyelmét Budapest természeti értékeire és az aktív természetvédelem fontosságára – ez a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság célja a hagyományteremtő szándékkal tavaly életre hívott Sereglyes Tibor Emlékversennyel. A Csapody Vera Természetvédelmi Tanulmányi Verseny tradícióira épülő megméretésen másodszor vettek részt a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium diákjai, mégpedig sikeresen: az erős és nagy létszámú mezőnyben az előkelő ötödik helyen végeztek.

Egy esztendővel ezelőtt az Arany János iskola rendezte meg a vetélkedő két fordulója közül az első, a másodikkal pedig a Szemlő-hegyi-barlang volt a színhely. Akkor nagyszerű hegyvidéki siker született, a Városmajori Gimnázium szerezte meg az első és a harmadik helyet, míg az Arany a hatodik helyen zárt.

A mostani verseny is szép környezetben, a Pál-völgyi-barlang-

ban és a Kőfejtőben zajlott. Tizenöt kerületből összesen harminckét iskola nevezett egy-egy csapattal, hogy terepi és elméleti feladatokat megoldva adjon számot tudásáról.

kellett keresni az ismeretek elsajátításához, elmélyítéséhez. „Szerencsés körülmény – tette hozzá –, hogy valamennyi diákom elkötelezett biológiafakultációs, 11–12. évfolyamos tanuló, akiket nem

a tanárnó saját oktatási anyagaiból készültek fel az Arany diákjai – Maux Lilla Aisa, Katona Gabriella, Kovács Zsigmond –, míg a gyakorlati ismereteket a Budai Sas-hegy Természetvédelmi Területen és a Pál-völgyi-barlangban tett látogatások során igyekeztek elsajátítani. Különleges feladatokból nem volt hiány a versenyen: távcsöves állatfelismerés, geológiai képződmények beazonosítása, növényismereti kérdések, denevérjelzés-felismerés, adatkeresés szabadulósorozatban és sátorban, természetvédelmi problémafeladat megoldása és licitációs kvíz szerepelt a próbatételek között.

A pedagógus nagyra értékelte, hogy a szervezők mind tavaly, mind most külön figyelmet fordítottak a felkészítőkre. A Szemlő-hegyi-barlang látogatóközpontjában egy Budapest barlangrendszert bemutató filmet vetítettek le a tanároknak, valamint vezetett sétára invitálták őket a Szemlő-hegyi- és a Pál-völgyi-barlangba.

MM.



A jókedvű Arany-csapat

A múlt évhez hasonlóan ezúttal is Lepesi-Benkő Réka biológiatanár készítette fel az Arany János iskola tanulóit. Mint elmondta, az idén egy kicsit nehezebben alakult a felkészülésük. Mivel a szükséges tudásanyag jelentős része nincs benne a jelenlegi alaptantervben, ezért külön alkalmakat

kellett sokat gyakorolni, hogy érdemes beilleszteni az extra programokat az amúgy is sűrű mindennapjaikba.”

Könnyebbé tett, hogy a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság sok fontos és hasznos segédanyagot bocsátott a csapatok rendelkezésére. Ezekből, valamint

mvm.hu



MINDEN PILLANATBAN OTT VAN

ENERGIA. ÉRTÜNK

MVM

Újabb őshonos fák a kerületi kertekben

A tavalyi sikeres kezdeményezés folytatásaként az idén újabb őshonos, lombhullató fajok csemetéit osztotta ki a Hegyvidéki Zöld Iroda. Az önkormányzat már minden ültetési lehetőséget kihasználta a XII. kerület általa kezelt közterü-

Zöld Iroda honlapján közzétett fajleírások adtak szakmai segítséget. Itt ismerkedhettek az érdeklődők a körisekkel is, amelyekből szintén szép számban vittek a kertbarátok. A legnépszerűbb magas köris mellett a pannon és a



Ezúttal kilenc fajfajból lehetett választani

tein, ezért kezdeményezte a magán-kerti faállomány gyarapítását. Így válóulhatott meg az Árnyas Hegyvidék Program részeként a múlt évben az első ingyenes faosztás.

A Nemzetközi Dendrológiai Alapítvány által biztosított suhángokkal kapcsolatban évek óta gyűlnek a pozitív tapasztalatok, ezért ma már állíthatjuk, hogy ezek a fiatal növények eredményesen alkalmazkodnak új termőhelyükhöz, és nem sínylik meg az átültetést. A mostani 106 jelentkező összesen 9 fajfajból választhattott, ezek közül a kifejezetten szárazságtűrő kocsánytalan tölgyet keresték a legtöbben. „Sláger” volt a molyhos tölgy is, míg cseretölgyből és kocsányos tölgyből ezúttal kevesebb fogyott.

A kertekbe legalkalmasabb fák kiválasztásában a Hegyvidéki

virágos köris is keresett növény volt. A juharokat az ellenálló mezei juhar képviselte, rajta kívül pedig még a sövény nevelésére is alkalmas közönséges gyertyán került fel az igényelhető fajok listájára.

A hegyvidéki tájra jellemző őshonos fák állományát növelő suhángok mellé ültetési ismertetőt is kaptak a jelentkezők, akik közül többen örömmel meséltek nekünk a tavalyi igényelt fák fejlődéséről. A növények közül néhány immár a „Kertemben a természet” pályázat díjazott kertjeiben cseperedik. Az akciók által tehát tovább gyarapodott a magánkertekben élő fák száma, amelyek a következő évtizedekben jótékonyan járulnak majd hozzá a Hegyvidék élhető mikroklímájának megőrzéséhez.

B.

A Városmajorért gereblyéztek az önkéntesek

Tucatnyi önkéntes ragadott gereblyét, hogy segítségére legyen a FŐKERT munkatársainak a koros fákról bőségesen hulló őszi lomb összegyűjtésében a Városmajorban. Az Élhető Hegyvidékért Egyesület képviseletében dr.

Emellett a szervezők fontosnak tartják hangsúlyozni, hogy közösségépítő alkalomnak is kitűnő az önkéntes munka. A környéken lakó résztvevők – és a munkavégzés alatt erre vetődő járókelők – számára is fontos üzenete a prog-



A nagy, sárgásbarna levélkucpacok jelezték a munka sikerességét

Novák István szervezte meg ezt az idei immár harmadik közösségi programot a parkban. A több mint három éve sikeresen működő közösségi komposztáló környékbeli használóiból és a Városmajori Parkbarátok Körének tagjaiból verbuválódó kis csapat Csaba utcától induló munkájának előrehaladását a nagy levélkucpacok jelezték, amelyek a kertészek vittek el komposztálni.

Ugyanez a néhány tucat lelkes közreműködőt számláló kör már évek óta tavasszal gyomlálással, sarabolással igyekszik megszépíteni a parkot, nyáron pedig az öntözésből veszi ki a részét. A kellemes időben végzett könnyű testmozgással is komoly eredményeket érnek el, amit mindenki észrevehet, aki a parkban sétál.

ramnak, hogy a város többi zöld területéhez hasonlóan a Városmajor sem lehet „szolgáltatásnak” tekinteni, ami térítésmentesen áll mindenki rendelkezésére. A park akkor tudja fenntartani vonzó arcát, addig tudnak egészségesen fejlődni a növények, ameddig mindenki – lehetőleg rendszeresen – tesz ezért.

A Városmajor jövőre nevezetes évfordulóhoz ér, városi közparkként fái 240 éve vetnek árnyékot az Ördög-árok egykori vidékére. A születésnapot már kétszer ünnepezték a park intézményei, mások mellett a Városmajori Plebánia, a FŐKERT és a Városmajori Szabadtéri Színház. A kerek évfordulón, július 26-án is számíthatunk rendezvényekre, érdekes programokra.

-b-

Apró lépések palacküggyben

Október 29-i lapszámunkban részletesen foglalkoztunk a műanyag és egyéb palackok visszavételével kapcsolatos problémákkal. Egyebek közt azzal is, hogy a XII. kerületben kevés helyen működik REpont, ráadásul az ezeket befogadó boltok elsősorban az alsó részeken találhatók. Azaz annak, aki a hegyvidéki területeken lakik, sokat kell utaznia üres üvegekkel megpakolva. Ez pedig bonyolult mutatóvá – és nemcsak az idősek számára –, különösen a tömegközlekedési eszközöket használva.

Most úgy tűnik, történi előrelépés, hiszen a Budapest Fővárosi Közgyűlés elfogadta Vitézy Dávid javaslatát, aminek a lényege, hogy 0–24 óráig nyitva tartó közterületi visszaváltóhelyek telepítését kezdeményezik a MOHU-nál. Önmagában ez még nem lenne megoldás a XII.

kerületiek problémájára, csak akkor, ha az új nonstop REpontok kijelölésekor gondolnának a városközponttól távolabb élőkre. Mindenképpen olyan helyszínek jöhetnek szóba, amik könnyen elérhetők tömegközlekedéssel, így adják magukat a buszvégállomások, a közlekedési csomópontok, de jó ötletnek tűnik például a kórházak, posták melletti elhelyezés is.

Azt, hogy pontosan mi lesz a döntés, még nem tudjuk, mindenesetre reménykedünk abban, hogy akad majd olyan, aki figyel ezekre a valós igényekre. Rajtunk nem múlik, időről időre visszatérünk a témára, ha szükséges.

Történt még egy fővárosi döntés a palackvisszaváltással kapcsolatban, ami elsősorban a köztisztaság fenntartását szolgálja. A közgyűlés elfogadta azt a javaslatot, ami szerint palacktartó kerül-

jön a forgalmasabb közterületi kukákra vagy ezek mellé, hogy a kidobásra ítélt, de visszaváltható palackok ne a szemetekben végezzék.

Gyakorlattá vált ugyanis, hogy a nehéz körülmények között élők a kukákat felforgatva „vadásznak” az 50 forintot érő palackokra, eközben pedig sokszor szétdobálják a hulladékot az utcán. Ezt előzné meg a főváros a palacktartók kihelyezésével, aminek van még egy előnye: ez az egyszerű megoldás az újrahasznosítást is szolgálja. Működő példák jócskán vannak Európá-



Jöhetnek a nonstop, 0–24 órás REpontok

ban, például Frankfurtban és Berlinben is felszerelték ilyen tartókat a közterületeken.

-os

Kerékpáros túrázás hegyvidéki indulással

Immár még könnyebben kérhetünk gyakorlati tippet a szabadidős biciklizések szervezésével kapcsolatban a Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség munkatársaitól, ugyanis tavasszal az Apor Vilmos tér 20. szám alá költözött az irodájuk. A gyakran MAKETUSZ néven rövidített szervezet hét éve működik az egész országban a kerékpáros infrastruktúra és szolgáltatások színvonalának emelése, a hazai kerékpárosbarát turisztikai szolgáltatások fejlesztése és képzések indítása érdekében. Emellett rengeteg biciklis programot koordinál, amelyek a hegyvidékiek számára is vonzóak lehetnek.

