



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

Megkezdte működését a közösségi részvételi iroda

Szorosabb együttműködés a civil szektorral és a lakossággal, a helyi közösségeknek szóló pályázatok megújítása és bővítése, az itt élők aktívabb bevonása a döntéshozatali folyamatokba, valamint az önkéntesség erősítése – ezekkel a célkitűzésekkel hozta létre az önkormányzat a közösségi részvételi irodát, amely a napokban kezdte meg működését a Böszörményi út 19/a szám alatt.

„A lakossággal és a civil szervezetekkel való kapcsolattartást ko-

ordináló irodánk közvetlenül az utcára nyílik, bárki betérhet hozzánk. A könnyű megközelíthetőségnek a mindennapi működést elősegítő, praktikus előnye mellett szimbolikus üzenete is van: az önkormányzat átlátható működésre való törekvését tükrözi vissza” – mondta el lapunknak Együd Réka irodavezető.

Az új iroda február 1-jén 9.30–15.00 óráig a MOM Kulturális Központban rendezte meg az első nagyobb programját, a Hegyvidé-

ki Civil Napot. A rendezvény célja, hogy a különféle szervezetek bemutatkozassanak, tapasztalatot cserélhessenek, kapcsolatot építhessenek egymással és a lakossággal. Emellett az előkészítés alatt álló XII. kerületi társadalmi pályázatok tervezetét is megismerhetik és véleményezhetik.

„Az önkormányzat korábbi társadalmi pályázatai megújulnak, várhatóan a rendelkezésre álló pénzügyi keret is bővülni fog” – folytatta Együd Réka. A megújulás alapvető célja – tette hozzá –, hogy a korábbiakhoz képest hatékonyabban hasznosuljanak a pályázati támogatások, és ezek révén az itt élőknek szolgáló közösségi tevékenységek, programok valósuljanak meg. „A híresztelésekkel szemben az egyházak is pályázhatnak majd önkormányzati támogatásra, akár többféle célra” – emelte ki.

A közösségi részvételi iroda nemcsak

a civil szervezetekkel, hanem a lakossággal is szorosabb együttműködésre törekszik, fontos feladatának tekinti, hogy az itt élők jobban tudjanak kapcsolódni az önkormányzat döntéshozatali folyamataiba. Ennek egyik eszköze a személyes találkozásokra is lehetőséget biztosító fórumok szervezése. Ilyen például a „Találkozz a polgármesterrel!” elnevezésű rendezvény-sorozat, amin minden alkalommal egy-egy aktuális, közérdekű helyi téma áll majd a középpontban. Hasonló célokat szolgál a Városrészi fórum is, amelyen első alkalommal – február 4-én 18.00 órától a Barabás Villában – a Krisztinavárosban és a Városmajorban élőket érintő ügyeket vitájk meg a résztvevők, workshop-szerűen.

Az új önkormányzati iroda feladata lesz az is, hogy egy-egy konkrét cél megvalósítása érde-



Fontos az átláthatóság: az iroda bejárata az utcára nyílik, bárki betérhet oda

kében összekapcsolja azokat a XII. kerületiekkel, akik közösségi vagy szociális ügyekben fel tudják ajánlani idejüket, energiájukat egy részét, valamint a szaktudásukat. Az önkéntesek munkájának koordinálása mellett a rászorulóknak eljuttatható tárgyi adományok gyűjtése is fontos részét képezi majd az iroda munkájának. Ezt segítő a tervek szerint közösségi térként is használható hely nyílik majd a Városmajor utca és a Csaba utca sarkán, Raktér néven.

Tavasszal megkezdődik a közösségi költségvetés előkészítése. Ennek lényege, hogy az itt élők adhatnak majd ötleteket arra, mi mindent valósítson meg az önkormányzat a várhatóan 100 millió forintot keretösszegből. Az ötletgyűjtés szeptemberben indul, majd az önkormányzat összeállít és szavazásra bocsát egy listát a kivitelezhetőnek ítélt javaslatokból. A legtöbb szavazatot begyűjtő ötletek megvalósítása 2026-ban történhet meg.

nm.



A „Találkozz a polgármesterrel!” fórumokat is az új iroda szervezi mostantól

„Sok infantilis ember vesz körül, és gyanúsan jól megértjük egymást”

A Pompásan buszozunk című kötet sajátosan „garaczilacis” történeti szippantották be Maros András a kortárs irodalom világába, amikor maga is lépegetni kezdett a pályán. Így aztán nem meglepő, hogy a Hegyvidéki Kulturális Szalon új programsorozatában Maros András első vendége Garaczi László József Attila-díjas író, drámaíró, költő volt.

Azt nagyjából tudjuk, milyen egy író-olvasó találkozó. De milyen lehet egy író-író találkozó? Maros András író, a Hegyvidéki Kulturális Szalon munkatársa, program-szervezője olyan beszélgetéssorozatot tervezett, amiben műhelytípusokról, az írói lét szépségeiről, nehézségeiről faggatja aktuális vendégét. Első meghívottja Garaczi László volt, és Katona László színművész közreműködött a beszélgetésben.

Garaczi Lászlóval Maros a Műhelykör felolvasóestjein találkozott először, később összefutottak focipályán, a magyar íróválogatott meccsein is. A fiatal Maros András áhítattal hallgatta a már befutott szerzőket, majd remegő kézzel fogta a papírt, amikor először felolvasott Benedek Szabolcs, Hazai Attila, Ménes Attila, Erdős Virág, Nagy Ildikó Noémi és Garaczi László értő jelenlétében.

Idősebb kortársak hatásáról beszélt vendége is. Garaczi László magyar-történelem szakra járt, majd levelezőn az ELTE-n filozófiát tanult. 1980 őszén ismerkedett meg az egyetemi lapot szerkesztő, kreatívírás-műhelyként működő Jelenlét körrel; ennek tagjai – Kukorely Endre, Petőcz András,

Földényi F. László – ma ismert irodalmárok.

Bulik emlékeit, versszerű szövegeket írogatott egy füzetbe, ezekből olvasott fel. „Kukorely félre-vont a végén – idézte fel –, és azt mondta: figyelj, Laci, le kell gépelni, anélkül az nem vers, csak egy összetintázott papírdarab!” Sokáig

bák Livia dramaturg felkérésére indult be, aki egy avantgárd fesztiválon figyelt fel rá. Kitanulta a drámaírást, a forgatókönyvírást. Prédales című darabját 1998-ban a Katona József Színházban Máté Gábor rendezte, majd felkérésre, ösztöndíj kapcsán születtek további művek. A Plazma nagyon sok helyen ment, az RS9-ben most játsszák a Magyar mátrixot, Marosvásárhelyen a MetaXát.

„Sok infantilis ember vesz körül, és gyanúsan jól megértjük egymást” – idézte Maros Garaczitól, áttérve a humor kérdésére. Nálunk vajon miért fanyalognak az ítések

elég brutális világokról írt. Igaz, fiatalon az ember meg akarja mutatni, mire képes, nyelvilag megtekeri, erős hatásokra tör, de az abszurd stílus önmagában semmit sem mond a minőségről.

A beszélgetőtársak kitértek a magyar irodalom sajátosságainak okaira is. Történelmünk – leegyszerűsítve – bukások, tragédiák, elvesztett forradalmak sorozata, önkényuralom és mindenféle szörnyűség jellemzi az utolsó két-három évszázadban, az irodalom viszont diadalmenet, sikeresen képes ábrázolni a magyar valóságot. Fantasztikus írónk vannak! E torzulás miatt sokaknak az az irodalom számít jónak, ami nagy komolysággal beszél történelmi, társadalmi traumákról, és az író egy vátesz, lángoszlopként mutat utat a népnek.

A humor sok embert húz be az olvasás világába – hangsúlyozta Maros András. Swift tinédzserkori alapélmény, Dickens Pickwick Klubja meg, egyes szemelvényeivel, stand-up comedyként is megállná a helyét. Szóba került, hogy a humoreszkek Karinthyt és az Utazás a koponyám körül Karinthyt sem könnyű összerakni, és hogy Garaczi lemur-sorozata egy posztmodern Tanár úr kérem.

Megtudtuk, hogy Garaczi fejelmezett író, a mindennapi munka számára meditációs idő is. Mesélte, hogy az első változat általában egy hónap alatt kész, de pár év, amíg abból könyv lesz. Kéziratát újraolvasva könyörtelenül kihúzza a kitérkedő fölösleget.

S hogy mi várható legközelebb Garaczi László írói műhelyéből? Jelenleg feleségével, Nagy Ildikó Noémivel közösen írnak regényt. Erről annyit árult el most, hogy különösen ügyelnek a narrátor karakterére.

Sz. D.

Megújul a Pagony utca

Még tavaly kezdődött meg a régóta esedékes csatornaépítés a Pagony utcában, a Nárcisz utca és a Németvölgyi út közötti részen, a napokban zajlik le a gerincezeték műszaki átadása. Elhárult tehát az akadály az útszakasz felújítása előtt, a tervek szerint február elején indul a munka. Bár a csatornafejlesztés útlezárással járt, a teljes útpályát érintő aszfaltozást a lakók kényelmét szem előtt tartva úgy bonyolította le a kivitelező, hogy időszakosan és csak felpályás lezárásra legyen szükség.

A LIFE Városi Eső Projekt keretében a Diana utca és a Gyöngyvirág út találkozásánál három egyen-

ként tíz köbméteres, föld alatti betoncsiszternát, míg az Öröm utca végén egy tározót és egy szikkasztót helyeztek el tavaly. A napokban a környezetük rendbetételét is elvégezte az önkormányzat.

A tározók telepítésének a célja, hogy enyhítsék az egyre gyakoribb felhőszakadások okozta problémákat, a csatornarendszer ugyanis nem minden esetben képes elvezetni a nagy mennyiségű csapadékot, a pataként hőmpölygő víz pedig károkat okoz a kerület alsó részén. A másik előnyük, hogy esővízzel lehet locsolni a közterületi növényzetet.

M.

Energiahatékonysági beruházás a Normafa Óvodában

Eddig két huszonnégy éves, nyitott égésterű öntöttvas kazán gondoskodott a Normafa Óvoda helyiségeinek fűtéséről, míg a melegvíz-ellátást egy szintén elavult elektromos villanybojler biztosította. Mindegyik magas energiafogyasztású eszköz, és jelentősen növelte az intézmény ökológiai lábnyomát. Az önkormányzat ezért nemrég modernizálta a fűtési és a melegvíz-ellátó rendszert; az új készülékek üzembe helyezésével nagymértékben csökken az energiafelhasználás és a károsanyag-kibocsátás.

A fejlesztés nem előzmények nélküli, korábban már elkészült egy fotovoltaikus napelemlétes, valamint az óvoda panelépületében megtörtént a nyílászárók cseréje, a földem és a homlokzat hőszigetelése. Ezekkel a beruhá-

zásokkal is javult az óvoda energiafelhasználása, ami most még hatékonyabbá válik.

Az elavult kazánokat és bojler modern, kis fogyasztású, környezetbarát eszközökre cserélték a szakemberek. Beépítettek egy hőszivattyús rendszert és egy



Egy gombnyomással állítható a fűtés

zárt égésterű kondenzációs kazánt. Ez utóbbi biztosítja a létesítmény melegvíz-szükségletét, összekapcsolva a szintén új, 400 literes, belső hőcserélésű tárolóval.

(Folytatás a 3. oldalon)



Katona László, Garaczi László és Maros András az első író-író találkozón

nem gondolt komolyan az írói pályára, de a családi indíttatás is közrejátszott, apai nagyapja Kecskeméten magyar-történelem tanár és iskolaigazgató volt. Az első olvasmányok euforikus hatására felfedezte, hogy „a realitás mellett más világokba is bekuckózhatja magát”.

Első két könyvét – Plasztik és A terület visszafoglalása a madaraktól – a Magvető adta ki, egy sorozat részeként. A színházi munka Do-

a magas irodalomba ágyazott humoron? A 90-es évek elején megjelent egy híres kritika a Holmiban, A semmi könyveiről címmel, Bán Zoltán András tollából, ebben a többi között Garaczi művéről közölt hosszú, földbe döngölő kritikát: „Viceskedő író, nem több, mint a kor Rejtő Jenője.”

A megállapítás azért furcsa, mert Garaczi első könyveiben van ugyan groteszk vonás, annak jártékos nyelvi elemek, de alapvetően

Bővülnek a kerületi prevenció programok

Dr. Novák István hat éve vesz részt aktívan a hegyvidéki közéletben, és áll különféle civil kezdeményezések élére, a szemészedési programoktól kezdve a városmajori közösségi komposztáló működtetéséig. Az 52 éves orvos, aki huszonkét éve él a XII. kerületben, 2019-ben és 2024-ben is a 9-es körzetben volt egyéni képviselő-jelölt a Momentum színeiben – első alkalommal nem nyert, másodjára viszont mandátumot szerzett. Az októberben megalakuló új önkormányzati vezetés egészségügyi és egészségfejlesztési tanácsnoknak kérte fel, e minőségében osztotta meg velünk tapasztalatait és célkitűzéseit.