Pénzes Erzsébet elnök lapunknak elmondta, hogy kifejezetten a turisztikai célú túrázás tartozik a profiljukba, a városi kerékpáros „munkába járást” csak gyakorolják a kollégák (úgyhogy most már gyakrabban összetalálkozhatunk velük biciklizés közben a hegyvidéki utcákon). Aktuális programjaik közül kiemelte a vezetett túrákat, amikkel a kevésbé gyakorlott biciklisták is biztonságos körülmények között tekerhetnek a szabadban.

A maketusz.hu honlapon a projektek fül alatt is elérhető tekerjazzolde.hu oldalon nemcsak a meghirdetett kirándulások kö-



Se szeri, se száma a változatos bringázási lehetőségeknek

zül lehet válogatni, hanem saját túrát is be lehet jelenteni. A szövetség természetesen leellenőrzi ezeket a magánkezdeményezéseket, mielőtt meghirdetné, de a rátermett túraszervezők akcióit anyagilag is támogatja, létszámtól függően.

Különösen a hegyvidéki iskolák számára lehet érdekes a bringasvador.hu oldal, ahol a MAKETUSZ osztálykirándulásokra hívja a mozogni vágyó fiatalokat és vállalkozni kedvű tanáraikat. A vasúttal – akár a Déli pályaudvarról – is könnyen meg-

közlíthető kiindulópontokon a csoportok tagjai a szervezők által biztosított biciklikre pattanhatnak, és egy nap alatt bejárhatják a Velencei-tó, vagy akár a Tisza-tó környékét.

Ezek a 30-60 kilométeres, kényelmes és biztonságos túrák egyrészt egészséges testmozgást biztosítanak, másrészt útba ejtenek az általános iskolás vagy gimnazista korosztálynak szóló ismeretterjesztő megállókát. Ha az egynapos program elnyerte az osztályok tetszését, akkor ugyanezen a honlapon egyhetes – akár a szomszédos

országok magyarlakta vidékeit is érintő – nyári táborok szervezésében is hathatós szakmai segítséget kaphatnak a MAKETUSZ-tól.

Családi bringázás előtt is érdemes felkeresni a weboldalt. Sok hasznos tanács mellett például a gyerek- és családbarát szolgáltatásokról informálódhatunk, valamint olyan eredeti programokra is rátalálhatunk, mint például a farsangi időben tartott jelmezes biciklizések.

Se szeri, se száma tehát a változatos lehetőségeknek. Sőt, a szövetség által fejlesztett „Kerékpárosbarát” okostelefonos alkalmazás formájában akár magunkkal is vihetjük a túrára a bicajozás közben érdekes legfontosabb információkat.

A MAKETUSZ szívesen segít egyedi kérdésekben is. A Hegyvidék kerékpáros kihívásait jól ismerve a szervezet örömmel ajánl biztonságos, kipróbált útvonalakat a kerületből a Budapest–Balaton bicikliút kamaraerdei kiindulópontjára, vagy a szintén nagyon kellemes szentendrei, váci kirándulások kezdő szakaszára. Ezzel a kis segítséggel bárki bátran nekiindulhat a talán ijesztőnek tűnő városi szakaszhoz is, és könnyedén elérheti a csodaszép, egész napos túrázásra is alkalmas útvonalakat.

(Barta)

Most terem a tűztövis

Ha a Hegyvidék kertvárosi részét járva valaki meglát egyet a tűztövisbokrokból, biztos azonnal megérti, hogy mire utal a névben szereplő „tűz”. Ha pedig közel is megy hozzá, többé a tövis sem igényel majd külön magyarázatot.

A Dél-Európában őshonos, örökzöld cserje karriere nem indult jól Magyarországon. Mivel az alapfajlagyérzékeny, ráadásul védtelen néhány baktériumos megbetegedéssel szemben, csak kevés példányra díszlett nálunk. Aztán ötven éve, amikor sikerült kinemesíteni a fagyűrű, betegségekkel szemben ellenálló változatokat, berobbant a kertekbe. Erőteljes növekedése és barátságatlan töviséi miatt sűrű, áthatolhatatlan sövényt lehet nevelni belőle, és ráadásul jól tűri a metszést, így akár formára is nyírható, és védelmet biztosít a kíváncsi tekintetek ellen.

A rózsafélékhez tartozó *Pyracantha* (görögül, szó szerinti: tűztövis) nemzetségbe mindössze hét faj tartozik, ezek többsége a Távol-Keleten őshonos. Kertészeti szempontból a közönséges tűztövis (*Pyracantha coccinea*) bír jelentőséggel, amelynek tetszetősök

a sárga, narancs és vörös almatermései.

Az erőteljes hajtásokból álló bokor ritkán éri el a 2-3 méter magasságot. Rengeteg apró, fehér, ötszirmú virága májusban nyílik, ilyenkor a beporzó rovarok kedvelt táplálkozóhelye a bokor. Sötétzöld, elliptikus leveleinek széle gyakran csipkézett vagy fűrészes, néhány fajta fehér szegéllyel rendelkezik.

A borsóméretű, gömbölyű termések késő ősszel érnek be. Fogyaszthatók, de nem jelentenek különösebb gasztronómiai élményt, magjai viszont – ha nagy tömegben ennének – enyhén mérgezők lehetnek a bennük lévő cianidok miatt. Talán ezért népszerűtlenek a madarak körében, és maradnak olyan hosszú ideig a bokrokon.

A tűztövis beszerzése nem okoz fejfájást, a legtöbb kertészeti áruháznál meg lehet vásárolni a színnáryalattok közül. A ma megvásárolható változatok igénytelenek, mindenféle talajadottság mellett jól fejlődnek. Viszont igyekezzünk végleges helyére telepíteni, mert érzékeny gyökérzete meg-sínyli az átültetést!

Tavasztól késő őzig bármikor ültethető. Jól érzi magát a napon és a félárnyékban is, kedveli a meleg, száraz nyarakat, és elviseli a szennyezett városi levegőt is. A tűztövis esetében kártevők, kórokozók támadásával sem kell számolnunk. Különösen az idősebb tövek alá terítünk évente érett komposztot a gazdagabb virágzás érdekében.

Gondozását a metszés jelenti, amit bátran végezhetünk, nem teszünk kárt a növényben, amely erőteljes növekedésével gyorsan pótolja a levágott ágakat. Ügyeljünk azonban arra, hogy ha a friss hajtásokat tavasszal levágjuk, akkor elmarad a virágzás és a termés, ezért inkább késő ősszel, vagy az elhajtás előtt alakítsuk bokrainkat. Bár nem futónövény, mégis lehet találgatni házfalakat, kerítéseket beborító példányokkal, erőteljes növekedésüket kihasználva alakították ezeket kúszónövényé.



Akár a szennyezett városi levegőt is elviseli

A tűztövis apró almákkal sűrűn berakódott ágai vázában is tartósak, meleg, őszi színeikkel a lakás érdekes és szép díszlet lehetnek. Kiválóan kombinálható a szintén ebben az időszakban érő hóbagóval, vagy akár a sárgás díszitökkel, de – főleg akkor, ha több különböző árnyalatú bokorral is rendelkezünk – önmagában is izgalmas kompozíciót ad.

BI

A* Advent a Hegyvidéken▲

VÁSÁR | PROGRAMOK | GASZTRONÓMIA

2024. DECEMBER 1–22.

XII. VÁROSHÁZA TÉR

„Az ajándékozás egy lelki mozdulat”

A VÁSÁR NYITVATARTÁSA

2024. december 1. és 22. között
hétfő–péntek • 11:00–20:00
szombat–vasárnap • 10:00–20:00
[nulladik és “plusz egyedik” nap
nem teljes szolgáltatáskörrel:
november 30. és december 23.]

VÁSÁRI KÖRHINTA

hétköznap • 15:00–20:00
hétfőn • 10:00–20:00

FÉNYFESTÉS

A Polgármesteri Hivatal ünnepi fényfestést kap
Az *első gyertya* című gyerekrajzpályázat díjazott műveinek
felhasználásával – hétfőnként 17:00–19:00 között.

PROGRAMNAPTÁR

NOVEMBER 30. SZOMBAT

16:00 Veronaki zenekar
és a Tamási Áron Iskola gyerekkórusa
18:00 Redbreast Wilson & The Mad Dog Margaritas

DECEMBER 1. VASÁRNAP

10:30 Maszk Bábszínház
11:15 Megnyitó, gyerekrajzpályázat eredményhirdetés
14:00 „Lángos csillag” túra 1.
16:00 Istenhegyi Szent László Plébánia hittanos
gyerekek műsora
16:30 Adventi Gyertyagyújtás
18:00 Götz Saxophone Quartet

DECEMBER 3. KEDD

15:00 Virányos Általános Iskola
16:00 Normafa Óvoda Bagoly csoport
16:30 Orbánhegyi Óvoda Zöld csoport

DECEMBER 5. CSÜTÖRTÖK

17:30 Tűzmadarak – tűzszínház
18:00 JaMese: Zenés Adventi kalendárium [koncert]

DECEMBER 6. PÉNTEK

18:00 Oti Acoustic [koncert]

DECEMBER 7. SZOMBAT

10:30 Aranyszámár Bábszínház...
és ÉRKEZIK A MIKULÁS!
16:00 HolddalaNap Zenekar
18:00 Hajdú Klára és Szakonyi Milán [koncert]

DECEMBER 8. VASÁRNAP

10:30 Majorka Színház
14:00 „Lángos csillag” túra 2.
16:00 Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség
hittanosai
16:30 Adventi Gyertyagyújtás
18:00 Daniel Speer Brass [koncert]

DECEMBER 10. KEDD

15:00 Fejlesztő Napközi Otthon műsora
16:00 Németvölgyi Iskola 6. osztály
18:00 Venezuelai–Magyar Egyesület Kulturális Központ
[koncert]

DECEMBER 12. CSÜTÖRTÖK

15:00 Hegyvidéki Mesevár Óvoda Katica csoport
15:30 Orbánhegyi Tagóvoda Citromsárga, Narancssárga,
Türkiz csoport
16:30 Csermely Tagóvoda Vackor csoport
17:30 Tűzmadarak – tűzszínház

DECEMBER 13. PÉNTEK

18:00 Balance Wheel Group [koncert]

DECEMBER 14. SZOMBAT

10:30 Himzett Igricek [zenés mesejáték]
11:30 Helen Doron nyelviskola műsora
16:00 Danny és Béla mesekoncert
18:00 Campanelli Harangjáték Együttes
és Vámosi Nagy Zsuzsa

DECEMBER 15. VASÁRNAP

10:00 Jótékonysági csúnya pulcsis futás
11:00 Makám [koncert]
14:00 „Lángos csillag” túra 3.
16:00 Városmajori Jézus Szíve Plébánia
híveinek műsora
16:30 Adventi Gyertyagyújtás
18:00 Zámbo Brigitta és Szaszák Zsolt

A vásár további programjai, és minden infó:
momkult.hu



A kétszáz székláb és a „bakonyi betyárok”

Bakonyi Mihály (†) és Ázbej Kristóf, Bánsághi Péter (†), Bánsághi Tibor Vince, Borosnyay Klára, Bódi Ágnes (†), Daróczy Péter, Gémes Péter (†), Horn Zsuzsa, Konkoly Iván, Körösenyi Tamás (†), Orient Enikő, Pálos Anna, Simon András (†), Szereday Ilona, Széchy Beáta. Mester és tanítványai, akiknek az alkotásából kiállítás nyílt a polgármesteri hivatalban.