– Eddigi élete hogyan kapcsolódott az egészségügyhöz?

– Orvosként végeztem, de ezt követően nem gyógyítottam, hanem kutatóként dolgoztam, majd egészséggazdasággal foglalkoztam. A feleségem szintén orvos, ő az I. kerületben dolgozik házi gyermekorvosként. Az előző önkormányzati ciklusban az egészségügyi és szociális bizottság nem képviselő tagja voltam, így már 2019 óta foglalkozom a XII. kerületben élőkkel érintő egészségügyi kérdésekkel.

– A napokban házi orvosoknak szervezett találkozót a polgármesteri hivatalban. Az egyeztetés tapasztalatai alapján milyen problémákkal szembesülnek mostanában a házi orvosi rendelőkben dolgozók?

– A házi orvosok örültek ennek a találkozáson, ami a problémák átbeszélésére is lehetőséget adott. Meghívtuk a Kútvolgyi szakrendelő és a Maros utcai szakrendelő vezetőit is, akikkel a szakellátás és a házi orvosok együttműködéséről beszélgettünk. Az alapellátással kapcsolatban több gond is van. Bár a rendelők felújítása az elmúlt években megtörtént, sok panaszt kaptunk az orvosoktól a felújítások minőségével kapcsolatban. Talán a legrosszabb állapotban a Szilágyi Erzsébet fasori rendelő van, ahol eső után jön fel a víz a padlóból, a padlólapok eltörnek, a

falak pedig penészednek, ezzel tehát lesz tennivaló a közeljövőben. A feltételek javítása mellett a házi orvosok munkáját is támogatni kívánjuk, ezért rendszeressé tesszük ezeket a találkozókat, megbeszéléseket.

– Országsszerte egyre több település küzd házi orvoshiánnyal. A XII. kerületben van betöltetlen praxis?

ahol nincs betöltetlen praxis, az egyik a miénk. Ám mi sem dőlhetünk hátra, mivel két házi orvos is jelezte, hogy a közeljövőben befejezi a működését. Az egyik helyen megoldódni látszik a probléma, a másik esetben lehet, hogy az önkormányzatnak kell majd működtetnie a praxist. Emellett nálunk is sok idősebb házi orvos dolgozik,



Az új önkormányzat folytatja a Hegyvidéki Egészségnapok hagyományát

– A házi orvosok hiánya már rég nem csak a vidéki kistelepülések problémája, odáig jutottunk, hogy Budapesten is gondot okoz az utánpótlásuk. A fővárosban jelenleg mindössze négy kerület van,

akinél utódot kell találni, ha nyugdíjba megy. Megpróbálunk mindent megtenni annak érdekében, hogy fiatal házi orvosokat csábítsunk ide, és biztosítani tudjuk a magas színvonalú alapellátást.

– Az elmúlt években számos feladatot elvett az állam az önkormányzatoktól, legutóbb a házi orvosi ügyeletet szervezte át. Hogyan működik most ez az ellátás?

– A fővárosban 2024. október 1-je óta az önkormányzat helyett az Országos Mentőszolgálat szervezi a házi orvosi ügyeletet. Így a felnőtt és a gyermekügyelet mindennap éjjel, míg hétvégenként már a Szent János Kórházban működik – felnőtté számára a 8-as, gyermekeknek a 24-es épületben –, probléma esetén pedig az 1830-as telefonszámot kell hívni.

– Milyen módon változott a másfél éve központotított védőnői szolgálat működése?

lami fenntartású iskolákban maradtak önkormányzati alkalmazottként a védőnők, miközben a János kórház által átvett szakemberek a mi házi gyermekorvosainkkal dolgoznak együtt. Az átszervezés ellenére továbbra is szoros a kapcsolat a kórház által foglalkoztatott védőnőkkel, akik az iskolában dolgozó kollégáikhoz hasonlóan részt vesznek a prevenció programok szervezésében, valamint most – a gyerekorvosokkal és a kismamákkal együtt – abban adnak nekünk tanácsot, hogyan újítsuk meg tavasszal a minden XII. kerületi polgárt érhesse el munkájuk során.

– Az elmúlt években számos egészségmegőrzési program indult a kerületben, de ezekből, mint tudjuk, sosem lehet elég. Terveiben van a bővítésük?

– Folytatjuk a Hegyvidéki Egészségnapok hagyományát, és bővítjük, újraindítjuk a Zöld Recept programot, amelynek keretében a házi orvosok a jelenleginél többféle, ingyenesen hozzáférhető mozgásformát ajánlhatnak majd a pácienseiknek. Az egészségmegőrzési programjainkba mindenkit szívesen bevonunk, aki prevencióval foglalkozik, emellett a közösségi sporttevékenységek körét is szélesítenénk. A kínálat bővítésével, reményeink szerint, még több embert tudunk majd elérni, és támogatni abban, hogy egészségesebb életmódot folytasson.



Dr. Novák István tanácsnok

– A területi védőnőket a Szent János Kórház vette át, az iskolai védőnők ugyanakkor megmaradtak az önkormányzat alkalmazásában. Ez szakmailag nehezen érthető döntés volt, hiszen az ál-

– A területi védőnőket a Szent János Kórház vette át, az iskolai védőnők ugyanakkor megmaradtak az önkormányzat alkalmazásában. Ez szakmailag nehezen érthető döntés volt, hiszen az ál-

-vá-

Cselekvési terv készül a drogproblémák kezelésére

A kutatások szerint minden életkorban nőtt a dohányzás, az alkohol és az illegális szerek fogyasztásának gyakorisága. Ez is indokolja, hogy cselekvési tervet készítsen a XII. kerületi önkormányzat, a fővárosi drogstratégiájához kapcsolódva. Az ez utóbbi kidolgozásában részt vevő dr. Szécsi Judit szociális munkással, az ELTE egyetemi adjunktusával beszélgettünk a függőség tüneteiről és következményeiről, valamint a megelőzés lehetőségeiről.

– Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint az egész világon Magyarországon a legmagasabb az alkoholisták aránya, a teljes lakosság több mint ötöde küzd különböző fokú alkoholfüggőségi zavarokkal. A XII. kerületben is ilyen súlyos a helyzet?

– Biztosra vehető, hogy függőségek tekintetében a XII. kerületben is az alkoholfogyasztás okozza a legtöbb problémát. Itt kevésbé a főzött pálinkát, inkább a minőségi borokat és a tömény italokat isszák az emberek. A fogyasztás körülményei is eltérnek az átlagostól: erősebbé, gyakrabban mindenki bezárkózik, otthon issza meg a fél üveg remek vizkijét, ami persze semmivel sem egészségesebb, mintha nyilvánosan tenné ezt. Az is igaz viszont, hogy itt sokkal jobb egészségi és egzisztenciális állapotról indulnak az emberek, így a szétcsúszás is sokkal később tűnik fel másoknak. A probléma a családi kapcsolatrendszerben jelentkezik a legkorábban.

– Hogyan zülálja szét a függőség a családi kapcsolatokat?

– Aki függővé válik, egy idő után kicsekkol a családi életből. Még ha az illető fizikailag része is a családnak, érzelmileg nem elérhető. Nem kérdezi meg a gyerekektől, mi volt az iskolában, nem beszél vele, egyre türelmetlenebbé, agresszívabbá vagy fáradtabbá válik. A szenvedélybetegséggel érintett családokra jellemző, hogy a látszatra próbálnak ügyelni: arra megy el a családtagok energiája, hogy mentegessék, védik az illetőt, fenntartják a normális működés

látzatát. A gyerek például egy idő után egyetlen barátját sem hívja el az otthonába, vagy ha az apa nem megy el iskolai programokra, az anya azzal menti ki őt, hogy sokat dolgozik. Ez a helyzet borzasztóan megerőltető az egész család számára, mégis rendszerint mindenki bevonódik ebbe a kis „játékba”, az egész család e köré kezd szerveződni.



A fiatalok legtöbbször töményt isznak, ami komoly veszélyt jelent rájuk

– Miként hat a gyerekekre szülei szenvedélybetegsége?

– A gyerekek kénytelenek alkalmazkodni ehhez az általuk nem befolyásolható élethelyzethez. Négyféle tipikus túlélési stratégiát különböztettünk meg, ezek természetesen nem veytiszta, keveredhetnek is. Vannak a „fekete barátok”, akik deviáns módon viselkednek, agresszívak, az iskolában nem tanulnak, trollkodnak az órán. Egy másik típus a „hős”, aki-ről nem is gondolnánk, hogy prob-

léma van a családjában – ő komoly, felelősségteljes, jól tanul, vigyáz a kisebb testvéreire, lényegében szülői szerepet vesz fel. Van az „elfeledett gyermek”, akivel látszatra nincs gond, észre sem vesszük őt, csendben van, nem tudjuk, ki a barátja, mi van vele. Beleolvad a környezetébe, mintha ott sem lenne. A családban is így viselkedik, hogy ne érje baj, ne legyen balhé. A negyedik a „bohóc” típus, aki mindig elüti a komoly kérdéseket. Nem biztos, hogy az ilyen gyerekeknek feltétlenül szenvedélyproblémával küzdő szülei vannak, de érdemes odafigyelni rájuk. A deviáns gyerek tüneteit könnyű észrevenni, vele foglalkozni kell, ám az „elfeledett gyermeknél” vagy a „hősnél” nem biztos, hogy azonnal

gondjaikkal, hiszen a megoldás sem az ő felelősségük.

– Egy oktatási intézmény mit tehet annak érdekében, hogy eltérítse a gyerekeket a függővé válás útjáról?

– A pedagógusnak mi a szerepe olyankor, amikor egy diákja az otthoni állapotoktól szesz?

– A felismerésben van nagyon nagy szerepük. Nem kell attól félniük, hogy nekik kell megoldaniuk a problémát, de támogathatják a gyerekeket, segíthetnek megismerni egy másik alternatívát, kapcsolódást, problémamegoldást. Az ő feladatuk az is, hogy megpróbálják szakemberekhez irányítani az érintetteket.

– Milyen eszközökhöz nyúlhat az iskola, ha egy gyerekről kiderül, hogy drogozik?

– Biztos nem az a megoldás, hogy eltávolítják, különösen akkor nem, ha csak egyszeri botlásról, kipróbálásról van szó. Akit ilyen eset miatt kirúgnak, könnyen negatív spirálba kerülhet, és ez a felnőttek felelőssége lesz. Ha ugyanis egy gyerek elveszti a kortárs kapcsolatait jelentős részét, a pozitív mintákat, a célokért való erőfeszítéseket, akkor „belelökjük” a droghasználatba. Hiszen mit csinálna otthon az iskola hiányában? Mi marad neki a kötelességek közül?

– Az iskolában beszélni kell a különböző szerek veszélyeiről. Normális körülmények között nem a pedagógusoknak, hanem felkészült szakembereknek kellene rendszeresen, több alkalomból álló prevenció foglalkozásokat tartaniuk az osztályokban. Sajnos azonban a „pedofiltörvény” elfogadása óta kizárultak az iskolákból ezek a programok, mert csak a rendőrök és a védőnők juthatnak be az oktatási intézményekbe. Ám nem lehet kizárólag rájuk hízni ezt a felada-



Dr. Szécsi Judit szociális munkás

tot, a kezeléssel, ellátással kapcsolatos új fejleményeket, jelenségeket ugyanis nem ők, hanem az addiktológiával foglalkozó szakemberek ismerik leginkább.

– Manapság mik a legnépszerűbb szerek a fiatalok körében?

– Rendkívül elterjedtek a nikotintartalmú, cigarettahelyettesítő termékek, mint az Elf Bar, vagy a Poco. A cigipárna, vagy snüssz is népszerű, aminél a mesterséges nikotin az összetevő. Ennek hosszú távú hatásáról keveset tudunk. A snüsszt az iskolában, óra alatt is tudják használni a fiatalok, hiszen nincs füstje, mint a cigarettának, gyakorlatilag észrevehetetlen. A második legjelentősebb szer az alkohol. Legtöbbször töményt isznak a gyerekek, amelyhez könnyen hozzá tudnak jutni, ezzel együtt veszélynek teszik ki magukat, mert náluk sokkal kisebb mennyiség idézhet elő mérgezést, mint a felnőtteknél. Egyre divatosabbak a töménytartalmú, előre csomagolt koktélok, alkoholos italok is. Az illegális szerek között a marihuána vezet, ami könnyen hozzáférhető, és a gátló hatása is népszerűvé teszi a serdülők körében.

– A marihuánán kívül melyek ma a legelterjedtebb illegális szerek?