Az egykori Mártonhegyi iskolában tanított Bakonyi Mihály festőművész-tanár, az ő munkáit 2023 őszén láthattuk az önkormányzatban. Diákjai közül sokan művészi pályára léptek, közülük tizenöt alkotótól és mesterüktől

tekinthető meg most néhány mű a folyosógalériában – mondta a megnyitón Kocsik Tekla alpolgármester.

Mesébe illő időutazás – jellemezte a látottakat Orient Enikő kurátor. A hegyvidéki textilművész rövid áttekintést adott a honi képzőművészet több évtizeden keresztül egyik legjelentősebb forrásáról.

Bakonyi Mihály friss diplomásként került az 1959-ben megnyitott Mártonhegyi úti általános iskolába, és egész aktív életében ott tanított. 2023-ban lett volna 90 éves, az évfordulón emléktáblát állítottak az oktatási intézményben, amely ma a Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium nevet viseli. „Hitt a tehetség, a szorgalom művészformáló erejében” – olvasható a táblán.



Orient Enikő: Az íráskönyv

Óráira a rendkívüli fegyelem volt jellemző, és aki ezt megtartotta, az egy pártfogó, támogató, inspiráló pedagógust tudhatott a háta mögött. Felfigyelt a tehetséges diákokra, szakkörön foglalkozott velük, és szisztematikusan készítette fel őket a felvételre a Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolába, vagyis a „Kisképzőbe”. Tanítványok százait indította el a művészeti pályán.

A mesterről Sipos Endre művészfilozófus is megemlékezett, akivel együtt Bakonyi négy évtizede hozta létre az azóta is működő Fővárosi Festő Stúdiót. Nem véletlen, hogy a kortárs képzőművészek közül Bakonyi Mihály keze alól kerültek ki a legtöbben, mert a legtehetségesebb és legszorgalmasabb tanítványainak egy héten

három szakkört is szervezett. Szigor és szeretet jellemezte őt, hitt abban, hogy csak kemény munkával érhető el igazi, hosszan fennmaradó eredmény.

Ilyen emlékkiállítás sorozatban készíthetnének – jegyezte meg Sipos Endre –, hiszen Bakonyi több száz diákot indított el a művészeti pályán, a vizuális kultúra területén. Szerencsésnek mondhatják magukat, akik bekerültek a szakkörébe, mert jó



Ázbej Kristóf: Álló alak



Konkoly Iván: Vidám honfoglalók – Jurtaállítás

híre volt, egyre többen jártak hozzá – a „Kisképzőben” végül már „bakonyi betyár osztályok” indultak.

„Amíg a kétszáz székláb nem lett jól lerajzolva, addig nem szabadott szemem rajzolni!” – emlékezett a művészfilozófus arra, hogyan tanított Bakonyi Mihály műhelyszellemet, művészet iránti alázatot. Sokoldalú művészetét megfontoltság, alaposág, következetesség, céltudatosság, elmélyülés jellemezte. Fő vonala a grafika, a festészet, a síkplasztika és a művészeti nevelés volt. Tanítványai munkáin átsugárzik a természet szeretete, a lelki stabilitás, a szakmai igényesség, az érzékenység, a konstruktívizmus, a kreativitás, az autonómia, a tartalom és forma egysége, a mögöttes szellemi tartalom – ezeket plántálta beléjük. Sipos Endre zárásképp arról is szólt, hogy emlékkönyv készül a mesterről.

Sz. D.



Daróczy Péter: Kőbe zárt magány

■ A Mester és tanítványai című kiállítás megtekinthető: december 18-ig, ügyfélfogadási időben, hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00 óráig. Helyszín: polgármesteri hivatal, I. emeleti folyosógaléria, Böszörményi út 23–25.



Bakonyi Mihály: Békés falu

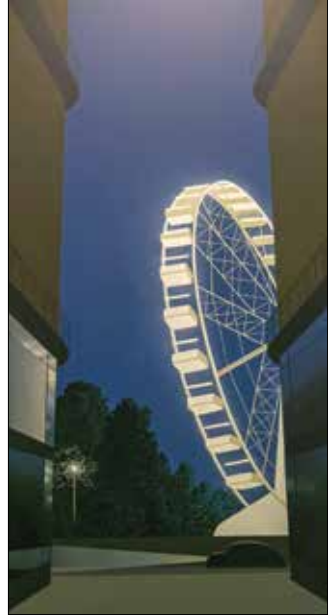
Miképpen lehet az adott kontextusban a lehető legjobb világot választani?

A határokon túlrá pillantva próbálják meg kifejezni a kimondhatatlant Regős István művei. Az idén a hetvenedik életévét betöltő képzőművész kiállítása a Hegyvidék Galériában látható, ahol legújabb festményei mellett – gyűjtők és magángyűjtők jóvoltából – a 80-as, 90-es és 2000-es évek egy-egy emblemikus alkotását is megtekintheti a közönség.

„A lehető legjobb világunkban járva” címet adta a Hegyvidék Galéria új kiállítása esszézerű megnyitójának Gulyás Gábor esszéje. Az idén 70 éves Regős István képzőművész festőként ismert, de készített nagyszerű objektumokat, installációkat is. Karakteres pik-túróját nem véletlenül nevezik néhányan emblemikus szürrealisnak, mások naiv expresszívnek, megint mások abszurdnak vagy groteszknek. Jogosan említi például Magritte hatását, sőt az író, Mrozek nyomai is fellelhetők a képeken, amelyek között vannak kollázs technikával készült is.

A bemutatott művekre egyenként reflektálva az esszé felvetette: mi a témája, a legfontosabb eleme az itt látható műalkotásoknak? A kérdésre Regős művészete rendhagyó módon, de világosan válaszol: az ember. Mégpedig úgy, hogy az egyik művén sem jelenik meg...

Miket is ábrázolnak a képek? Például „egy fehéren izzó óriáske-



A nagy kerék

reket, melyről lenézve más nézőpontból láthatjuk a környezetünket; egy klasszikus tévékészülékből átalakított bársekrenyt,



Regős István a Bauhaus stílusú kanapéján

amelybe tetszetős kinézetű üvegpalackokat és dobozba csomagolt prémiumitalokat helyezhetünk el; Bauhaus stílusú kanapét, melyet egy autó utánfutójaként is használhatunk; egy korszerű vasútállomást, egy modern stílusú, teljesen kompakt csónakházat; egy hegyvidéki, reprezentatív hétvégi házat, tökéletesen karbantartott,



Klasszikusok II.

öntözött kerttel és az örök nyár képzetét keltő tündöklő nappal; egy bördödöt, amelyben geometrikus formák sorakoznak, és egy olyan táncos hölgy képe, aki már régóta nem él, lehet, hogy ő már angyal...”

Gulyás Gábor azt is megállapította, hogy Regős alkotásai a ha-

tárokon túlrá pillantva próbálják meg kifejezni a kimondhatatlant. Leibniz és Szent Ágoston gondolatait idézve arról is beszélt, hogy „az ember képtelen értelmezni



Kép Fellininek

magát a léten kívül; és ha már léteznek, meg akar valósítani egy jó világot. Ehhez nyújt segítő kezét a művész. Ez a segítség pedig nem más, mint annak a felmutatása, hogy miképpen lehet az adott kontextusban a lehető legjobb világot választani. Regős István egészet kutató képzőművészete szabad.”

Mint az esszé kiemelte, számára ez azért is különösen vonzó, mert a képzőművész attitűdje úgy lett filozofikus jellegű, hogy műveiben felvonultatja civilizációnk tárgyi relikviáit, viszont az ember úgy van hangsúlyosan jelen, hogy soha nem látjuk. Emberségünk főbb kérdései általában megkezdnek a tapasztalati világ felszínén – zárta szavait –,



Csónakház

de van olyan művészet, amely képes hitelesen megjeleníteni mindezt. Regős István művészte ilyen.”

SzD

■ A Valóság határán című kiállítás megtekinthető: december 7-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. Helyszín: Hegyvidék Galéria, Királyhágó tér 10.

Kisérőprogramok: december 3-án 18.00 órákor tárlatvezetés Kopin Katalinnal és Regős Istvánnal, december 7-én 10.00 órákor művészetpedagógiai foglalkozás családoknak Schopp Ildikó művészetpedagógussal.



Néprádió



Pályaudvar I.

ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatait. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjeggyel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmal, pergő ritmusú foglalkozás, amin a gyerekek gyerektársasághoz szokhatnak, bátrabbá, nyitottabbá, kezdeményezőbbé válhatnak. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

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

Harmónia Táncklub – társastáncanfolyam vasárnap 13.00–19.30. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila táncnarr. Információ: 06-30/952-9477. 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, vezetetlen óra a nyugalom jegyében a nagyteremben. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!”

FitBody szerdán 8.00–9.00 és pénteken 8.30–9.30. Testérbeszto, alakformáló pilates a tónusos izomzatért, a mozgékony ízületekért és a rugalmas, egészséges gerincért. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Zsírégítő HIT (High Intensity Training) és kardioedzés zenés, könnyen követhető koreográfiákkal. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájard útja, ami más fegyverekkel és karatealappal 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 18–60 éves hölgyeket és urakat vár az edzésvezető: Horváth Attila (4 dan). Információ: 06-20/945-3901, jokaiklubdojo.hu, kagamiryu.hu.

Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00-ig, pénteken 10.00–11.00-ig Yoga Glow, csütörtökön 18.30–19.30-ig napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órákon a tradicionális hathajoga-elemeket dinamikus erősítőorozatok és pilateselemek kombinálják, belépéskor ellenőrzik a munkatársak. A termék befogadóképességére való tekintettel több programnál is fel van tüntetve, hogy előzetes regisztráció szükséges. A részvételt az info@kulturalisszal.hu e-mail-címen, a 06-1/202-2509-es telefonszámon vagy személyesen, az infópultnál lehet jelezni. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatókat a rendezvényeken.

Bridzklub 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 Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családi közösség. Havonta a harmadik csütörtökön zenés-táncos összejövetel. December 5: látogatás a Szépművészeti Múzeumba. További részletek: Harsányi Hajnalka klubvezető, 06-20/971-4140.



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

Hegyvidék kártyával számos program ingyenesen vagy kedvezményesen látogatható. A kártya érvényességét a rendezvények előtt, belépéskor ellenőrzik a munkatársak. A termék befogadóképességére való tekintettel több programnál is fel van tüntetve, hogy előzetes regisztráció szükséges. A részvételt az info@kulturalisszal.hu e-mail-címen, a 06-1/202-2509-es telefonszámon vagy személyesen, az infópultnál lehet jelezni. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatókat a rendezvényeken.

Együvé tartozunk – családi délután november 30-án 10.00–13.00. Népi hangszerek bemutatója és hangszersimogató, nemezelés, nyelvi játékok, rovástanulás, hangszerebemutató koncert népdaltanulással, táncstanulással, tánccház. A belépés díjtalan.

Gyászfeldolgozó csoport december 3-án 10.30. A Napfogyatkozás Egyesülettel közösen gyászfeldolgozó csoport működik, kététhente keddenként találkoznak a tagok. Két nyílt találkozót követően december 3-tól zárt csoportként működik tovább, azaz ekkor van az utolsó csatlakozási lehetőség. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft/alkalom. A maradék nyolc alkalomra két részletben vagy egy összegben is megvásárolható a jegy. Utóbbi esetben a nyolc alkalom ára 17500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 14000 Ft.

MOM Nyugdíjasok klubja december 3-án 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Vad horgolók klubja december 4-én 10.00. A klub tagjai a kététhente tartott találkozóikon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

Segítő kéz a családban. December 5. 18.00. Hogyan tudok az érzelmi viharokban is talpon maradni? Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta. Jegyár: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszal.hu, jegy.hu oldalon.

Szupernagyi Népdalkör találkozója december 10-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. A foglalkozást vezeti: Kovács Kati. Énektanár: Bucasai Anikó. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Császárok és fáraók – Egyiptom a római korban. Dr. Lassányi Gábor régész, egyiptológus előadása december 10-én 18.00. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszal.jegy.hu oldalon.

Szaloneyetem. December 11. 14.30. Földváry Gergely történész: Legendás Hegyvidék – könyvbemutató. „A legendás Hegyvidék – Lebilincselő történetek a kerület múltjából” – ezzel a címmel jelent meg a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény új kötet februárban. A könyvben ötven érdekes történet olvasható a Hegyvidékről. A rendezvény után lehetőség lesz a könyv megvásárlására, amelyet az író dedikál. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Budai lizstérzékeny klub december 11-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálata. December 12. 14.00. Karácsonyi finomságok egészségesen. Előadó: Pongrácz Adrienn, az Országos Onkológiai Intézet vezető dietetikusa. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Utolsó alkalom: december 17.

Napindító torna szerdán 9.00. A szervező nem tud matracot biztosítani, azt vinni kell! Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 18.

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 16.

Körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezető: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Utolsó alkalom: december 16.

Hathajoga kedden 8.30. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 10.

Székes jóga kedden 10.00. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 10.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Utolsó alkalom: december 17.

Napindító torna szerdán 9.00. A szervező nem tud matracot biztosítani, azt vinni kell! Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 18.

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 16.

Irodalom és számítástechnika a maláj tigris földjén – Tamáska Jánosné magyartanár előadása december 12-én 18.00. Közreműködik: Hutter Franciska. Zene és technika: Tamáska János. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Állandó programok
Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 16.

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: december 16.

Körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezető: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Utolsó alkalom: december 16.

Szenior Örömtánc kezdőknek újrakezdőknek hétfőn 11.00–12.00. Vezető: Novák Anna. Információ: 06-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 16.

Hathajoga kedden 8.30. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 10.

Székes jóga kedden 10.00. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 10.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Utolsó alkalom: december 17.

Napindító torna szerdán 9.00. A szervező nem tud matracot biztosítani, azt vinni kell! Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 18.

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 16.

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: december 18.

Egyiptomi hastánc szerdán 18.30. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: erezsmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799. Utolsó alkalom: december 11.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig csütörtökön 9.15 és 10.00. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek csütörtökön 10.45. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom, 12500 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önelekt összszenevetések ideje. A kapcsolódás művészetek ideje. A kapcsolódás művészetek ideje. Nagymamánk játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu. Utolsó alkalom: december 12.

Tarokktanfolyam csütörtökön 15.00–17.00. A tanfolyamot vezeti: dr. Török László, a Tarokk – Az együttműködés és a versengés nemes játéka című könyv írója. Következő időpontok: december 5., december 12. Jegyár: 3000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 2000 forint/alkalom. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturalisszal.jegy.hu weboldalon.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 19.

Meridiántorna pénteken 9.15. Vezető: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: december 13.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 20.

vételi díj: 1800 Ft/alkalom Utolsó alkalom: december 11.

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: december 18.

Egyiptomi hastánc szerdán 18.30. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: erezsmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799. Utolsó alkalom: december 11.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig csütörtökön 9.15 és 10.00. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek csütörtökön 10.45. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom, 12500 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önelekt összszenevetések ideje. A kapcsolódás művészetek ideje. A kapcsolódás művészetek ideje. Nagymamánk játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu. Utolsó alkalom: december 12.

Tarokktanfolyam csütörtökön 15.00–17.00. A tanfolyamot vezeti: dr. Török László, a Tarokk – Az együttműködés és a versengés nemes játéka című könyv írója. Következő időpontok: december 5., december 12. Jegyár: 3000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 2000 forint/alkalom. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturalisszal.jegy.hu weboldalon.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 19.

Meridiántorna pénteken 9.15. Vezető: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: december 13.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: december 20.

(Folytatás a 12. oldalon)

2024
12 10
18:00

Császárok és fáraók
Egyiptom a római korban

Előadó:
Dr. Lassányi Gábor régész,
egyiptológus

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

Jegyinfo// 1.000Ft
kulturalisszal.jegy.hu

HEGYVIDÉKI SPORT

Gyűjtőpont 1.
1122 Bp. Városmajor u. 29.
Hegyvidéki Sportközpont

MOM SPORT
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT
Gyűjtőpont 2.
1123 Bp. Csörsz u. 14.
MoM Sport

**HEGYVIDÉKI
CIPŐSDOBOZ
AKCIÓ**

A XII. kerületi Nyitott Világ Fejlesztő Iskola és az Igazgyöngy Alapítvány részére gyűjtünk olyan játékokat, amiket Te már nem használasz, de egy hátrányos helyzetű gyermek örülne neki.

Keress egy üres cipősdobozt, válaszd ki hány éves gyermeket (0-18 éves korig) szeretnél megajándékozni; kislányt vagy kisfiút, s töltsd meg a dobozt csupa-csupa kedves játékkal. Az elkészített ajándékok csomagold be színes csomagolópapírral, lehetőleg külön a tetejét és külön az alját, majd ragaszd le átlátszó cellul ragasztószalaggal, vagy kösd át zsineggel!

Mit tegyek a dobozba?

Játékok, sporteszközöket...
Íróeszközöket, iskolai felszereléseket...
Illatszer, kozmetikai kellékek, pipere cuccok...

TILOS
agresszívításra
készítő képeket, játékokat,
törékeny tárgyat
és ételt hozni!

Ajándékok gyűjtési határideje:
2024. 12. 01. (vasárnap) 14.00

Információ:
info@hegyvideksport.hu
+36 70/490-30-44

(Folytatás az 11. oldalról)

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: december 13.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub kedden 9.00. Normafa (december 3. és 17.): találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (december 10.): találkozó a Margitsziget Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

Normafa Nordic Gyalogló Klub kedden 9.00. Vezető: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Sínházzal szemben, a székelő kapunál. További információ: „Normafa-Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport.

Nordic klub csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezető: Mérsáros Lászlóné Vali. Információ: 06-30/306-0760, meszaroslaszlon@t-online.hu. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál. Utolsó alkalom: december 12.

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!

Internetesztétika. A kortárs művészet és a digitális technológia összefonódásai – művészettörténeti előadás november 28-án 18.00. Sári Vanda kurátor, művészeti író és kutató egy rövid történeti és fogalmi bevezetéssel áttekintést nyújt

a kortárs művészet és technológia összefonódásának stációiról, majd példákkal illusztrálva áttekinti az internetes művészet rövid történetét, a digitális kultúra legfőbb intézményeit és művészeti fesztiváljait is (pl. Ars Electronica, transmediale). Szót ejt a Szilícium-völgyet meghatározó szemlélet, a kaliforniai ideológia megvalósulása, a kaliforniai ideológia szereplőivé a korai net.art közösség számára Magyarország. Alkotói praxisok és műalkotások ismertetésével felvázolja a kortárs művészet és digitális kultúra területén megfigyelhető legmeghatározóbb kérdéseket: szöveg kerül, hogyan formálja át a művészeti alkotás gyakorlatát és kommunikációját a közösségi média, valamint kell-e tartanunk attól, hogy a mesterséges intelligencia alkot majd a művészek helyett. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

A valóság határán – Regős István 70. – Regős István képzőművész kiállítása. A 70. életévét az idén betöltő Regős István a kelet-közép-európai művész pozíciójából szemléli a világot, alkotásain keresztül tárja elénk Kelet- és Nyugat-Európa értékeit és szellemiségét. A megjelent tárgyak, motívumok szimbolikus jelentéssel bírnak, amelyek a művész szabad asszociációs képzettségétől révén sokszor egy abszurdba hajló világba vezetnek a nézőt. Legújabb festményei mellett a 80-as, 90-es és 2000-es évek egy-egy emblematikus művét is láthatja a közönség. A tárlat (díjtalanul) megtekinthető: december 7-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. (A kiállításról lapunk 9. oldalán olvashatnak bővebben.)

Tárlatvezetés Regős István kiállításán Kopin Katalinnal és Regős Istvánnal december 3-án 18.00. Részvételi díj: 500 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és

a galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező.

Keressük a hiányzó képkockákat! – családi alkotócsoporthoz december 7-én 10.00–11.30. Rádiók, televíziók, egy Trabant autó alkatrészei, hajók és balatoni nyaralók. Regős István képzőművész minden alkotásán, habár állóképek, vagy éppen objektumok, felfedezhető a mozgás. A programon a gyerekek és kísérőik olyan „állómozgó” képeket készíthetnek, amik egy megrajzolt televíziókeretben képkockáinként elevenednek meg, izgalmas, színes illúziót teremtve. Így válik megragadhatóvá Regős István alkotásainak játékos, nosztalgikus, egyben ironikus világa. A foglalkozást vezeti: Schopp Ildikó művészetpedagógus. A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot (a résztvevők számát, a gyerek/gyerekek életkorát) december 6-án 18.00 óráig kell jelezni az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 06-1/225-7160-as telefonszámon. Részvételi díj: 1000 Ft/gyermek, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/gyermek. Kísérőknek ingyenes. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Szabó Ábel festő- és grafikusművész kiállításának megnyitója: december 11. 18.00. A megnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. A tárlat megtekinthető: december 12-től 2025. január 18-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Abstrakt művészeti karácsony – adventi családi alkotócsoporthoz december 14-én 14.00–15.30. A foglalkozáson Schopp Ildikó művészetpedagógus a dűkésztés rejtelmeibe vezet be a gyerekeket és kísérőiket, akik el tudják készíteni saját absztrakt mintás képeslapjaikat és csomagolópapírjaikat. A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot december 13-án 18.00 óráig kell jelezni az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 06-1/225-7160-

as telefonszámon. Részvételi díj: 1000 Ft/gyermek, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/gyermek. Kísérőknek ingyenes. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Nagy mesterek, életművek VII. El Greco művészete december 17-én 18.30. Gimesy Péter művészettörténész, filozófus a legismertebb festők életművével foglalkozik előadás-sorozatában. Olyan mesterek művészetével ismerkedhetnek meg az érdeklődők, akik hatással voltak már saját korszakukra is, és hírnevük a mai napig fennmaradt. Az előadó a hagyományos művészettörténeti korszakok jelentősebb alkotóinak, leghíresebb műveinek elemzése mellett a stílusváltások gyakran nem eléggé tisztázott okainak és következményeinek felkutatására is vállalkozik. Az előadások során az előzménynek tekinthető és a korszakolást gyakran megkérdőjelező, kevésbé ismert példákat is bemutatja, de szó lesz a főbb fordulópontok művészeti és filozófiai háttéréről, valamint a képi nyelv változásairól is. A decemberi előadás El Greco (1541–1614) krétai születésű festőművész munkásságáról szól, aki itáliai tartózkodását követően Spanyolországban alkotta fő műveit. Festészetét a bizánci hagyományokra alapozta, majd reneszánsz hatásokkal ötvözte, és egy teljesen új, egyéni stílust alakított ki, amely már a modern művészetre is nagy hatással volt. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A természet képeiben – Nagy Albert természetfotós kiállítása. Megtekinthető: november 30-ig, naponként 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



Zugligeti út 64. foldvary.gergely@hegytortenet.hu helytorteneti.gyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fogaskerekű 150 – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös kiállítása. 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. Egy különleges installáció a fogas útvonalának állomásait jeleníti meg izgalmas térbeli vizuális formában. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00. A belépés díjtalan.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM Stromfeld Aurél út 16. oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Pincétől a padlásig” – villaséta Bajor Gizi egykori otthonán de-

cember 6-án 19.00. A Nemzeti Színház egykori dívjája az 1930-as évektől a XII. kerület akkor még csendes és városrészi egyik utcájában, egy kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. Mindez ma is áll, a színészmúzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett tereit fedezhetik fel a látogatók. Figyelem: a négy emeletet sok lépcsőzéssel járják be! Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 3000 Ft.

Fényből szőtt mesék. December 7. 10.00 Mennyei muzsika. Valamikor az idők kezdetén, az aranykorban, amikor az ég kapui még tárva-nyitva álltak, az emberek a földről benézhetek a nyitott égbe, és hallhatták a bűvös zenét, ami a mennyben szólt. Később azonban az emberek szíve megkeményedett, a fülük bezáródott: nem hallották többé az éteri zenét – és jól megszomorodtak. Amíg egy télen három angyal el nem határozta, hogy visszacsempézi a földre a mennyei muzsikát és vele az emberek szívébe az égi boldogságot. A sorozat elsősorban az óvodáskorú gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes perceket, akik a mesék és a muzsika világában barangolhatnak. 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.

Emlékezés a kilencvenes Garas Dezsőre december 11-én 15.00. Sándor Pál filmrendezővel Gajdó Tamás színháztörténész beszélget. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 1500 Ft.

Csellókarácsony – rendhagyó villakoncert december 14-én 15.00. Közreműködők: Moser Katalin csellóművész és tanítványai. A Csellókarácsony hagyományosan a Járdányi Pál Zeneiskola cellista növendékeinek hangversenye. Kisiskolások, középiskolások és egyetemistakorú fiatalok – valamennyien a zeneiskola növendékei – muzsikálnak együtt tanárukkal, Moser Katalinnal. A műsor elsősorban a kamarazene, a társas zenélés fontosságára helyezi a hangsúlyt, ami a kezdetektől a zenetanítás egyik legfontosabb feladata. Hiszen a zene – a többi között – nem más, mint kommunikáció zenész és zenész, zenész és közönség között. Belépődíj: 1500 Ft. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

Kiállítások. A Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849, valamint a Mesekisasszony – Válogatás Remsey-Sipos Ilma grafikáiból és bábjaiból című 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.

Egyéni fejlesztés hétfőn 14.00–16.00. Drippy Helga fejlesztőpedagógus tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését vállalja, mellette igény szerint szülőknek tart tanácsadást. Az alábbiakban tud segíteni: iskola-előkészítés, készség- és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartászavaros és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése, tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozaton.

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

Ringató szerdán 10.00–10.30. A foglalkozásra 3 éves korig várják a szervezők a legkisebbeket és szüleiket. A résztvevők játszanak és ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak! Foglalkozásvezető: Lukoczkzy Csilla. Jelentkezés: csilla.lukoczkzy@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft.

Tanulásmódszertani konzultáció csütörtökön 15.00–17.00. Tanulási elakadásokkal küzdő fiatalok és fiatal felnőttek részére heti rendszerességgel, felső tagozatos kortól. Olyan területeken nyújt támogatást, mint a tanulási önismeret, tanulási motivációk, képességek, stratégiák és technikák.

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



MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM Városküti 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.

Karácsonyi készülődés advent első vasárnapján, december 1-jén 14.00–18.00. Közös karácsonyi készülődés jókedvvel, teával, forrált borral és finomságokkal, a gyerekeknek alkotócsoporthoz, a felnőtteknek az állandó könyvkiállattal és egyéb különlegességekkel. A délután főszereplője Szabó Marianne több évtized után újra kiadott Karácsonyvárosi Kalendáriuma lesz.



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

bittagota@szentlaszlohu.hu sztlaszlohu.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Gerinctorna Öry Eszterrel szerdán 9.15. Jelentkezés: oryeszter@gmail.com vagy 06-20/330-1044.

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



LÍRA KÖNYVESBOLT
A SZÉLL KÁLMÁN TÉREN

a 61-es villamos megállóval szemben

INGYENES ONLINE ÁTVÉTELI PONT

www.lira.hu



Édes apróságok ünnepre ünnep előtt

Lassan belépünk az adventi időszakba, ami a Szent András napjához legközelebb eső első vasárnapon veszi kezdetét, és négy hétig tart. Az advent, vagyis adventus szó jelentése: jön. A várakozás érzése ilyenkor már mindenkit, hívőket és nem hívőket, gyerekeket és felnőtteket egyaránt a hatalmába kerít. Természetesen vonatkozik ez a háziasszonyokra is, akiket nagy feladat elé állít az ünnepi vendégjárás. A gondosabbak már előre kitalálják, hogy mit süssenek-főzzenek majd a fontos napokon. Tapasztalattól tudják, hogy az ünnepi asztalra vagy az ajándékozásra szánt sütemények egy részét akár december elején el lehet – és érdemes is! – készíteni. Ilyenkor még van idő és türelem újak kipróbálására is. A legtöbb aprósütemény hetekig eláll, mindössze jól záródó fémdobozra és a családtagok ellen védő „kamrakulcsra” van szükség.

DIÓS KIFLI

Hozzávalók:
1 tojás
15 dkg porcukor
20 dkg vaj vagy margarin
10 dkg darált dió
35 dkg finomliszt
...a nyújtáshoz: liszt
...a tetejére: vaníliás porcukor

A sütőt bekapcsoljuk, és 195 °C-ra (légkeveréses sütőt 180 °C-ra) előmelegítjük. Ezután kezdünk hozzá a sütemény készítéséhez. Az egész tojást a cukorral és a puha vajjal habosra keverjük. A darált diót, majd a lisztet is beledolgozzuk. Az így kapott tésztát belisztezett deszkán másfél centi vastagra nyújtjuk, és kb. másfél centi széles csíkokra vágjuk. Ezekből kiszűnjük darabokat csipünk le, és úgy, mint a nudlit, gömbölyűre sodorjuk.



Kifli formájúra behajlítjuk, és sütőpapírral kibélelt tepsire egymás mellé rakosgatjuk. Ha a tepsit megtejt, előmelegített sütőbe toljuk, és 17 percig sütjük. Ekkor kihúzzuk, és a kis kifliket még azon forró sütőpapíron gyorsan megfordítjuk. Ez az apró trükk arra jó, hogy a kiflicskek ne süljenek tovább, megtartsák szép, világos színüket. Porcukorba hempergetve tesszük tátra.

KÓKUSZOS CSIGA

Hozzávalók:
...a tésztához:
2 dkg élesztő
2 dkg (1 evőkanál) kristálycukor
0,5 dl tej
40 dkg finomliszt
25 dkg vaj vagy margarin
5 tojássárgája
...a töltékhez:
5 tojásfehérje
30 dkg kristálycukor
15 dkg kókuszreszelék

A tésztához először az élesztőt cukorral édesített tejben felfuttatjuk, majd a liszttel, a puha vajjal és a tojások sárgájával alaposan összedolgozzuk. 3 cipőt formázunk, és hideg helyre tesszük, amíg a töltéket elkészítjük.