– A közepostályra egyértelműen a marihuána fogyasztása jellemző, az olcsó, új pszichoaktív szerek a mélyszegényeknek, periférián

élőknél terjednek. A marihuánát követik gyakoriságban a metamfetamin-származékok, az ecstasy, ami tipikus partidrog. A felső társadalmi rétegek szere a kokain, ami drága és nagyon addiktív, erősen „rá lehet tekeredni”. Nyugat-Európában nagyon jön fel a kokain, az elmúlt négy-öt évben megduplázódott a használat. A tavaly felvett hazai adatsorokban ez még nem látszik, de vélhetően ez a trend Magyarországon is megjelenik majd. A kokain kevésbé a fiataloké, mint inkább a felnőttek körében van jelen.

– Mi indokolja, hogy a fővárosi drogstratégiájához kapcsolódóan cselekvési tervet dolgozzon ki a XII. kerületi önkormányzat?

– A legfőbb ok, hogy a kutatások szerint minden életkorban nőtt a dohányzás, az alkohol és az illegális szerek fogyasztásának gyakorisága. Ugyanakkor bármilyen szerhasználatnak, függőségnek összetett okai vannak, amit csak komplexen, számos szakterület érintően lehet kezelni. Érdemes tehát összevontan, addiktológiai stratégiában gondolkodni, ami egyaránt foglalkozik a legális és a jóval kisebb elterjedtséggel bíró illegális szerek használatával összefüggő viselkedési addikciók prevenciójával és kezelésével. Ehhez kapcsolódóan időről időre cselekvési tervet kell készíteni. Ez a XII. kerület esetében a fővárosi stratégiában meghatározott – a kerület számára is releváns – célok, elrendelt eredményeket bontja le konkrét lépésekre, tevékenységekre, amik ahhoz szükségesek, hogy eljussunk az általános célokhoz. Ha azt szeretnénk például, hogy minél többet tudjanak az új pszichoaktív szerek káros hatásairól, akkor pontosan meg kell határozni, hogy hol és melyik korosztálynak milyen formában adjuk át a szükséges ismereteket.

-vá-

Hegyvidéki Civil Nap

Az önkormányzat Hegyvidéki Civil Napot szervez a MOMkultban február 1-jén 9.30–15.00-ig a XII. kerületben tevékenységet végző társadalmi szervezeteknek a helyi közösségi élet fejlesztése és a társadalmi szerveződések építése érdekében. Emellett az előkészítés alatt álló XII. kerületi társadalmi pályázatok tervezetét is megismerhetik és véleményezhetik a résztvevők.

További részletek: hegyvidek.hu/aktualis/programajanlo/hegyvideki-civil-nap

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként, vagy óvónőként, vagy tanárként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevélüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át.

Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben. Akik élni kívánnak a lehetőséggel, az alábbi dokumentumokat szíveskedjenek benyújtani:

1. Aranydiploma esetén:

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (**minimum 30 évnek kell lennie!**),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, telefonszám, esetleg e-mail-cím).

2. Gyémántdiploma (60 év), vasdiploma (65 év) és rubindiploma (70 év) esetén:

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, telefonszám, esetleg e-mail-cím).

A fenti dokumentumok **2025. március 14-ig (péntekig)** a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Köznevelési és Közművelődési Irodájában (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információra van szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, **Fogarasi Orsolyához**.

Telefonszám: 06-1/224-5940 vagy 06-70/938-9052.

E-mail-cím: fogarasi.orsolya@hegyvidek.hu

Kocsik Tekla alpolgármester

Időseket köszöntött a polgármester



A napokban töltötte be a 90. életévét a XII. kerület két polgára, dr. Bánki Ferencné és Jónás Sándorné, ennek alkalmából személyesen köszöntötte fel őket Kovács Gergely polgármester. A hölgyek, akik korukat meghazudtoló aktivitással élik mindennapjaikat, néhány hasznos tanáccsal látták el a kerület vezetőjét.

„Mosolyogni és mindenkit szeretni! Ha valaki belénk rúg, ne rúgjunk vissza, még akkor se, ha ez nehezünkre esik” – osztotta meg életfilozófiáját Bánki Ferencné Bori néni (az alsó képünkön), aki gyermekgyógyász volt, nyugdíjazása előtt pedig az egyesített fővárosi csecsemőotthonokat vezette főigazgatóként.

Margit néni (a fenti képen), aki hosszú ideig a HM országos repülésirányításánál dolgozott, az empátia fontosságáról beszélt. „Ne csak magunkra figyeljünk, hanem másokra is! Ne lépünk át az elesetteken!” – mondta, hozzátéve: békére van szükség a világban, arra, hogy a gyűlölet helyett a szeretet vezérelje az embereket.

n.

Megújulnak a közösségi pályázatok

A közösségi programok támogatási rendszerének megújításáról, valamint a nagycsaládosoknak járó parkolási kedvezmény bővítéséről határozott az önkormányzat képviselő-testülete a legutóbbi ülésén. Szintén döntést született a házasságkötések új díjairól, ahogy arról is, hogy a továbbiakban szombat délelőttönként is lehet anyakönyvi eseményeket tartani.

Új alapokra helyezte az önkormányzat a közösségi pályázatokat: a januári képviselő-testületi ülésen elfogadott koncepció nem a szervezetek, hanem az egyes célok, tevékenységek támogatására fókuszál. Az új rendszer célja, hogy a támogatott szolgáltatások, programok igénybevételén keresztül növelje a kerület lakosságának szociális, kulturális, fizikai és mentális jóllétét.

A pályázók körét a korábbiakhoz képest szélesíti a rendelet. Civil és sportszervezetek, vallási közösségek, ingyenes oktatási, nevelési tevékenységet folytató intézmények, egészségügyi intézményekhez kötődő alapítványok, egyesületek és egyéb szervezetek egyaránt pályázhatnak majd önkormányzati támogatásra, amennyiben tevékenységük egészét vagy meghatározó részét a XII. kerület lakosságának érdekében végzik.

„A társadalmi pályázatok kereteit meghatározó szabályok rendeletbe foglalása még nem jelenti a pályázati kiírások elfogadását vagy kihirdetését, az új rendelet alapján kezdődhet meg a konkrét pályázatok kidolgozása” – hangsúlyozta előterjesztőként Kocsik Tekla alpolgármester (MKKP) a napirendi téma vitájában. Azt is kiemelte, hogy széles körű társadalmi egyeztetés kísérette a rendelet előkészítését, a témában megtartott online fórumon negyven szervezet és magánszemély vett részt. Fonti Krisztina (Fidesz) az iránt érdeklődött, lesz-e külön pályázat az egyházi szervezeteknek, amire azt a választ kapta az alpolgármestertől, hogy az egyházak minden egyes kategóriában beadhatnak majd pályázatot, így akár több pénz is nyerhetnek, mint korábban.

A XII. kerület tavaly novemberben elfogadott parkolási rendeletének módosítása keretében bővítette a képviselő-testület a nagycsaládosoknak járó kedvezmények körét. A nagycsaládos autótulajdonosok már nemcsak az első,

Energiahatékonysági beruházás

(Folytatás az 1. oldalról)

A kivitelezési költségeket csökkentette a meglévő két kémény hasznosítása oly módon, hogy a zárt égésterű kazán levegőellátását az egyikben, a füstgáz elvezetését a másikon keresztül oldották meg.

„Nagyszerűen működik a rendszer, és ez nemcsak érezhető, hanem az energiaszámlán is tökéletesen látszik – beszélt a tapasztalatairól Doba Csilla óvodavezető. Mint mondta, a kerületi óvodákban elsőként náluk az összes radiátorra interneten keresztül vezérelhető hőfokszabályozót szereltek. – Ennek köszönhetően például azokban a csoportszobákban, amiket nem használunk folyamatosan, egy gombnyomással lejjebb tudjuk venni a fűtést, és a kellő időben ugyanígy vissza is állíthatjuk.”

Doba Csilla kiemelte az energetikai fejlesztések szemléletformáló hatását is, a gyerekek ugyanis pontosan tudják, hogy ezek miért történtek, és miért fontosak.

MM.

Az üzemeltetési költségek emelkedése miatt növekednek a hivatali helyiségen kívüli, valamint a hivatali munkaidőn kívül történő házasságkötés díjai. Könnyebbéget jelent ugyanakkor, hogy szombatonként már délelőtt is tartható anyakönyvi esemény, ezeken a napokon mostantól 10.00–19.00 óráig áll az anyakönyvvezető a párok rendelkezésére.

A Zsolna utca 4. számú telket érintően, ahol a nemrég bővített Budapest British International School működik, módosította a



További parkolási kedvezményeket vehetnek igénybe a nagycsaládosok

dosok, akik a munkáltatótól kizárólagos használatra kapott céges autóra szeretnének kiváltani városi engedélyt – amennyiben az igénylés sorrendjében ez az első gépjármű.

A parkolási rendelet módosítása a pótdíjazás szabályait is érinti. Abban az esetben, ha a mobiltelefonos díjfizetés során valaki egy karakter eltévesztésével vagy két karakter felcserélésével adja meg a rendszámot vagy a zónakódot, a továbbiakban nem öt munkanapon, hanem tizenöt napon belül kérheti a kiszabott pótdíj törlesztését.

képviselő-testület a Kissvábhegy építési szabályzatát. A korábbi tervek szerint a telek Istenhegyi út felőli, délnyugati részén, terepszint alatt készült volna egy új tornaterem, de az áttervezés után végül a Zsolna utcai épületszárny mellett épülne meg, továbbra is terepszint alatti elhelyezéssel.

Az új terv szerinti beépítés kevesebb földmunkával kialakítható, és szervezettebben kapcsolódhat a meglévő épülethez, emellett a telek délnyugati részén már kialakított parkoló- és zöld részeket is érintetlenül lehet hagyni. Az új

szabályozás 2025. szeptember 30-án lépne hatályba – a képviselő-testületi ülésen elhangzottak szerint ennyi idő elegendő az önkormányzat és az iskola között meg folyamatban lévő egyeztetések lezárására.

A tulajdonos magánszemélyek eladják a Mártonfa utca 4. szám alatti telküket, amin egy hatalmas, legalább húsz méter magas lombkoronájú, körülbelül kétszáz éves eperfa található. A főváros által védett természeti érték miatt az önkormányzatnak elővásárlási joga van a területre, ezzel a lehetőséggel azonban nem kíván élni. Az adásvétel természetesen nem érinti a fa védeltségét, ezt a továbbiakban is meg kell őrizni.

Az előző önkormányzati vezetéstől 2022-ben arról állapodott meg a Normafa út 45. szám alatti ingatlan tulajdonosaival, hogy a szomszédos, Alkony út 26. szám alatti, 4514 négyzetméteres társasházi telek területéből 140 négyzetmétert út céljára leszabályoz. A kisajátítási eljárást a kormányhivatal tavaly novemberben zárta le, ez alapján az önkormányzatnak 20,3 millió forintot kell fizetnie a társasház tulajdonosainak. A határozatot a társasház két tulajdonosa megtámadta, ennek azonban nincs halasztó hatálya a döntés végrehajtására. A Normafa út 45. tulajdonosai a kisajátítás költségeit terheltek az önkormányzatnak, továbbá vállalták, hogy a kisajátítással érintett terület közterületi kialakítását a saját költségükön elvégzik.

Emléktáblát állít az önkormányzat a Böszörményi út 42. szám alatt a József Attila-díjas Borbás Mária műfordítóknak, aki több mint negyven évig élt ott. A táblaavató időpontja várhatóan tavasszal lesz.

nn.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

VÁROSRESZSI FÓRUM

KRISZTINAVÁROS ÉS VÁROSMAJOR

TEGYÜK EGYÜTT *
JOBBA A VÁROSRESZT,
AHOL ÉLÜNK!

BARABÁS VILLA
(1122 VÁROSMAJOR U. 44.)

2025. FEBRUÁR 4.

18:00 – 20:00

HEGYVIDEK.HU

Tovább tisztult az Istenhegyi úti rézsű

A gyepek nyugalmi időszakát töltve pihen a téli hónapokban, miközben a meleg szobában folyik a tavalyi adatok kiértékelése és az idei kezelési terv kialakítása. Szerencsére ezúttal is örömteli változásokat mutatnak a botanikai felmérés eredményei.

A buszról szemlélve talán nem tűnik annak, mégis különleges városi kaszálót láthatunk az Istenhegyi úton, az osztrák iskolával szemben. Itt már 2018 óta természetközeli kezelési módokkal kísérletezik a Hegyvidéki Zöld Iroda.

A beavatkozások eredményét évről évre azonos eljárással monitorozza dr. Csontos Péter terepbotanikus, aki a begyűjtött adatokból tudományos igényű állapotfelmérést készít. Ebben a dokumentumban a területen történtek naplószerű felsorolása is megtalálható, amiből kiderül, hogy tavaly épp ilyenkor indultak fejlődésnek a fűrtös gyöngyike levelei, amelyek aztán tömegesen bontották lila virágaikat február végén.

A felmérések három 4x4 méteres kvadrátban történtek március és október között, így a tavaszi növényborítást kétszer, a nyárit és az őszi egyszerű-egyszer nyílt lehetőség alaposan szemügyre venni. A vizsgálódások alkalmával összesen 33 növényfaj került szem elé – és ezek között 2024-ben nem volt parlagfű! Ennek a gyomnak nem kedvez a zárt növényállomány, így most először nem is talált élőhelyet a kaszálórészen.

A természetesség szempontjából szintén örömteli az egyényári fűfélék további visszaszorulása. Ezeket az egyszerű fajokat is az egyre jobban megerősödő őshonos



Örömteli, hogy visszaszorultak az egyényári fűfélék, és tavaly nem jelent meg itt a parlagfű

vadvirágok térnyerése szorította háttérbe. Ha már fűfélék, akkor említést kell tenni a fenyércirokról, amely tetszetős, de agresszív terjedő, nemkívánatos gyomnövény. Először az Istenhegyi úton átvezető zebra építéskor jelent meg a lépcsőépítéssel megbolygatott talajon, majd onnan elterjedve bukkant fel egyre több helyen.

A rézsű fajainak természetvédelmi érték szerinti besorolása egy

degradált gyepek képét mutatja. A természetességet jelző és a degradációra utaló fajok csoportjainak egymáshoz viszonyított aránya hű képet fest a helyzetről, hiszen ez a gyepek még a kezelések ritkítása esetén is bolygatott élőhelynek számít.

A járólékek és a kutyák látogatásai, a szélre kerülő zöldhulladék vagy az egyéb alkalmi behatások miatt nem várhatjuk, hogy a rét

végzett kaszálás, a magas tarló és a szakaszolt kezelés alkalmazásának sikerességét. A terepbotanikus – a korábbi gyakorlat fenntartása mellett – a széna elhordását javasolja erre az esztendőre, hogy a gyepek kevésbé legyen vonzó a nitrogénigényes gyomok számára.

A lósóska hatalmas példányai nem tesznek jót az őshonos gyepeknek, ezért májusban a töveket célszerű egyszével eltávolítani. Az előző évben nagyon elszaporodó seprince visszaszorítása érdekében az első kaszálást a fehér, viszonylag kis fészekvirágzatú gyom magtermése előtt kell végrehajtani.

A már említett, erősen inváziós hajlamú fenyércirok eltávolítása ígérkezik a legnagyobb kihívásnak, hiszen a föld alatti gyöktörzsekkel akkor is újra kihajtat, ha a föld feletti részeit gondosan kitépték. Ma még viszonylag kevés és jól körülhatárolható telepét a gyökereivel együtt kell kiásni, és a helyére őshonos fajokat ültetni.

Túlzásnak tűnik ennyit vesződni egy ilyen jelentéktelennek látszó kis réttel? A területen felbukkanó értékes vadvirágaink – például az egyre gyakoribb egyenes pimpó sárga virágai – kárpolitást jelentenek a sok fáradtságért, miközben a kezeléssel kapcsolatos gyakorlati tapasztalatgyűjtés felbecsülhetetlen ismeretanyagot szolgáltat. Ez a tudás a Hegyvidék természeti értékeinek megőrzéséért folytatott erőfeszítések kapcsán másutt is kamatoztatható.

(Barta)

Bővül a szelektív textilgyűjtés

Talán kevesen gondolnánk, de a divat- és textilipar jelentős szennyező világszerte. Rohamosan nő a kibocsátás, miközben egyre nagyobb mennyiségben keletkezik textilhulladék, aminek a szelektív gyűjtése és szabályozott kezelése január elsejétől vált kötelezővé az Európai Unióban.

Csak néhány sokkoló adat: a textilipar nagyobb mértékben járul hozzá az üvegházhatású gázok kibocsátásához, mint a sokat kárhozott közlekedés. A világ vízkészletének ötödét használja fel, egyetlen pamutpóló előállításához egy ember két és fél évnnyi ivóvíz-szükségletét emésztí fel.

Ehhez képest jelenleg a textilhulladékok alig több mint 1 százalékát hasznosítjuk újra, ezért időszzerű kezdeményezés a begyűjtő hálózat nagyarányú bővítése, ami itthon a hulladékról szóló 2012. évi CLXXXV. törvény módosításával vette kezdetét. A jogi szabályozásnak megfelelően a végrehajtást végző MOHU Hulladékgazdálkodási Zrt. első körben a gazdálkodó szervezetek vonja be a textil- és ruházati hulladékok gyűjtésébe.

A mintegy kétszáz kiló befogadására alkalmas konténerek igazán nagy számban történő kihegyezésére még várni kell, de addig is zsákokba gyűjthető textilhulladék, amelyeket a MOHU elszállít. Jelenleg folyik annak a felmérése, tervezése, hogy melyik intézményeknél, szervezeteknél vagy üzleteknél lehet majd textilhulladékot elhelyezni. Természetesen a

környezettudatosan gondolkodó szervezetek maguk is jelentkezhetnek, de a Hegyvidéki Zöld Iroda is keresi azokat a partnereket, amelyeknél megoldható a gyűjtőedény elhelyezése úgy, hogy az a lakosság számára is könnyen elérhető legyen.

Az összegyűlt ruházati cikket, cipőket és lakástextil-hulladékot a MOHU válogatja, és amennyiben lehetséges, újrahasználatra átadja, a gyengébb minőségű például géprongyként hasznosítja újra, a legrosszabb állapotúakat pedig aprítással vagy égetéssel semlegesíti. A társaság eddig országosan ezer textilgyűjtő konténert helyezett üzembe, és további kétezer telepítést ígéri a következő három évben. Jelenleg tehát a helyszínek keresése zajlik, de a XII. kerületben – a Testnevelési Egyetemen – és a kerület közelében – a Fény utcai piacon – már most is található egy-egy gyűjtőpont.



Textilgyűjtő konténer a Fény utcai piacon

A SZERZŐ FELVÉTELE

B.

Jó évet zárt a Pilisi Parkerdő

Ha valaki azt mondaná, hogy zöldül az erdőgazdálkodás, biztosan furcsán néznénk rá. Pedig az erdőművelés területén is egyre fontosabb a tágon értelmezett környezet- és természetvédelmi szempontok érvényesítése, akár a gazdasági eredmények rovására is. Vigyázat, nagy számok következnek!

A Pilisi Parkerdő Zrt. – az állami erdőgazdaságok egyike – mintegy 60 ezer hektáron (kerületünk területének nagyjából a húszszorosán) kezeli az erdőket, azaz az or-

roppant méretű természetes légkondicionáló.

Erdészeti szempontból jelentős előrelépés, hogy a kitermelt ipari és tűzifa egyre nagyobb része az



Az erdő kulcsfontosságú tényezője a klímavédelem szempontjából

szág zöldvagyónát. Tavaly ezen a területen 260 ezer köbméter folyónövedék keletkezett, amiből csak 160 ezer köbméter termeltek ki, így 100 ezer köbméterrel nőtt az élőfák készlet.

Ez a hatalmas mennyiségű fa most itt él a budai hegyekben, növekedése által az idén is megköti a légkör porát és üvegházhatású szén-dioxid-készletét, párologtatásával pedig párasítja, hűti környezetünket. Így válik az erdő a klímavédelem szempontjából kulcsfontosságú tényezővé. Ezért érdemes nekünk, városlakóknak is, hogy milyen állapotban van ez a

úgynevezett örökérdőkből kerül ki. Ezeket a területeket – kissé leegyszerűsítve – nem tarvágással hasznosítják, hanem megőrzik a folyamatos erdőborítást, és csak a fák egy részét eremlik ki egyidejűleg. Ez az erdőművelési módszer az éghajlat és a természet szempontjából is előnyös, mert az erdőfelújítások során – ami tavaly mintegy 3000 hektárt érintett – a csemeték majdnem kétharmada természetes úton, a megmaradó idős anyafákról származó magokból csírázott ki.

Az újraerdősített terület harmadán – ahol erre természetes mód

nem áll rendelkezésre – magvetéssel és sarjaztatással telepítették újra az erdőket a szakemberek. Ezeket kívül a parkerdő kezelésében lévő kisebb területeken közel 800 ezer facsemetét is elültettek. A nagyságrendet érzékeltető érdekesség, hogy az erdőfelújításokhoz összesen 28 tonnányi, erdőkből begyűjtött tölgyfalevelet használtak fel.

A parkerdő turistaútjait 2024-ben több mint 30 millió látogató koptatta bakancstalppal vagy kerékpárgumival. Ebbe a döbbenetes számba ugyanúgy beletartoznak a Normafa környékéről induló kirándulások, ahogyan például a Budakeszi Vadasparkba belépő mintegy 145 ezer érdeklődő. A látogatások jó része rekreációs jellegű séta, de a két éve indított Erdőbarát Rendezvény Programon, a vadaspark erdőismereti edukációs szakvezetéseiben, a szarvasbögés- és egyéb tematikus túrá-

kon összesen közel 50 000-en vettek részt (ez alig kevesebb a XII. kerület teljes lakosságának számánál).

A Pilisi Parkerdő sokrétű szakmai tevékenysége is segíti az emberek és a közösségek jóllétét. Ennek érdekében, hogy tovább javuljon az erdő környezeti állapota, és egyre kedvezőbbé váljanak az erdei kirándulások, kerékpározás infrastruktúrájának körülményei, a cég 2025-ben is folytatja a korábban megkezdett fejlesztéseit, így sok helyen számíthatunk újdonságokra, izgalmas változásokra.

BI.

Tavasszal hallgassuk, ősszel nézzük!

Lapunk régóta részt vállal az év fajainak népszerűsítésében, így az idén is segítjük a szakmai szervezeteket egy-egy aktuálisan előtérbe helyezett növény vagy állat bemutatásával. Különösen szívesen tesszük ezt akkor, ha a kerületünkben is kifejezetten gyakori élőlényre esik a választás, miként ezúttal.

A korai juhar őshonos fajfajunk, a nedves domb- és hegyvidéki erdőkből fordul elő, leggyakrabban a nyirkos szurdokokban vagy a ligeterdőkben. Egymaga nem alkot tiszta állományokat, inkább elegyfaként él, jellemzően a gyertyános-tölgyesekben.

Ezekben az erdőkből virágzása megelőzi a többi fajfajét, így jól láthatóvá válik névadó tulajdonsága és maga a virágzó fa is. Másikülönben, mintegy 25-30 méteres magasságával és „tölgyszerű” megjelenésével, beleolvad az erdő állományába. Csak ha közel megyünk hozzá, tűnik fel nagy, platánszerű, jellegzetes juharlevele, amely könnyen meghatározhatóvá teszi a tölgyek, kőrisek, gyertyánok és

vonzzák. Legközelebb ősszel hívja fel magára a figyelmet, amikor szemet gyönyörködtető módon aranysárgára színeződik a lombja.

A korai juhar kedveli a meszes talajt, ezért a Hegyvidék kifejezetten vonzó élőhely lehet számára. A napos és félárnyékos kertrészekben is jól érzi magát. Vízigényes, különösen ha kerekded koronáját teljes napsütésben fejleszti. Gyorsan növekszik, de a százéves kort ritkán éri el.

Korábban azt tartották róla, hogy ideális városi útsorfa, ám az utóbbi időben a forró nyarak erősen kikezdi a meleggel és a szárazsággal szembeni toleranciáját. Sok helyen ennek tudható be az idősebb példányok pusztulása, bár az irodalmi források szerint annyira ellenálló, hogy még az erdőtüzek után is kihajtat.

Legalább tucatnyi kertészeti változata ismert. Ezek között a tetszetősebbek, esztétikai szempontok szerint nemesítették érzékenyebbek az alapfajnál, a városi klíma elviselésére szelektáltak pedig inkább átlagos megjelenésűek, kisebb termetűek.

A XII. kerület kifejezetten jelentős koraijuhar-állománnyal rendelkezik. A Németszőlgyi út Hegyalja út és Istenhegyi út kö-



Leveli nagyok, jellegzetesek

A SZERZŐ FELVÉTELE



A korai juhar virága mézben gazdag

bükkök között. Virágzás idején az erdőben hallani is lehet, merre vannak a korai juharok, mert zöldessárga, jellegtelen, de mézben gazdag virágai a beporzók tömegét

B.

Sütőtök sülve, főve, töltve

A sütőtök kemény ellenfél lehet, ha nem ismerjük a gyenge pontjait. Ha sütéshez, pároláshoz kis szeletekre akarjuk vágni, a sorrend a következő legyen: először félbehajlítjuk az óriási „bogyót”, majd gondosan kikanalazzuk a magjait. A fél tököt felszeleteljük, így sokkal egyszerűbb lesz megszabadítani a szívós héjától. Ha ezzel is megvagyunk, következhet a tetszőleges vastagságúra aprítás. A kisebb szeletekre vágott tök gyorsabban sül, és krémlevesekhez, párolásra, turmixolásra is egyszerűbben használható. Ha marad konyhakész sütőtök, az lefagyasztható. A kikanalazott magját ne dobjuk ki, hanem mossuk meg, és pirítsuk meg sütőben! A tökmag valóságos biokincs, a lapos kis magok a szelén és a mangán kivételével az összes nyomelemet tartalmazzák, sokféle vitamin és a szervezet energiaellátását biztosító, bioaktív foszfát is található benne.