A töltékhez az 5 tojásfehérjét egy üstben vízgőz felett verni kezdjük, miközben a cukrot apránként hozzáadjuk. Amikor a massa már kőkemény, a tűzről leveszük, és a kókuszreszeléket lazán belekeverjük, de ezzel már nem verjük tovább. A cipőket egymás után belisztezett deszkán 2-3 milliméter vastag lappá nyújtjuk. A kókuszos krém egyharmadát rákenjük. A krémet végig langyosan kell tartani, nehogy megkeményedjen!



A megkent tésztát hosszanti irányban gyors mozdulatokkal feltekerjük. A tekercest küssé meghúzzuk, hogy kinyúljon, karcsúbb legyen. A megtöltött tekerceket érdemes legalább 10 percre hideg helyre

tenni, mert könnyebben tudjuk majd szelgetelni. Vízbe mártott késsel 1 centis karikákra vágjuk, és ezeket sütőpapírral bélelt tepsire rakosgatjuk. 200 °C-ra (légkeveréses sütőben 185 °C-ra) előmelegített sütőbe toljuk, és a lángot kissé mérsékelve 25 percig sütjük. Szép, világossárga színűnek kell lennie. Megvárjuk amíg kihűl, majd porcukorral meghintve kínáljuk.

FAHÉJAS CSILLAG

Hozzávalók:
3 tojásfehérje
25 dkg porcukor
25 dkg tisztított, darált mandula
fél kezeletlen citrom reszelt héja
2 kiskanál őrölt fahéj
...a nyújtáshoz: cukor és liszt

A tojások fehérjét elkezdjük habbá verni, közben a porcukrot fokozatosan hozzáadjuk. A kész habból 4 evőkanálnyit félreteszünk. A darált mandulát, a citromhéjat és a fahéjat összekeverjük, majd egyenletesen a habba dolgozzuk. A desz-



kát lisztet és cukor keverékével megszórjuk, és ezen a tésztát fél centi vastagra nyújtjuk. Csillagokat szaggatunk belőle, a tetejét a félretartott tojásfehérjével megkenjük, és előmelegített sütőben 150 °C-on (légkeverésesben 135 °C-on) kb. 20 percig inkább szárítjuk, mint sütjük.

SAKKTÁBLA

Hozzávalók:
25 dkg vaj vagy margarin
20 dkg cukor
2 tojás
40 dkg finomliszt
4 evőkanál kakaó
2 evőkanál tej
...a nyújtáshoz: liszt
...a kenéshez: tojássárgája
...a tepsit kikenéséhez: vaj

A vajat a cukorral, a felvert tojásokkal és a liszttel gyorsan összegyúrjuk. Két egyenlő részre osztjuk, és az egyikbe a tejből feloldott kakaót beledolgozzuk. A két cipőt külön-külön fóliába csomagolva 30 percre hűtőszekrénybe tesszük.



Ezután mindkét cipőt 5 egyforma részre osztjuk, és liszttel behintett deszkán az egyik kakaós darabot 1 centi vastag téglalappá nyújtjuk. A tojássárgájával megkenjük. A többi tésztadarabból ujjnyi vastag rudakat sodrunk, és a kinyújtott lapra sakktáblaszerűen felrakosgatjuk. Úgyesen felhengergetjük, az így kapott hengert, finoman összenyomva, négyzetletűvé igazítjuk. Újra hűtőszekrénybe tesszük legalább 20 percre.

Egy éles késsel 1 centi vastag szeletekre vágjuk, és ezeket vajjal kikent sütőlapra rakosgatjuk. Előmelegített sütőben 190 °C-on (légkeverésesben 175 °C-on) 8-10 perc alatt megsütjük.

VAJAS S

Hozzávalók:
35 dkg margarin
50 dkg finomliszt
15 dkg kristálycukor
3 zacskó vaníliás cukor
7 tojássárgája
1 tojásfehérje
10 dkg nagy szemű díszítőcukor
...a nyújtáshoz: liszt

A margarint, a lisztet, a cukrot, a vaníliás cukrot és a tojások sárgáját sima tésztává gyúrjuk, és legalább 3 órára hűtőszekrénybe tesszük. Ezután belisztezett deszkán ujjnyi vastag rudakat sodrunk belőle, majd kis darabokra vágjuk, és S alakúra hajlítjuk. Felvert tojásfehérjével



megkenjük, és a durva szemű díszítőcukorral megszórjuk. Előmelegített sütőben 180 °C-on (légkeveréses sütőben 165 °C-on) aransárgára sütjük. Rácsra szedve hagyjuk kihűlni.

Pihentetés nélkül is elkészíthetjük, ha csillagvégű nyomószákba tesszük a kész tésztát, és abból S-alakzatokat nyomunk a sütőpapírral bélelt tepsibe. Így megkaphatjuk a kézi nyújtást és az egyenkénti rakosgatást.

EMELETES RUMOS DIÓS

Hozzávalók:
21 dkg finomliszt
7 dkg kristálycukor
14 dkg margarin
12 dkg kakaó
fél biocitrom reszelt héja
késhegynyi vaníliás cukor és fahéj
...a krémhez:
10 dkg kristálycukor
3 tojássárgája
1 evőkanál rum
2 dkg ribiszke vagy más pikáns lekvár
5 dkg dió, enyhén megpirítva, megdarálva
1 zacskó vaníliás cukor
...a nyújtáshoz: liszt
...a sütőlap kikenéséhez: vaj és liszt
...a tetejére: 1 tábla keserű csokoládé, mandula vagy dió

A tésztához valót alaposan összegyúrjuk, majd fóliába csomagoljuk, és egy éjszakára hűtőszekrénybe tesszük. Másnap belisztezett deszkán késfoknyira nyújtjuk, majd 4 és 5 centis korongot szaggatunk belőle. Megvajazott, belisztezett sütőlemezre rakjuk, és még megkenjük egy kis cukros vízzel. Előmelegített sütőben 180



°C-on (légkeveréses sütőben 165 °C-on) kb. 10 percig sütjük. Vigyázat, gyorsan sül, nem szabad nagyon barnának lennie!

Amíg a tészta sül, a krém hozzávalóit összekeverjük. Amikor a korongok kihűltek, a krémmel egy kicsit és egy nagyobbat összeragasztunk. A tetejüket forró vízfürdőben felolvasztott étcsokoládéval megkenjük, és egy szem tisztított mandulát vagy fél diógerezdet nyomunk rájuk.

MOGYORÓS GYŰRŰK

Hozzávalók:
25 dkg finomliszt
25 dkg darált mogyoró
25 dkg kristálycukor
25 dkg margarin
2 zacskó vaníliás cukor
...a citromos mázhoz:
1 biocitrom leve
porcukor
...a tetejére: mogyoró

A tésztához valót összekeverjük, és sima tésztává gyúrjuk. Fóliába csomagoljuk, és legalább 3 órára hűtőszekrénybe tesszük. Ezután belisztezett deszkán fél centi vastagra nyújtjuk, és tetszés szerinti formával kiszaggatjuk, majd egy sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk. Ha gyűrűket szeretnénk készíteni, akkor ujjnyi vastag rudat sodrunk a tésztából, és kis köröket formázunk belőle.



Előmelegített sütőben 180 °C-on (légkeveréses sütőben 165 °C-on) 15-20 perc alatt aransárgára sütjük. Amikor elkészült, rácsra szedjük, és hűlni hagyjuk. A mázhoz a citrom levét annyi porcukorral keverjük össze, hogy fehér színt, jól kenhető masszát kapjunk. Ezzel a kihűlt formák tetejét megkenjük, durvára vágott mogyoróval megszórjuk.

KÓKUSZOS BANÁNGOLYÓ

Hozzávalók (kb. 40 darabhoz):
3 tojásfehérje
só
15 dkg cukor
25 dkg kókuszreszelék
15 dkg banáncsipsz
3 evőkanál banánlikőr (ha van)
...a díszítéshez: 5-5 fehér és barna tortabevonó csokoládé

A tojásfehérjét egy csipetnyi sóval kemény habbá verjük. A kanalanként hozzáadott cukorral tovább, fényesre verjük. Ezután a kókuszreszeléket és a finomra



darált banáncsipszet óvatosan a habba forgatjuk, a likőrt beleszorgatjuk. Egy tepsit sütőpapírral kibélelünk, és a masszából egy fagyaltos kanállal csinos fél-gömböket rakunk rá. Ha nincs kéznél ez a nyári eszköz, langyos vízbe mártott 2 evőkanál segítségével ovális galuskákat formálunk a habból.

Előmelegített sütőben, egészen kis lángon, 180 °C-on (légkeveréses sütőben 165 °C-on) kb. 15 perc alatt megsütjük, majd egy rácson legalább 2 órán át hagyjuk szikkadni. Utána minden golyó felét olvasztott fehér csokoládéba mártjuk. Amikor ez megdermedt, a másik felüket a szintén megolvasztott barna csokoládéba forgatjuk. Ez a pikáns ízű, „kétszínű” csemege is, jól záródó dobozban tartva, legalább egy hónapig fogyasztható.

NARANCSSOS KORONGOK

Hozzávalók:
25 dkg vaj vagy margarin
25 dkg cukor
1 zacskó vaníliás cukor
só
1 evőkanál tej
40 dkg finomliszt
20 dkg aszalt gyümölcs
1-2 evőkanál baracklekvár
...a tetejére: kandírozott narancshéj

A meglangyosított vajat a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük. Egy csipetnyi sót, a tejet és a lisztet beledolgozzuk. Az aszalt gyümölcsöt apró



kockákra vágjuk, és a tésztába gyúrjuk. Ezután a masszát 2 darab 4 centi átmérőjű hengerré formáljuk. Ezeket fél centi vékony korongokra vágjuk, és sütőpapírral bélelt tepsibe rakosgatjuk, majd 180 °C-os sütőben (légkeverésesben 165 °C) kb. 13 perc alatt megsütjük. Ha kihűltek, a megmelegített, simára kevert lekvárral, majd 20 dkg cukorból egy citrom levével fehérre kevert mázzal a tetejüket bekenjük, és gyufaszállyal csíkokra vágott kandírozott narancshéjjal díszítjük.

KARÁCSONYI CSILLAG

Hozzávalók:
20 dkg finomliszt
20 dkg margarin
2 tojás
1 kiskanál fahéj
csipetnyi kardamom
10 dkg kristálycukor
csipetnyi só
30 dkg marcipánmassza
még 2 tojás
színes kandírozott gyümölcsök
...a nyújtáshoz: liszt
...a tepsit kikenéséhez: vaj
liszt

A lisztet, a margarint és a tojások sárgáját alaposan összegyúrjuk, majd a fahéj, kardamom, cukor és só keverékét is beleszórjuk. A kész tésztát 30 percre hűtőszekrénybe tesszük. Ezután belisztezett deszkán fél centi vastagra nyújtjuk, és csillagokat szaggatunk belőle. Egyenként megvajazott, belisztezett vagy sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk.