TÖKMAGOS SÜTŐTÖKKRÉMLEVES

A sütőtök nagyszerű alapanyag a krémlevesekhez. Nagyon jól fűszerezhető, még az egzotikus ízesítőket is elviseli. Főzés közben kóstolgassuk, és az ízt alakítsuk kedvünk szerint! A pirított tökmag mutatós és finom levesbetét.

Hozzávalók (4 személyre):
50 dkg sütőtök (tisztítás után mérve)
1 vöröshagyma
4 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olaj
1 kiskanál őrölt kömény
1 kiskanál koriander
1 mokkáskanal currypor (aki nem szereti, el is hagyhatja)
1 l zöldség- vagy húsvés (leveskockából is készülhet)
1,5 dl tejszín
só, őrölt bors
... a tálaláshoz:
10 dkg hámozott tökmag
tökmagolaj vagy hidegen sajtolt olívaolaj
friss petrezselyem



A tököt kockákra vagy szeletekre vágjuk (miután meghámozzuk).

TÖKMAGOS BURGONYAFÁNK KARAMELLÁS TÖKKEL

A burgonyafánk közismert étel, többnyire mártásos húskorral, köretként szolgál. A karamellás sütőtökkel párosítva finom, szokatlan együttest alkotnak.

Hozzávalók (kb. 30 darabhoz):
40 dkg burgonya
2 tojássárgája
1 kiskanál só
kb. 20 dkg liszt
10 dkg tisztított tökmag
... a sütéshez: olaj
... a karamellás tökhöz:
75 dkg sütőtök
3 evőkanál cukor
2 dl natúr almafé
1 evőkanál citromlé
mogyorónyi gyömbér
8-10 szem fekete bors
csipetnyi só

A burgonyát héjában megfőzzük, megtisztítjuk, összetörjük. Amikor kihűlt, a tojások sárgáját hozzáadjuk, megsózzuk, és annyi liszttel gyúrjuk össze, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Belisztezett deszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk, és közepes méretű



TÖLTÖTT ÓRIÁS TÖK

Szokatlan vállalkozás egy tököt egészben megtölteni és megsütni, ám a végeredmény mutatós lesz. A töltelék a curryportól kissé egzotikus ízt kap, de csak annyira, hogy kissé eltérjen a megszokott rizses húsos ízvilágtól. Aki ettől idegenkedik, el is hagyhatja, úgy is jóízű lesz a végeredmény.

Hozzávalók (6 személyre):
1 kisebb (kb. 4 kg-os) sütőtök
1 evőkanál olaj
só, 1 közepes vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
40 dkg darált hús
1 evőkanál currypor
15 dkg rizs
6 dkg mazsola
1 kiskanál csipős paprikakrém
1 tojás
3 dl tejszín



A tök tetejéről egy szeletet levágunk, a magjait kikaparjuk. A húsát kivájjuk úgy, hogy kb. 1 centi vastag fala maradjon. A tök belsejét kissé besózzuk, a kivájt húsát kockákra vágjuk. Az olajon a felaprított vöröshagymát és az

Amikor a tök már omlósan puha, turmixoljuk, majd újra felforraljuk. A tejszínnel sűrítjük, sózzuk, borsozzuk.

A hámozott tökmagot egy serpenyőben szárazon megpirítjuk. Tálaláskor minden adagot pirított tökmaggal megszórunk, és a tetejére tökmagolajat locsolunk. Ha ez nincs, bármilyen hidegen sajtolt olívaolajjal helyettesíthetjük.

SÜTŐTÖKÖS TÉSZTA

Olasz eredetű fogás a sütőtökkel kevert tészta. Nem édes, de szelíd ízű, kellemesen krémes állagú. A magyar konyhától nem idegen, hiszen mi is ismerjük és szeretjük az édes tésztaételeket.

Hozzávalók (4 személyre):
40-50 dkg sütőtök
1 kisebb vöröshagyma
5 dkg vaj
só, őrölt fekete bors
3-4 szem hámozott mandula
1 dl tejszín
30 dkg tollhegy tészta
... a tetejére:
7-8 dkg reszelt parmezán

A sütőtököt meghámozzuk, a magjait kikaparjuk, a húsát kétujjnyi vastag cikkekre vágjuk, majd vékonyan felszeleteljük. Az uborkagyalu is jó erre a célra.

A hagymát lehéjazzuk, felaprítjuk, és az olvasztott vajon 3-4 perc alatt megfonnyasztjuk. A tökkel összekeverjük. 1-2 percig együtt sütjük, közben fél kiskanálnyi sóval és fél mokkáskanal őrölt borsal ízesítjük.



Ezután lefedve, kis lángon 12-15 percig pároljuk, közben – ne hogy odakapjon – többször megkeverjük. Végül a vékony csíkokra vágott mandulát beleszórjuk, a tejszínnel meglocsoljuk. Épp csak egyet forralunk rajta, majd a kifőzött, jól lecsöpögtetett tésztát beleforgatjuk. A reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

SÜTŐTÖKÖS BURGONYÁS RÉTES

A sütőtök sokoldalú zöldség, ha kell, sósan, ha kell, édesen is megállja a helyét. Ebben az esetben, noha rétesről van szó, a sós oldaláról mutatkozik be.

Hozzávalók (6 személyre):
80 dkg burgonya
70 dkg sütőtök
2 vöröshagyma
5-6 evőkanál vaj
1,5 dl szárnyashúsleves (leveskockából is jó)
15 dkg kemény sajt
15 dkg friss sajt
1 csokor petrezselyem
citromlé
só, őrölt bors
2x3 réteslap
... a lapok közé és a sütőlapra: olaj
... a tetejére: 2 tojássárgája

A burgonyát és a tököt meghámozzuk, és kis kockákra vágjuk. A hagymákat lehéjazzuk, és felaprítjuk, majd a burgonya- és tökkockákkal együtt a megolvasztott vajra dobjuk. Ezeket néhány per-

ÉDES-SAVANYÚ SÜTŐTÖK

A tél folyamán sokféle savanyúság kerül az asztalunkra, az ecetes paprikától és uborkától kezdve a csalámádén és a céklasalátán át a savanyú káposztáig. Ezek sorában kellemes változatosságot jelenthet a fűszeres, édes-savanyú sütőtök.

Hozzávalók:
1 kg sütőtök (tisztán mérve)
1 dl borecet
35 dkg cukor
csipetnyi só
3-4 darabka fahéj
1 kiskanál szegfűszeg
mogyorónyi friss gyömbér

Egy nagyobb, kb. 2 kilós sütőtököt meghámozzunk, kimagozzunk, a húsát felkockázzuk. Megmérjük, és minden kilót a következőképpen készítünk el: egy kiló tökkockára annyi vizet öntünk, amennyi éppen ellepi. A borecettel, cukorral, sóval, fahéjjal, szegfűszeggel ízesítjük, és a meghámozott, hajszálvékonyan felcsíkozott



gyömbért is hozzáadjuk. Felforraljuk, és lassan gyöngyözve 6-8 percig főzzük.

Az azon forrón kisebb üvegekbe töltjük, és az üvegeket gondosan

gyengén megspicceljük. A burgonyás krémmel megkenjük, és külön-külön feltekerjük. A két tekercest beolajozott sütőlapra fektetjük, a tetejüket a felvert tojássárgájával bekenjük. Előmelegített, 225 °C-os (légkeveréses sütőben 205 °C-os) sütőben 30 perc alatt megsütjük. Legalább 10 percig állni hagyjuk, majd ferde szeletekre vágva mártásos fogások, vadak mellé kínáljuk.

lezárjuk. Hűtőszekrényben 3-4 hétig is eltarthatjuk. Pecsényék mellé kitűnő, fűszeres, édes-savanyú kíséret.

(pákozdi)



A budapesti ostrom napjai 1944–45 (3.)

Nyilasterror a Hegyvidéken

Az emlékezés és az emlékeztetés mindannyiunk kötelessége, bármilyen nehéz felelősség is ez néha. Mostani cikkünk célja átfogó képet adni a nyolcvan évvel ezelőtti nyilasterror tragikus eseményeiről, továbbá fájdalommal és tisztelettel szóló az áldozatokról, valamint azokról a bátor hősookról, akik emberfeletti erőfeszítéseket tettek mások megmentéséért. Csonka Laura történész és Zoltán Gábor író munkáit és kutatásait vettük alapul, akik részletesen elemezték e sötét korszak történéseit.

1944. március 19-én a náci Németország megszállta Magyarországot, ezzel megnyitva az utat a holokauszt egyik leggyorsabb és legtragikusabb fejezetéhez. A következő hat hétben több mint 430 ezer embert deportáltak Magyarországról Auschwitzba, és majdnégyötödük az életét veszítette. A fővárosban a hegyvidéki Karthauzi utca 4/a alatt lévő Majestic

16. alatti házát bombatalálat érte. Sikertelenül elintézte, hogy neki és családjának a Városmajor utca 33. alatt utaljanak ki egy háromszobás, összkomfortos, zsidóktól elköltözött lakást, amelynek tulajdonosai csillagos házba kerültek. Így lett működésének első számú színtere a Városmajor.

Néhány méterre lakott a XII. kerületi nyilaspártháztól (Város-

podtak Szálasi Ferencsel, hogy zavartalanul folytathatják az embermentést. Szálasi cserébe azt követelte, hogy ismerjék el őt törvényes állam- és kormányfőként, ez biztosította a védett házak, így a kórházak biztonságát is.

Amíg tehát Szálasi Budapesten tartózkodott, a nyilasok nem szállhattak meg ezeket az intézményeket, bár voltak próbálkozásai. Azonban Szálasi 1944 december közepén történő távozása után Kun András és társai immár szabadon garázdálkodhattak.

A városmajori tömeggyilkosságok során elkövetett borzalmakra tehát nem adott közvetlen utasítást sem a megszálló német, sem a nyilaspárt felső vezetése, ezeket a döntéseket helyi szinten hozták meg a kerületi pártszolgálatosok. A pogromok 1945 januárjában érték el csúcspontjukat, amikor a nemzetközi diplomáciai erőfeszítések ellenére a helyi nyilasok fokozták kegyetlenkedéseiket.

Chevra Kadisa zsidó kórház (Maros utca 16/b) – 1945. január 12.

A XII. kerületi nyilasok 1945. január 10-én költöztek be a Németszőlgyi út 5. alatti pártházba, és két nappal később már végre is hajtották az első erőszakos cselekményt: megtámadták a Maros utca 16/b alatti Chevra Kadisa zsidó kórházat. A pártszolgálatosok a kórház teljes személyzetét és betegápolóit a kertbe kísérték, ahol lelőtték őket.

A legújabb kutatások szerint 84 embert öltek meg, 5-öt pedig elhurcoltak a Németszőlgyi út 5-ben. Az egyik foglyot útközben meglőtték, aki halottnak tette magát, így csodával határos módon egyedül ő élte túl a borzalmakat. A másik négyet a Németszőlgyi úti villa épületében gyilkolták meg.

A Maros utcai kórház kertjében elásott halottakat 1945 áprilisában exhumálták az elkövetők személtárára. Az egészségügyi intézet várótermében az 1950-es években átadtak egy rövid emléktáblát, amin magyarul és héberül is olvasható a szöveg: „E kórház beteget, hivatásukat önfeláldozásig teljesítő orvosai, ápolói és segí-

tő személyzete 1945. január 12-én zsidóságunk vértanúi lettek. Irgalom Istene vigasztalja meg fájó szívünket, gyógyítsd meg az emberiség beteg lelkét.”

Az intézmény (mai nevén: Budavári Önkormányzat Egészségügyi Szolgálat) kertjében 2021-ben állítottak méltó, nagyobb emléktáblát, amin mind a 88 áldozat neve olvasható. Szomorú, de az utcáról nézve semmi sem jelzi, hogy mi történt ott nyolcvan évvel ezelőtt.

Bíró Dániel ortodox izraelita kórház (Városmajor utca 64–66.) – 1945. január 14.

A Maros utcai megszárlások után egy nappal, január 13-án a nyilasok felszólították a Városmajor utca 64–66. alatti Bíró Dániel ortodox izraelita kórház személyzetét, hogy írja össze a zsidó betegeket. Másnap a nyilasok Kun András vezetésével megszállták az intézményt, és 150 embert öltek meg különböző módszerekkel.

A mozgásképtelen betegeket az ágyukban fekvő lőtték agyon, a járóképeseket és az ápolói személyzetet pedig lehurcolták a kertbe, és ott nyitottak rájuk sortűzet. Mindezt úgy, hogy onnan már csak alig 500 méterre táborozott a szovjet hadsereg. A rovatot pár nap múlva kezdtek valamit: benzinnel leöntötték a tetemeiket, majd az épületet is, és mindent felgyújtottak.

A szomszédos János Szanatórium (a mai ér- és szívsebészeti klinika) dolgozói azonnal elkezdtek oltani a tüzet, de a nyilasok megfenyegették őket, hogy a szanatóriumot is felégetik, ha nem hagyják abba a segítségnyújtást. Így menthetetlen lett a Bíró Dániel kórház épülete. A helyén egy szocreál típusú társasház épült az 1960-as években.

A történetekre egy szűkszavú tábla emlékeztet: „Az 1945-ben e helyüti életüket veszített zsidó áldozatok emlékére. Állította a Nemzeti Emlékhely és Kegyeleti Bizottság, 2007.”

Alma utcai Orthodox Szeretetotthon (Alma utca 2/b) – 1945. január 19.

Az Alma utca 2/b alatti Orthodox Szeretetotthon volt a harmadik tömegszárlás helyszí-



A Maros utcai Chevra Kadisa kórház, az első városmajori tömeggyilkosság helyszíne

ne, ahol 1945. január 19-én 94 embert öltek meg a nyilasok. Akik amúgy korábban már többször ki akarták üríteni ezt a helyet, de a Nemzetközi Vöröskereszt delegátusa és a budapesti rendőrség mindig megakadályozta. A közeli Bíró Dániel kórház felgyújtása után néhányan sikeresen elmenekültek az Alma utcai intézetből, de a legtöbb idős ember nem tudta ezt megtenni. A nyilasok a védettség ellenére itt is brutális kivégzést tartottak. Sokakat az ágyukban, többeket az épület előtt, másokat pedig a városmajori parkban öltek meg.

Az izraelita szeretetotthon Alma utcai homlokzatán látható nagy tábla 2015 óta méltó módon

zést, ahol szeretetteljes gondoskodásban részesülnek. Megebedt lelkük soha el nem múló fájdalmát enyhíti a felekezet oltalmazó szeretete. Valamennyien szavakban nem kifejezhető hálával és köszönettel adóznak szeretetotthonunk nemes lelkű névadóinak, Magdus és Erwin Herlingnek. Akik adományukkal megeremítették számunkra zaklatott világunkban békés öregességük nyugalmas szigetét. Legyen áldott a mártírok emléke és a melegsívű adakozók példamutató támogatása! Magyarországi Autonóm Ortodox Izraelita Hitközség Elnöksége, Emanuel Alapítvány Elnöksége, Budapest, 1996. július 7.”

A városmajori tömeggyilkosságok kapcsán fontos megemlékez-



A XII. kerületben toboroznak embereket a nyilasok 1944-ben (balra Kun András)

tiszteleg a halottak emléke előtt. Magyar, héber és angol nyelven is olvasható rajta szöveg.

Az otthon kertjében már 1996-ban állítottak – az utcáról nem látható – emléktáblát, amely a három megszárlás túlélőinek és az Alma utcai befogadókáznak az érdemeit emeli ki. Ennek szövege: „Mindazon betegek és orvosok emlékére, akik a nyilas téboly tomlása idején kegyetlen halált haltak a Városmajori Bíró Dániel kórház és a Maros utcai gyógyintézet falai között. A vészéjszakák magukra maradt túlélői, a csonka családok elvesztettjei hányatott életük alkonyán ebben az épületben nyertek elhelye-

nünk azokról az emberekről is, akik a legnehezebb időkben életüket kockáztatva mentették a környék rászorulóit. Ilyen volt Árkay Bertalan, aki bár a szociális igények miatt eredetileg a nyilas párt-hoz csatlakozott, hamar ráébredt, hogy ezek nem valósulnak meg, és nem akart részt venni az 1944-es nyilas hatalomátvitel utáni terrorban.

A pártszervezet tagsága végül a legjobb álca lett számára, hogy zsidó gyerekeket mentsen sógora, Sztéhlo Gábor evangélikus lelkész segítségével. Árkay Bertalan a Városmajor utca 54. szám alatti saját ingatlanja pincéjében bújtatta el védenceit, ahol a nyilasoknak eszükbe sem jutott keresni őket.

Ervin Gábor katolikus pap az életét áldozta a zsidók megsegítéséért. Reverendája fölé a sárga csillagot tűzte a nyilas zászló helyett, és otthonában, a Maros utca 44/b szám alatt bújtatta a menekülteket. Miután a nyilasok megtudták ezt, Ervin Gábort és édesanyját 1944 decemberében megölték.

Példájuk arra emlékeztet mindannyiunkat, hogy még a leg-sötétebb, legreménytelenebb időszakokban is vannak, akik kiállnak az igazságért, az emberi méltóságért. Irányt mutatnak a jövő generációinak, hogy mindig bátran védelmezzék az emberi jogokat, az üldözötteket.

F. G.



Németszőlgyi út 5.: ide költöztek be a nyilasok 1945 januárjában

szállóból irányította az eseményeket Adolf Eichmann és stábjá, a magyar közigazgatási szervekkel együttműködve.

Az október 15-i nyilas hatalomátvételtől az antiszemita intézkedések bizonyos határokon belül maradtak. Ezen a napon azonban változás következett be: Szálasi Ferenc került hatalomra. A gyilkosságok száma megnőtt, és a nyilasok, valamint a bűnözői elemekből álló csoportok különösen erőszakosan kezdtek fellépni a zsidók ellen az ostromlott fővárosban. Miközben a német-magyar védelmi erők és a szovjet-román támadó csapatok Budapestért harcoltak, a nyilasok vadászatot szerveztek a zsidóság, a katonai menekültek, a zsidókat bűjtatók és a „nemkívánatos” keresztények ellen.

Kerületünkben kirívóan sok tömeggyilkosság koncentráldott egy kis területre, a Városmajorra. A XII. kerület hivatalosan 1940-ben kezdett el működni, és az itt újonnan létrejövő nyilaspártszervezet jóval radikálisabb volt, mint a szomszédos kerületek már régebbi, konszolidáltabb csoportjai. Emellett fontos megemlíteni azt is, hogy az itteni pártszolgálatosok olyan ideológiai alapot kaptak helyi vezetőiktől, amiktől sokkal kegyetlenebbé és agresszívabbá váltak.

Kun András, a nyilasok egyik legrettegettebb alakja eredetileg minorita szerzetes volt. 1944 tavaszán lépett be a Nyilaskeresztes Pártba, annak ellenére, hogy egyházi személyeknek ez tilos volt. Miután nyíltan a nyilasok mellett szónokolt a városmajori templomban, Serédi Jusztinián 1944 novemberében felfüggesztette őt. Kun páter szimbolikusan mégis viselte tovább a reverendáját, mivel az antiszemita propaganda idején, a Belügyminisztérium propagandaosztályának vezetőjeként, a papként való megjelenés előnyt jelentett számára.

Kun 1944 júliusában került a Városmajorba, miután Váci utca

major utca 37.), amelynek a helyén ma a posta parkolója található. Három megátalkodott főnyilas, Kun András, Bokor Dénes és Dési Dregán Miklós üttört itt tanyát társaival. Akit egyszer ide bekísérték, az nemigen jutott ki élve, vagy ha mégis, legfeljebb a Duna partjára. A fennmaradó elbeszélések tanúsítják a megkínzott emberek történetéről, a megannyi szenvedésről.



Miután a Vörös Hadsereg közeledett, 1944 decemberében a Városmajor utca 37.-ből az Andrássy út 47. alá helyezték át a kerületi nyilasszékhelyet. Nem sokkal később azonban, mivel január elejére a szovjet csapatok gyorsabban haladtak a pesti oldalon, Kun Andrásék visszaköltöztek Budára. Akkor már közel volt a front a Városmajorhoz, ezért a Németszőlgyi út 5. alatti villában rendezkedtek be. Innen indultak a platósokcsik a három hírhedt tömegszárlás helyszínére, és ennek a ma is mutató épületnek a pincéjében rendezték be a kínzókamrákat.

Korábban a Nemzetközi Vöröskereszt mellett őt semleges állam – Svédország, Svájc, Spanyolország, Portugália és a Vatikán – diplomáciai képviselői megállá-



Az Alma utcai szeretetotthon épülete és (a fenti képen) a belső kertjében 1996-ban állított emléktábla

Bicskák, hangtál és David Bowie egy sokszínű mátrixban

Különböző szögekben kinyíló bicskák „játsszák el” a Szánt a babám... kezdetű népdal Bartók-átiratát a Cziffra György Fesztivál és a Hegyvidék Galéria közös tárlatán. Emellett afrikai inspirációra készült résdobok, hangadó ékszerek és megannyi audiovizuális kaland várják a látogatókat a Királyhágó téri kiállítóhelyen.



Elekes Károly: Mezőségi dizájn (2007)

Ritmus, szimmetria, aszimmetria, dinamika, tónusok, árnyalatok, kontrasztok – a képzőművészet és a zene közös pontjai. A találkozási pont elsősorban képzőművészek szokták kezdeményezni. Nagy T. Katalin művészettörténész, a Cziffra György Fesztivál és a Hegyvidék Galéria új, közös kiállításának

dallamokat jelző hangcsíkjaiban a felső négy Bartók-feldolgozást ábrázol; Miksa Bálint művében pedig a Kékszakállú herceg várát sejtjük.

Ezek közül az egyik Sztojánovits Andrea intermédiás művész munkája, amelyet zenész barátjával, Álmos Gergellyel közösen készített, és applikáció segítségével meg is lehet hallgatni.



Keserű Károly: David Bowie & the Alien (2014)

A kiállítás „ösét” tizenkét éve, Hangszínhely címmel, Gyálon rendezték meg, majd 2022-ben a miskolci Művészetek Házában főnixként támadt fel, és három év alatt ötven művész mutatkozott be. A Hegyvidék Galériában egy sokszínű mátrixot szerettek volna felmutatni – fogalmazott Nagy T. Katalin.

Három munkát is Bartók Béla inspirált: Elekes Károly Mezőségi dizájn című alkotását, amin a Szánt a babám... kezdetű népdal feldolgozott dallamát 49 különböző szögekben kinyíló bicskával írja le; Nagy Zsófia

Míg egyes képzőművészeket inspirálják a zeneművek, mások olyan szobrokat készítenek, amik meg is szólalnak, vagy az online térrel összekapcsolva működnek.

hetünk bele.

Egyes alkotásokhoz izgalmas történetek tartoznak, amiket végig is olvashatunk. Ilyen Öry Annamária gongról készült festménye,

aminek az inspiráló forrása egy vietnámi buddhista kolostorban szertartások alatt meg-megszóllaló gyönyörű tárgy. Ennek a hangja is meghallgatható.

Deli Ágnes műve szintén alkalmas arra, hogy valami-féle misztikumot élhessünk át a hangok által: óvatosan belelöpve az óriási hangtálba és azt kívülről megütve különböző hangélményben lehet részünk. Egy családtörténetet mutat be Böröcz András Budi című rajzsorozata.

Nagy T. Katalin az egyik műalkotás kalandos történetét is elmesélte, amely kerülő úton talált vissza készítőjéhez. Keserű Károly évekkel ezelőtt Angliában élt, és nagy Steve Reich-rajongóként egy koncerten otthagytott a zenésznek egy dedikált képet. Ez most megtekinthető a tárlaton, a visszake-



Babos Zsili Bertalan: Szabad Európa (2005)

rülésről szóló nem mindennapi sztorival együtt.

Az aktivitásra hívnak Pinviczki Judit résdobjai, hangadó ékszerei, Toronya Laura szobrai és Kertész Krisztián varázsdoboz, amely rajzot alakít át zenévé. Keserű Károly David Bowie & the Alien című munkájához kapcsolódóan a későbbiekben játékot hirdet meg

a Hegyvidék Galéria, a nyertesek közt Keserű-rajzot sorsolnak ki. A sokszínű bemutatót Babos Zsili Bertalan, Makkai István és Orosz-Stefán Renáta egy-egy műve is gazdagítja.

A színergia jegyében a megnyitón Kertész Endre csellóművész zenével kapcsolódott az alkotásokhoz. Bartóktól, Csajkovszkijtől, David Bowie-től játszott, és előadott egy Steve Reich inspirálta számot is.

Sz. D.

■ A Színergia című kiállítás megtekinthető: február 22-ig, keddiől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. Cím: Hegyvidék Galéria – Királyhágó tér 10. Február 8-án 10.00 órától művészetpedagógiai foglalkozás lesz családoknak. Február 17-én 18.00 órától zenés tárlatvezetést tart Nagy T. Katalin művészettörténész és Oláh Krisztián zongoraművész. A részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a lakcímkártya vagy a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!