A marcipánmasszát 2 evőkanál hideg vízzel és a két tojásnak a sárgájával jól átgyúrjuk. Csillagvégű nyomószákba kanalazzuk, és a csillagok közepére kis köröket kanyarítunk belőle. Előmelegített sütőben 175 °C-on (légkeveréses sütőben 150 °C-on) 15 perc alatt aransárgára sütjük. Színes, cukrozott gyümölcsökkel díszítjük.

(pákozdi)

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

JÓ ÁLLAPOTÚ vagy felújítandó, világos lakást, házat vennék tulajdonostól, azonnali fizetéssel a kerületben. 06-70/633-3373.

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

KERESEK FELÚJÍTANDÓ LAKÁST saját részre. Tel.: 06-70/707-1146.

KÉSZPÉNZES BEFEKTETŐ lakást keres! Csak magán személyek hívjanak! 06-70/624-9966.

DIÓS ÁROKBAN 40 nm, teraszos lakás kocsibeállással kiadó. 06-70/400-6064.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL TAPASZTALT, diplomás szaknánár egyénileg fejleszt, vizsgákra felkészít: 06-30/074-1572.

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

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

MATEKATANULÁS felelmekek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógiával a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételre. Franciatanítás középiskolások részére. 06-20/571-7554, 06-1/950-2285.

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

ANYANYELVŰ ANGOLTANÍTÁS: 06-30/994-7070.

NÉMETH JELENLÉTI és online oktatás kezdő és haladó fokon, előkészítés külföldi munkavállalásra, fordítási munkák. Igény esetén háznál is. 06-30/948-0955.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS, ÉRETTSGÉRE felkészítés háznál. 06-20/573-2581.

ANGOL-NÉMETH KORREPETÁLÁST vállal hétvégén gimnazista diák A1-A2-es szinten (3000 Ft/45 perc); 06-30/128-9331.

GARÁZS

ELADÓ GARÁZS a Széplóna Remiznél (17 nm, 2,3 nm széles ajtó). Irányár: 10 millió Ft. gyula.mezey@gmail.com, telefonszám: 06-1/338-1971.

RÉGISÉG

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI! Arany 14900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszereket, borostyán-korall, bizsukat, mindenféle régiséget, herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érmeiket, kitüntetéseket, fényképezőgépeket. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

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

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

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiesség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísz tárgyakat, ezüstneműket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetést, pénzürmeket, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

ELADNÁ RÉGISÉGEIT: karóra, asztali, falióra, tört és fazonarany. 10000-16000 Ft-ig. Ezüst 100 Ft-tól 350 Ft-ig, festményt, porcelánt, Zsolnay kerámiát, régi bizsut, kitüntetést, régi pénzt magas áron vásárolunk. Jöjjen el üzletünkbe! XII., Fodor u. 31/b. Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, írha-, szőrmebundákat, dísz tárgyakat, órákat, kitüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiűrtéssel! Díjtalan kiszállás, értékbécsés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikeg.hu

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

NÉMETH DÁNIEL SZAKBÉCSŰS vásárol értékbécséssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelit lemezeket, műszaki cikkeket, régi pénzt, kitüntetést, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiűrtést. Hagyaték felvásárlás. Díjtalan kiszállással a hét minden napján! 06-20/294-9205.

FESTMÉNYEK, MŰTÁRGYAK, hagyaték felvásárlása! 1077 Bp., Wessélyei u. 9. Káraigaleria. Tel.: 06-20/924-5370. www.karaigaleria.hu

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

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

BÉLYEGET, PAPIR-, fémpénzeket, festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árverésre átveszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 06-1/317-4757. H: 12-17, K-Sz: 10-17, Cs: 10-19.

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

RÉGI BUNDÁKAT, ÁGYNEMŰKET, csipkéket keresek. Minden olyan tárgyat, ami feleslegessé vált a háztartásában. Ár megegyezés, állapot szerint. Várom hívását. Tel.: 06-70/232-2211.

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

PACSIRTA GALÉRIA. Törtarany-felvásárlás magas áron! Ezüsttárgyak, festmények, herendi és Zsolnay porcelánok, kitüntetéseket, pénzürmek. Bp. III., Pacsirtamező utca 24-26. 06-70/600-5082.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, kitüntetéseket, régi pénzt, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljes körű hagyaték felszámolás. II. kerület, Török utca 4.

ANTIKTÁR VÁR minden kedves érdeklődőt és eladásra kínál ügyfeleit. Érdeklődési körünk: Zsolnay, herendi, dísz tárgyak, bronz-, ezüst-, aranytárgyak, ékszerek, festmények, fali- és karórák. Cím: XIII. kerület, Pannónia utca 24. Tel.: 06-70/232-2211, 06-70/653-1443.

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK, lakáskiűrtés. Felvásárolunk antik bútor, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereket, pénzürmeket, kitüntetéseket. Viber: 06-70/673-7787. E-mail: antik@magyarantik.hu

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

GYŪJTEMÉNYEMBE VÁSÁROLK herendi, Zsolnay készleteket, dísz tárgyakat, ezüsttárgyakat. 06-20/229-0986.

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

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

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

NERC, RÓKA, BUNDA, arany, ezüst, régiség, hagyaték, karóra, katonai kitüntetés, retró tárgyak, játékok készpénzes felvásárlása. 1126 Böszörményi út 16/b, 06-70/407-3898.

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szőrmebundát vásárolok, teljes ruhanemű-hagyatékokat, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszérterápiák, mágneses biorezonancia, egyéni, szállítás nélküli, lidaralpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyögmasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Filler u. 8-12/B. Vivien Talpai Gyógycentrum.

CSONTKOVÁCS-AKUPRESSZŐR Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbevezetők, ízületi blokkok, lumbago-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrák fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

PEDIKŪRŐSKÉNT HÁZHÓZ MEGYEK. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/445-3876.

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

LÉZERTERÁPIA, REUMATOLÓGIA, akupunktúra, gerincferdülés, csonttrikulálás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás-ellátás, lumbágógyógyászat, porckorongsérves ellátása. teledoktor.hu, lumbagogyogyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLÁS

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

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

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

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

BUDAI KÖNYVELŐIRODA cégek és egyéni vállalkozók könyvelését vállalja vállalkozói, mérlegképes regisztrációval, diplomás kollégával, évizedes tapasztalattal, adótanácsadással, www.sederjessy.hu. Tel.: 06-20/295-0101.

KÖNYV

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

EGYÉB

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓIT! Kis és nagy hanglemezeket, mősoros magnókazettákat vásárolok korrekten, készpénzért. 06-30/082-9801.

VÁSÁROLNÉK SZOCIALISTA motorkerékpárokat, (Pannónia, MZ, Jawa, Simson stb.), ezekhez tartozó leírásokat, alkatrészeket. Lada-2103-as (ezer öcsi) személygépkocsit, tulajdonostól, felújított nem érdekelt! 06-30/950-9383.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
hegyvidek.hu

Hegyvidéki MIKULÁS KUPA 2024

MOMSPORT USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

HEGYVIDÉKI SPORT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI USZÓISKOLA

info@hegyvidekiuszoiskola.hu

2024. december 1. vasárnap 09:00 - 13:00

Helyszín: MoM Sport (1123 Bp. Csörsz u. 14.)

Díjazás: Érem, oklevél, ajándék. A végeredmények kiszámítása kizárólag az időeredmények alapján, az eredményhirdetés a beérkezett nevezések számától függően, korcsoportonként vagy korcsoportok összehasonlásával történik!

A verseny gördülékenysége érdekében előfordulhat, hogy különböző korosztályú gyerekek illetve lányok és fiúk egy futamban indulnak, de ez az eredmény számítását nem befolyásolja!

A versenyszámok:

2016-ban és később születettek:

- 25m lány hűlészés
- 25m lány mellúszás
- 25m lány pillangóúszás
- 25m lány gyorsszűzés
- 25m lány gyorsúszás

2015-ben és előbb születettek:

- 50m lány hűlészés
- 50m lány mellúszás
- 50m lány pillangóúszás
- 25m lány gyorsszűzés
- 50m lány gyorsúszás

2016-ban és később születettek:

- 8.15 gyűlekező az előcsarnokban
- 8.45 bemelegítés
- 8.55 gyűlekező a támedence mellett
- 9.00 a verseny lebonyolítása sorrendben
- 11.15 eredményhirdetés a tornateremben

2015-ben és előbb születettek:

- 10.15 gyűlekező az előcsarnokban
- 10.45 bemelegítés
- 10.55 gyűlekező a támedence mellett
- 11.00 a verseny lebonyolítása sorrendben
- 13.00 eredményhirdetés a tornateremben

A verseny lebonyolítása

Manna ABC, Dental Boutique, maroni, Märetti

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

Az aprohirdetesguru.hu/ budapesti-keruleti-lapok/ hegyvidek weboldalon keresztül lehetséges.

Fizetési lehetőségek: bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással.

APRÓHIRDETÉS
Guru www.AprohirdetesGuru.hu

BORKÚT

MINŐSÉGI BOR, TERMELŐI ÁRON!

FEHÉR

Chardonnay (száraz): 630 Ft

Cserszegi fűszeres x Irsai Olivér (száraz): 680 Ft

Szürkebarát (félédes): 650 Ft

Édes Fehér (édes): 660 Ft

ROZÉ

Kékfrankos rozé (száraz): 680 Ft

Cabernet Sauvignon rozé (félédes): 700 Ft

VÖRÖS

Kékfrankos (száraz): 600 Ft

Cabernet Sauvignon (száraz): 750 Ft

Cabernet Sauvignon barrique (száraz): 850 Ft

Zweigelt (félédes): 630 Ft

Édes Vörös (édes): 660 Ft

INGYENES KÓSTOLÓ ÉS 15% KEDVEZMÉNY!

Az Önhez legközelebbi üzletünk:

FÉNY UTCAI PIAC
FEHÉRVÁRI ÚTI VÁSÁRCSARNOK

A 15 % kedvezmény 2024.12.31-ig érvényes a teljes vásárlás végösszegéből a hirdetés leadásával.

Tel: +36 30 958 9703 Email: tapiovin@gmail.com

Nyitvatartás - Fény utcai Piac:
H: ZÁRVA, K-P: 7-16, SZO: 7-13, V: ZÁRVA

Nyitvatartás - Fehérvári úti Vásárcsarnok:
H-P: 7-17, SZO: 7-13, V: ZÁRVA

AKTÍV HEGYVIDÉK

ŐSZI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30
Dr. Koltai Jenő Sportközpont

AEROBIK

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Hétfőn 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Kedden 18.00–19.00 Tamási Áron iskola

Szerdán 18.00–19.00, 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

Csütörtökön 19.00–20.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

Pénteken 17.00–18.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KÍMÉLŐTORNA

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Hétfőn 18.00–19.00 Jókai Mór iskola

18.30–19.30 Tamási Áron iskola

19.00–20.00 Jókai Mór iskola (stretching)

Kedden 17.00–18.00 Tamási Áron iskola

Szerdán 18.00–19.00, 19.00–20.00 (ez utóbbi: stretching) Tamási Áron iskola

Csütörtökön 18.00–19.00 Németvölgyi Általános Iskola

Pénteken 16.00–17.00 Arany János iskola

Mozgás Egyletem

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Kedden 18.30–19.30 Testnevelési Egyetem

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

ZUMBA

Hétfőn 15.00–16.00

Szerdán 17.00–17.55

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

ÚSZÁS

Szombaton 13.00–17.00

(Érkezés: 16.30-ig)

Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. 4 év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

ASZTALITENISZ

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Hétfőn 17.45–18.45

Szombaton 9.00–10.30

Városmajor utca 29. (tornaterem)

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 18.15–19.45

Szerdán 18.15–19.45

Városmajor utca 29. (tornaterem)

A CrossFit az USA-ból származó fitnessirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erősíti a testet.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

December 14.: budai hegyek. Túraveze-

tő: Stark Gáspár. Találkozó: 9.05-kor a Széll

Kálmán téren, az óránál. Indulás: 9.18-kor a

222-es busszal Budakeszire. Útvonal: Vad-

verem utca–Zöld körút–Szilfa-tisztás–Szent

Antal-kereszt–Kis-kőfej–Virágvölgy–Budakes-

zsi, Fő út. Táv-szint: 9 km, + 200 m, – 150 m.

Érkezés: 14.00 óra körül. Költség: 4 busz-

jegy.

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Túravezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-

7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-

20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487).

Webcím, teljes éves úraterv:

szabadsagvador.fw.hu

INTEGRAL YOGA

Kedden 20.00–21.00

Szerdán 15.30–16.30

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

TAEKWONDO

Szerdán 17.30–19.00

Testnevelési Egyetem, „D” épület, küzdő-

sportterem (Alkotás utca 44.)

A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármennyig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelem van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fojtások elleni védekezések, a késes támadások hatástalanítása

TOLLASLABDA

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Szombaton 11.00–12.30

Városmajor utca 29. (tornaterem)

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

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

A vendégek a programokon történő részvételükkel hozzájárulnak képek és videofelvételek készítéséhez, továbbá ezeknek a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weblapjaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

A világelit tagja a hegyvidéki lánbteniszes

Ha foci, akkor gól! Kivéve a lánbtenisben, ahol nem a hálóba, hanem a háló felett kell rúgni a labdát. Ebben az igencsak pörgős sportágban jeleskedik Fodor Ádám, aki nemrégiben két bronzérmert szerzett a Testnevelési Egyetem csarnokában rendezett világbajnokságon. Pedig ellenfele volt bőven, 21 ország közel 200 versenyzője lépett pályára. A kétszeres junior és egyszeres felnőtt világbajnok sportolóval beszélgettünk.

– *Milyen érzés hazai környezetben világbajnoki bronzérmert szerezni, sőt nem is egyet, hanem mindjárt kettőt?*



– Nagyon vártam, hogy itthon játszhaszak. A 2022-ben megnyert egyéni világbajnoki cím után ki-mondatlan cél volt az újrázás. Úgy

gondoltam, a hazai pálya segít majd ebben. Sajnos nem így történt, pedig a szövetség, az edzői team – Gulácsi Róbert, Dienes-Oehm Tivadar, Pál Tamás – minden feltételt biztosított ehhez. A Testnevelési Egyetem is mellém állt, Benedek Zsombor személyében nagyon profi személyi edzőt biztosított. Ezúttal párosban is indultam, Szlávec Istvánnal és Molnár Gáborral alkotuk a csapatot. Párosban Magyarország még sohasem volt érmes, így az ebben a számban megszerzett bronzérmert fantasztikus eredmény, és kárpótol az egyéni harmadik helyért. Fantasztikus érzést jelentett a csapattársaimmal együtt dobogóra állni!

– *Lehetek volna fényesebbek az érmek?*

– Egyéniben igen, mert úgy érzem, hasonló játékerőt képviselünk a későbbi győztesek, a cseh Lukas Tolarral és a második helyezett szlovák Jan Chalupával. Apróságokom múlt a világbajnoki cím. Párosban viszont óriási dolog a szlovákok és a csehek mögött a harmadik hely megszerzése, ráadásul úgy, hogy az elődöntőben rendkívül szoros játékokban kaptunk ki a későbbi győztes szlovákoktól. Azt tudni kell, hogy ez a két nemzet eddig kiemelkedett a mezőnyből, most viszont elmondhatjuk, hogy utolértük őket. Mind



FODOR ÁDÁM izig-véríg XII. kerületi, itt született, a Tamási Áron iskolába járt. Jelenleg a BGE kereskedelmi és marketing szakán tanul. Alig volt 2-3 éves, amikor a balatonakarattyai lánbteniszklubban, ahol bátyja és édesapja is aktívan játszott, megismerkedett a sportággal. Jelenleg az Atlas Futnet Hajdúszoboszló játékosa, edzői Gulácsi Róbert és Molnár Gábor.

egyéni, mind párosban csak egy meccset veszítettünk el az egész világbajnokságon, azt is a vb-t megnyerő játékos, játékosok ellen.

– *Hogyan alakult egyébként a világbajnokság?*

– Az elvárásnak megfelelően veretlenül kerültem az elődöntőbe. Tudtam, hogy ott vagy a cseh, vagy a szlovák játékosokkal kell megküzdenem. Imsmeren őket és a játékosokat, ugyanis én is és a szlovák versenyző is a cseh Extra Ligában szerepelünk. Havonta egy alkalommal elrepülök Prágába, hogy a legjobbak között játszhaszak. 2022-ben ott győztem le az akkori kétszeres világbajnok cseh ver-

senyzőt, most megfordult a helyzet, ő győzött le engem Budapesten. 2026-ban viszont ismét Prága rendez a világbajnokságot... Párosban a legnagyobb skalpunk – a középdöntőben – a francia csapat volt, amely 2022-ben megnyerte a világbajnokságot. Az elődöntőben nagyon meglepőztünk a szlovákok dolgát, csak ki-ki meccsen tudtak fölénk kerekedni. Jó érzés, hogy párosban is ott vagyunk az élvonalban, és az ellenfeleknek már számolniuk kell velünk.

– *Nyugodtan mondhatjuk, hogy a világelit tagja. Mi lehet a következő cél?*

– A 2026-os világbajnokságon mind párosban, mind egyéniben az éremszerezés a cél. Mindent megteszek, megteszünk, hogy legalább a mostani eredményeket megismételjük – és ha még fényesebb érmeket szerzünk, akkor végtelegen boldog leszek.

– *Meddig lehet ezt a sportágot üzni, mik a perspektívák?*

– A 2022-es világbajnokságon az akkori kétszeres világbajnokot vertem meg az elődöntőben, aki 38 éves volt, én 21. Remélem, még sokáig ott tudok maradni a legjobbak között. Ennek eléréséhez folyamatosan fejlődni kell, és rengeteget dolgozni. A lánbtenisz egyik előnye, hogy szinte lehetetlen kiöregedni belőle. A balatonakarattyai klubunkban többen is rendszeresen játszanak 70 éves kor felett. Én sem szeretném alább adni.

sm.

Ha tél, akkor Gesztenyés kert Futóklub!

Mondjuk ki bátran: nem könnyű elkezdni egészségesen élni. Az életmódváltás, az egész „hercehurca”, ami ezzel jár, kívülről csik a legtöbb ember komfortzónáján. Itt van mindjárt a rendszeres mozgás, aminek hiába a legegyszerűbb és amúgy legolcsóbb formája a futás – ugye, elég hozzá egy megfelelő cipő –, mégsem üzik tömegesen itthon.

Ahogy a többire, úgy erre a mozgásfajtára is igaz, hogy ha egyedül nem megy, próbáljuk meg másokkal együtt. Ebben is segíthet a Gesztenyés kert Futóklub, amely novembertől jövő tavaszig várja a kezdőket, újrakezdőket és haladókat. Azaz kortól, nemtől és felkészültségtől függetlenül mindenki mehet, aki hetente egyszer profi trénerrel segítségével futna egy jót, így óvva az egészségét.

Erről is beszélt a Csörsz utcai Dr. Koltai Jenő Sportközpontban megtartott idei első téli klubfoglalkozáson Csighy Adrienn edző, aki elmondta, hogy a résztvevők fizikai állapotának megfelelően áll össze a napi program. Ezért is van két tréner, egyikük a komolyabb munkát vállaló, a másik szakember az inkább könnyebb feladato-

kat igénylő futókat irányítja. Azt is hozzátette, hogy a teljesen kezdők sem érezhetik rosszul magukat, mert az edzők maximálisan figyelembe veszik az egyéni igényeket.



Ha egyedül nem megy, próbáljuk meg másokkal együtt!

Vannak, akik azért jönnek, mert szervezett körülmények között szeretnének mozogni, mások a saját futóklubok által kitűzött és egyre komolyabb célokat teljesítenék, vagy éppen amatőr versenyre készülnek. Széles tehát a résztve-

vők köre, és sokféle a szándékuk, de épp ez a szép a kerületi futóklubokban.

A Gesztenyés kert Futóklubban még az Ultrabalaton versenyre is fel lehet készülni, ezen a nem min-

Futóklubbal kezdődött meg a sportos közösség építése, amit a parkban akkor kialakított modern futókör tett lehetővé. Ezt követte a Normafánál az egykori buszvégállomást és az Erzsébet-kilátót

dennapi megméréten évek óta saját csapat indul – csatlakozott a fentiekhez Móczán Mónika, a helyi futóklubok munkatője Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője. Mint kiemel-

te, sok évvel ezelőtt a Városmajori összekötő futóút átadása, ami alkalmas volt a Normafa Futóklub létrehozására. Mindkét helyen gyorsan kialakult egy lelkes és folyamatosan bővülő létszámú csapat, a téli edzések lehetősége azonban nem

szó szempont, hogy a foglalkozásokat követően a résztvevők ingyenesen használhatják a MOM Sport uszodáját és wellneszrészlegét, ami a téli hidegben igazi felüdülést jelent.

-os