Toronya Laura: Hangszer-állatok – Medúza és Vízibogár (2019)

Öregemberként is csodagyerek maradt

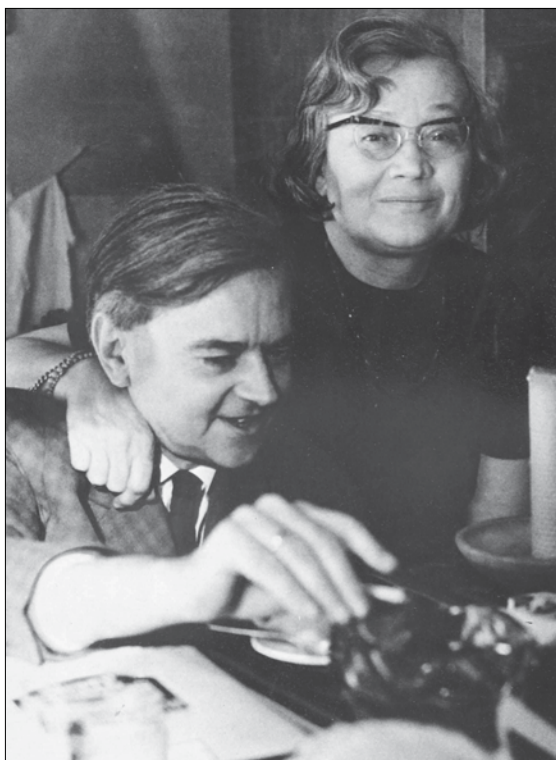
Súlyos hangulatú és témájú versei mellett frivol, pajos tréfákat is megengedett magának az igen gazdag magyar költészet különlegesen zseniális figurája, Weöres Sándor. Ritka pályája az övé, művei óvodáskortól életünk végéig kísérnek.

„Tanuld meg szívedet olvasni” – az emlékkönyvekben talán leggyakrabban idézett mondat Weöres Sándortól származik. A 20. századi magyar irodalom egyik legjelentősebb szerzője 1913-ban született. Gyerekeknek szóló mondókáival, macskás verseivel, a Bóbitával, a Bolond Istókkal gyerekkorunk része, felnőttkori olvasmányunk pedig a Psyché, vagy épp A teljesség felé.

Gyermeki alakját, nagy verseit, helyét az irodalmi életben és sűrű tartó szerelmét költőnő feleségével, Károlyi Amyval legendák veszik körül. Az Irodalmi Szalon tizenötödik évadának első estjén az ő életpályájuk került górcső alá a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Juhász Anna Margócsy István irodalomtörténéssel beszélgetett, a művekből Gubik Petra és Mohai Tamás színművészek olvastak fel.

Weöres Sándor kamaszkorától életé végéig a legmagasabb szín-

vonalon produkált, irodalomtörténeti szempontból fejlődést nem lehet kimutatni az életművében



Károlyi Amy a legjobbkor érkezett az önpusztító költő életébe

– jellemezte a költőt Margócsy. Mindvégig ugyanolyan világ-szemlélete, költészetfelfogása, költői technikája volt, és ezt csak

állandóan variálta végtelen gazdagságban.

Tizenhat évesen rajongással fogadták őt a két háború közti irodalom legjelesebbjei. Kodály mezenésítette az Öregek című versét, Babits, Kosztolányi és nemzedékének legjobbjai tisztelettel, gyengéd elnézéssel, csodálattal figyelték. Nagyon érdekes,

hogy nem fejlődött, öregemberként is csodagyerek maradt, hiszen folyamatosan csodát űzött, mintha ez gyerekként lenne.

Am az úgynevezett „gyerekeverseit” nem gyerekeknek írta! Az 50-es években, amikor ideológiai okokból zsilenciumra ítélték, és csak műfordító lehetett, összeszedtek egy csomó dalmos, játékos versét, elsősorban a Medúza kötet Rongyszőnyeg ciklusából, ezekből szerkesztette Domoikos Máttyás a Bóbita kötetet.

A művésztársaságokban csak „Sanyikának” emlegetett zseni a maga útját járta, nem vett részt az irodalom ideológiai csatározásaiban.

Elképesztő műveltségéből semmit nem emelt ki, ugyanolyan fontos volt számára a keresztény filozófia, mint az antik. Harmincze-



A Weöres Sándorról szóló est résztvevői: Mohai Tamás, Gubik Petra, Margócsy István és Juhász Anna

sen kapott Baumgarten-díjának pénzjutalmából távol-keleti utazást tett.

Hamvas Bélának írt arról, hogy besorolta a világegyetem költészetét különböző osztályokba. A legmagasabb szintre a nagy szent szövegek kerültek, és ami a legcsodálatosabb, a csúcsra az ábécé – mert az magába foglalja a teljességet, ugyanakkor annak ideológiamentes ürességét is.

„Hamvas Bélának, mesteremnek köszönöm, hogy megírhattam ezt a könyvet, ő teremtett bennem harmóniát” – írta Weöres az idén nyolcvan éve megjelenő A teljesség felé című könyve elé, amiből az egyik legismertebb mondat: „Egyetlen igazság van, a többi csak toldás: alattad a Föld, fölötted az Ég, benned a létra.”

Több meghatározó kapcsolata kezdődött levelezéssel, így a nagy szerelem is. 1946-ban a 33 éves Weöres Sándor már elismert költő volt, mégis ő az, aki rajongó sorokat írt a pályakezdő Károlyi Amyhoz, akinek kézhez kapta a verseit: „Vigyázzon a tehetségére [...] legyen masszív, mint egy aranyból készült papnő!”

Károlyi Amy a legjobbkor érkezett az életébe, szerelmük üdvös következménye volt, hogy szerető szigorával megfékezte Weöres korábbi önpusztító életformáját. Negyvenhárom évig éltek házasságban.

Károlyi Amy a fiatal Weöres Sándorról című írásában így fogalmazott: „Egy változatlan a gyermek és a felnőtt Weöres Sándor írásmódjában, az egyszerűség.

A csirkeudvarban szerzett élményt ugyanolyan elemi természetességgel közli, mint az egyiptomi piramisok évezredek üzenetét.”

Babits ösköltőnek nevezte Weörest, aki saját nyelvi bravúráról így ír: „Azon igyekszem, hogy munkáim közt a legkönnyebből a legnebezegőbb minden legyen. Zenei alapformáktól, játékos mondókáktól egészen a szimfóniáig, amelybe csak az köstöl bele, aki megküzd érte. Kétszer is elolvastam, mert fontos számra.”

A Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott esten nagy versek, eddig nem ismert szövegek, személyes élmények által pillanthatunk bele a költő házaspár életébe és művészetébe. Az élmény további „megküzdésre” sarkallja az olvasót.

Szepesi Dóra



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

Csörsz utca 18.

momkult.hu

06-1/319-9854/222-es mellék

06-70/908-4105

jegy@momkult.hu

Jegyvétel: momkult.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Berg Judit: Maszat – az Eszterlanc trió zenés meseelőadása február 1-jén 10.00. Berg Judit egyik legkedvesebb, a tipegő, óvodás korosztályt megszólító meséje a Maszat-sorozat. A történetek közül Kárász Eszter válogatta és állította össze a darabot, amelyben Maszat és barátai dalok, mese és hangszerek, valamint a résztvevő gyerekek segítségével elevenednek meg. Az előadás a karakteres illusztrációk által inspirált díszlettel, jelmezekkel és kellékekkel kelti életre a történeteket, a zenét pedig élőben szolgáltatja hozzá az Eszterlanc trió. A program 2 éves kortól ajánlott!

Alessandra Toni és Andor Sanderson zongoraestje február 1-jén 19.00. Az olasz zongorista, zeneszerző, neoklasszikus és crossover előadó, Alessandra Toni zenéje a melódia, az érzelem és a történetmesélés harmóniája. Minden darabja más-más történetet mond el, érzelmi utazásra invitálva a hallgatót. Kiemelkedő képessége, hogy a zene erejét megragadva jelentést ad, érzelmeket kelt, történeteket mesél, így nyújtva bizonyítékát lenyűgöző művészetének és zongorajátékának. Fellépő partnere Andor Sanderson zeneszerző-zongorista, producer, akinek modern klasszikus és ambient zenei stílusokon alapuló zongorakompozíciói személyes emlékekből és a körülöttünk lévő természet szépségéből merítenek inspirációt.

Légrádi Gergely: Fekete-fehér – monodrámá Göttinger Pál előadásában február 2-án 19.00. Egy hotelszoba – akár egy börtön cellája. Van idő mesélni, van idő játszani. A magányos

fogyó megpróbálja mindenáron ép elmével túlélni az új hatalom pusztító elnyomását, a végláthatatlan kihallgatásokat. Hogyan segíthet ebben a sakk? Hol kezdődik a játékszenvedély, és hol válik örületté? Csak úgy sorjáznak a játszmák, amelyeket le kell játszani, úgy önmagával, mint a másik színnel és a hatalommal. A Fekete-fehér az intellektus, a műveltség, az egyén hatalommal és saját magával vívott harcáról szól, a szereplők sakkpartijának izgalmas megjelenítésén keresztül. A monodrámá szereplői egytől egyig Göttinger Pál megformálásában, saját értékrendjük és igazságuk szerint cselekednek.

Jókai-díszkiadás. 1: Jókai és a nők február 3-án 19.00. Hét este a nagy mesemondóval – és László Ferencel. 2025-ben Jókai Mór születésének bicentenáriuma ünnepe. Ez a sorozat az ő rendkívüli életét és még rendkívül életművét állítja a középpontba: a hét alkalom mindegyikén egy-egy meghatározó motívum, téma vagy éppen kapcsolat felől megközelítve a személyiségét és az általa teremtett regénybeli világokat. Milyenek találta Budapestet – és milyenek szerette volna látni? Hogyan idézte fel regényeiben és visszaemlékezéseiben újra és újra ifjúkora meghatározó barátságát? Jókai tényleg rossz politikus volt? Min nevetett, és mit evett a legszívesebben? Milyenek álmodta az eszményi nő, és ehhez képest miként alakult két házassága? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keresi majd a közönséggel együtt a választ a Páratlan párok nagy sikerű sorozata révén is jól ismert, bevallottan Jókai-rajongó László Ferenc történet.

Steigervald Krisztián generációs élményestje. Február 5. 19.00 Nem jobb, nem rosszabb, csak más.

Aranymetszés a zenében – 100 éve született Lendvai Ernő zenetudós – előadás február 8-án 15.00. Lendvai Ernő munkásságának fókuszában a zenei folyamatok mélyén felsejlő „organikus rend” megfigyelése állt. A kutató a legnagyobbak – többek között Verdi, Mozart, Wagner, Bartók –

műveit elemezte, majd eredményeit az ún. tengelyrendszer modelljében összegezte. A nemzetközi elismertségnek örvendő rendszerrel nemcsak a klasszikus összhangzattant reformálta meg, de kaput nyitott a zenei diszciplínán túlmutató kérdések felé is. Születésének 100. évfordulója alkalmából a kutató élete és munkássága előtt tisztelgnek különféle előadások, amelyekben közös, hogy egytől egyig a Lendvai által képviselt szenvedélyes összefüggés-keresés jegyében születtek.

Boribon cicája – zenés bábjáték február 9-én 10.00. Boribon és Annipanni történetei generációk számára jelentenek egyet a boldog gyerekkori meseélményekkel. A Nefelejcs Bábszínház zenés-mesés előadása a Marék Veronika által megalkotott Boribon-univerzum egy kedves epizódját dolgozza fel Erdélyi Erika dramaturgiájában. Boribon és Annipanni egy éhes cicát talál a hazafelé úton. Nagy az öröm, amikor kiderül: a kiscica Boribonnal szeretne maradni.

Hogyan értsük félre a nőket? – előadás február 9-én 17.00. Csányi Sándor egyszemélyes vígjátéka az együttélés nehézségeiről, szépségeiről, örömeiről. Nyolc különböző karakter, nyolcvan percben.

A különbségek értéke – kerekasztal-beszélgetés február 10-én 18.00. A Mária Rádió sorozatában egyetemes emberi kérdéseket járunk körül a különböző szakterületeket képviselő résztvevők. Februárban a különbözőségek elfogadása és az eltérő értékek megismerése által való szemléltetés, személyiségfejlődés a téma.

LOVE – Valentin Napi Swing február 10-én 19.00. A Debrecen Big Band Valentin-napi koncertjén magyar és nemzetközi slágerek feldolgozásai mellett több olyan egyedi hangszerrelésű számot is hallhat a közönség, ami országosan ismert, sikeres előadók – mint Koós Réka, Szolnoki Péter és Vastag Tamás – tolmácsolásában szólal meg.

Remind Connect. Eloppott gyermekkor, örökölt minták: hogyan

lépjünk ki a múlt árnyékából? – pódiumbeszélgetés február 11-én 19.00. A sorozatban különböző, a tudatossággal, önismerettel kapcsolatos témákat járnak körbe szakmájukban ismert és elismert szakértők Szilágyi Gáborral, a Remind és PlanAll brand alapító-tulajdonosával közösen. A februári esten közreműködik: Bibók Bea pszichológus és szexuálpсихológus, aki a parentifikáció és infantilizáció témáit taglalja eddig megjelent könyveiben (Eloppott gyermekkor, Eloppott felnőttkor). Közreműködik továbbá Vágyi Petra klinikai szakpszichológus és sématerapeuta, aki Sémáink fogságában című könyvében az emberi kapcsolatok és belső mintázatok világát tárja fel.

Páratlan párok, 4. szezon – Bösze Ádám és László Ferenc előadás-sorozata. Február 11. 19.00 Josquin des Prez – VIII. Henrik.



BARABÁS VILLA

Városmajor utca 44.

barabasvilla.hu

info@barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Belépőjegyek a barabasvilla.jegy.hu weboldalon és a MOMkult pénztárában válthatók 13.00 órától, nyitvatartási időben. A helyszínen kizárólag az előadás előtt, korlátozott számban, készpénzért lehet jegyet venni.

Papageorgiu Szteliosz: Parafrazis minden kép 3. – képzőművészeti kiállítás. Megtekinthető: február 20-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00, valamint egyes meghirdetett programok idejében.

Kiállítás a Magyar Képzőművészeti Egyetem Radák Eszter által vezetett festő mestersztyál hallgatóinak munkáiból február 6-tól március 27-ig. Az 1. kiállítás kiállító művésze: Nándori Judit. Megnyitja: február 6. 18.00. Megnyitja: dr. Mélyi József egyetemi docens, tanszékvezető. Megtekinthető: február 23-ig. A

2. kiállítás kiállító művészei: Koleszár Klaudia és Ignác Emese. Megnyitja: február 25. 18.00. Megnyitja: Vető Orsolya Lia festőművész. Megtekinthető: március 11-ig. A 3. kiállítás kiállító művésze: Szabó Ádám. Megnyitja: március 13. 18.00. Megnyitja: Taylor Patrick. Megtekinthető: március 27-ig. Nyitvatartás: hétfőn 9.00–20.00, szerdán 9.00–21.00, kedden és csütörtökön 9.00–17.00, valamint a meghirdetett programok idejében.

Stílustörténeti sorozat a reneszánsztól a kortárs művészetig – Gimesy Péter művészettörténész, filozófus előadás-sorozata. Egy-egy stílusorkszak ismert és kevésbé ismert mesterek életművein keresztül. A sorozat célja elsősorban az, hogy bemutassa az egymásra épülő művészettörténeti stílusokat, ugyanakkor a stílusoktól eltérő, különleges, az adott korszakba nehezen besorolható „zárvány” életművekre is felhívja a figyelmet. Az előadások interaktívak, és arra törekednek, hogy a résztvevők megismerjék egymás véleményét és kérdéseit a művészetéről. 1. rész: február 4. 18.30. A reneszánsz művészet – a művészet újjá születése. Nem véletlenül kezdődik ezzel a stílusorkszakkal a sorozat, és fejeződik be a modern művészetrel majd a 7. részben. Ennek oka, hogy a reneszánsz volt az első olyan jelentős fordulat és paradigmaváltás a művészet történetében, ami megalapozott egy máig ható szemléletváltást. Az előadás kitér a korszak nagy újítóira, Giottótól Michelangelóig, sorrendben haladva bemutatja az egymásra ható mestereket, valamint az ennek következtében rendkívüli módon megújuló képi nyelv változásait. Az előadó elsősorban az itáliai reneszánsz történetét mutatja be, de röviden szól az ezzel párhuzamosan zajló északi reneszánsz, vagyis a németalföldi és német festészet legjelentősebb alkotóiról is. Belépőjegy: 2000 Ft, XII. kerületi lakcímkártyával 1000 Ft.

Felolvasószínház a villában – Bodor Böbe és Lux Ádám színművészek felolvasóestje február 20-án 19.00. Valentin-napi irodalmi válogatás versek-

ből, prózából és színdarabokból. A szerelem ezer arca, ami szinte minden költőt, író megihletett, amióta világ a világ... Hogyan fogalmazódott meg a magyar és a világirodalom klasszikusainak tollából ez a csodálatos érzés? Belépőjegy: 2000 Ft, XII. kerületi lakcímkártyával 1000 Ft.

A Pengő Csaba-Uher-Györfi Bálint duó koncertje február 27-én 19.00. A frissen alakult, szokatlan hangszer-összeállítású formáció túlnyomó részben saját darabokat játszik, kiaknázva hangszereik megszólaltatásának lehetőségét. Ezekben a kompozíciókban sokféle zenei stílus felfedezhető, a jazztól a kortárs zenén át a népi és bluesos hatásokig. A rendezvényen kép- és hangfelvétel készíthető! A részvétel a rögzítéshez történő hozzájárulásnak minősül! Belépőjegy: 2000 Ft, XII. kerületi lakcímkártyával 1000 Ft.

Állandó programok
Rendszeres programok minden hétfőn és szerdán a Barabás Villa Rendezvényteremben:

Zumba Gold hétfőn 11.00–12.00.

Grace balett hétfőn 16.00–20.00.

Meridiántorna szerdán 9.30–10.30.

Grace balett szerdán 16.00–19.00.

Salsa – kezdő és haladó szerdán 19.00–21.00.

KIMAGASLÓ SZÍNHÁZI ÉLMÉNYEK A HEGYVIDÉKEN

mOmKULT

GÖTTINGER PÁL

LÉGRÁDI GERGELY:
FEKETE-FEHÉR

2025/02/02

PÉTER KATA · ÖTVÖS ANDRÁS

WIL CALHOUN:
BALKON KILÁTÁSSAL

2025/02/16

BÁNYAI KELEMEN BARNÁ
CSÁNYI SÁNDOR · PÁL ANDRÁS

21 AZ EGYBEN

2025/02/01

HEGYVIDÉKI KEDVEZMÉNYEKÉRT ÉRDEKLŐDJÖN
A MOMKULT JEGYPÉNZTÁRÁBAN
[XII., CSÖRSZ UTCA 18. · JEGY@MOMKULT.HU · +36709084105]

LÓCA EGYÜTTES



FARSANGI MULATSÁG 2025. 02.15.

ÉRKEZZ JELMEZBEN ÉS KÉSZÍTSD EL
A MASZKODAT A CSICSERGŐ
KÉZMŰVES MŰHELYBEN!

10:00-12:15 KÉZMŰVESKEDÉS
Jegyár: 800 Ft

11:00-12:00 LÓCA KONCERT
Jegyár: 2500 Ft

CSICSERGŐ TÁNCCHÁZ A KONCERT UTÁN
Ingyenes

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: KULTURALISSZALON.JEGY.HU
1124 BP. TORPE UTCA 2. TEL: 06/1-202-2509



Ecc, pecc! – Ki lehetsz? – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 3–6 éves gyerekeknek és szüleiknek február 2-án 10.30–11.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

Márfi Márk: Telik – egy óra az életedből február 4-én, 13-án, 16-án, 22-én, március 1-jén 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció.

Haydnal Bécsben – Bősze Ádám előadás-sorozata. Február 10. 19.00–20.00 Haydnal a parlamentben. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek online a Haydnium honlapján vagy személyesen a Zeneakadémia jegypénztárában vásárolhatók.

OMNIBUS-koncert február 15-én 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Házimuzika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Jegyár: egyéni jegy 2200 Ft, családi jegy 5500 Ft. 3 éves kor alatt ingyenes.

Üvegfal – Gryllus Dorka és Simon Kornél előadása február 21-én 19.00–20.30. Van, aki hagyja, hogy bántás. Zeneszövegszínházi előadás Dobray Sarolta könyvéből. Jegyár: 5900 Ft.

Kövr Béla Bábszínház (Szeged): Pimplim – a babaszínházi előadás-sorozat első alkalma február 23-án 10.00. A programra 4 éves korig várják a szervezők a gyerekeket, szüleikkel, nagyszüleikkel. Jegyár: 2000 Ft.

Márfi Márk: Lissan. Anya és fia. Egy halogatott, fontos beszélgetés. Egy színdarab. Az élet. A halál. Főpróba: március 6. 19.30. Támogatói jegy ára: 10 000 Ft. Premier előtti előadás: március 7. 19.30. Támogatói jegy ára: 15 000 Ft.

Fitdance Barta Sylviával hétfőn 8.30. Zene és tánc! Információ: 06-30/625-6065.

Szenior Örömtánc hétfőn 11.00. Mozdás, öröm és agytorna az 50 év feletti korosztálynak Tóth Krisztina Apollónia vezetésével. Jegyvásárlás a helyszínen.

Ringató-foglalkozás szerdán 10.00. Zenés foglalkozás 3 év alatti gyerekeknek és szüleiknek, nagyszüleiknek. Jegyvásárlás: lovasut.jegy.hu.



**Hollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.hu**

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

Táborhelyszín

„Nyári táborozásra kínáljuk ösfás kertben álló épületünk sokoldalúan felhasználható, kisebb-nagyobb termeit! A táborozók minden évben örömmel veszik birtokba a Jókai Klubot és a kertjét, amely egy 442 nm-es, aszfaltos pályát is rejt. Tematikus táborok kiváló helyszíne lehet színháztermünk, amely magában foglal egy 32 nm-es színpadot és egy 100 nm-es, keményfapadlós nézőteret, tükrös fallal. Akár nagyobb létszámú gyerekcsoportok táboroztatására is alkalmas a hely. A tetőtérben található, 70 nm-es manzárdhelyiségünk barátságos környezetet kínál a gyerekeknek, max. 25 főig. A gyerekek étkeztetésére is tudunk javasolni megoldást a házban működő P7 Pizza&Café bonyolításában.

Képek és további információ a honlapunkon (jokaiklub.hu) olvasható. Várjuk a kedves érdeklődőket! Egyedi ajánlat kérhető a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.

Terembélet

„Bérlési lehetőségre kínáljuk irodáinkat, egyéb helyiségeinket különböző foglalkozásokra, előadásokra, közgyűlésekre, valamint színháztermünket családi programokhoz, esküvőkhöz, konferenciákhoz. Pontos méretek, árak és egyéb információ a honlapunkon (jokaiklub.hu) olvashatók, vagy egyedi ajánlat kérhető a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.

Jókai Recept Klub. „Kedves Látozóink! Örömmel tudatjuk, hogy

2025-ben újtára indítjuk a Jókai Recept Klubot. Minden hónapban egy-egy adott témában várjuk az Önök által küldött recepteket, amelyek közül kiválasztjuk a legjobbat. A receptek értékelésében Kovács Lázár Chef lesz a segítségünkre. Díjazás: havonta győztest hirdetünk, akinek a receptje bekerül a jövő év elején megjelenő Jókai Recept Klub 2025. című kiadványunkba. A havi győztesek 2 fő részére tiszteletjegyet kapnak valamelyik 2025-ben a Jókai Klubban megrendezett koncertünkre. Emellett a havi nyertes tulajdonosává válik egy receptklubos fakanálnak. Extra, év végi nyeremény, hogy a havi legjobbak közül kisorsolunk egy főt, aki a P7 Pizza & Café konyhájában Kovács Lázár Cheffel közösen készítheti el beküldött receptjét, amit az étterem az ételapjára is felvesz. A recepteket a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címmel várjuk. A havi győzteseket a következő hónap 10-ig értesítjük. Mindenki főzőni! És küldje el a receptet nekünk!”

Svábhegyi adok-veszek február 1-jén 13.00–16.00. Az újrahasznosítás jegyében jó állapotú szezonális ruhák, játékok, könyvek és apróságok vására. Csak magánszemélyek árusíthatnak! Egy asztal díja: 1000 Ft. Vásárlóknak a belépés díjtalan! Jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu weboldalon lehet. A következő alkalom időpontja: március 8.

A boldogság és én – a Cserháti Zsuzsa-sztori a Morpheus Színműhely közreműködésével február 8-án 18.00. Cserháti Zsuzsa egyedülálló hangja minden generáció számára felidéz a vidámság, a szerelem és a megható pillanatok hangulatát. Válogatott slágereket keresztül most megismerhetjük drámai fordulatokban gazdag pályájának alakulását, és a dalok között izgalmas részleteket tudhatunk meg nem mindennapi életéről. Belépőjegy: 4900 Ft/fő. Jegyvásárlás elővételben: jokaiklub.jegy.hu.

Bran-koncert február 15-én 17.00. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedvelté váljon az ír népzene, néptánc világa.

A zenekar vezetője Kovács Gábor, tagjai Császár Róbert (gitár), Mózer Tamás (mandolin) és Nagy Katalin (fúvó). Rendszeres vendég: Kis Sándor (bodhran, azaz ír dob). 17.00 Táncház. 18.30 Vetítés. 19.30 Koncert. Jegyek elővételben 2500 forintért vásárolhatók a jokaiklub.jegy.hu weboldalon és a helyszínen. A következő koncert időpontja: március 29.

Gombaismereti tanfolyam indul február 3-tól minden hétfőn 17.30–19.00. Az elméleti órák időpontjai: február 3., 10., 17., 24., március 3., 17., 31., április 14., 28., május 12., 26. A 11 elméleti óra és a 4 gyakorlati alkalom során 121 fajjal ismerkednek meg a jelentkezők, ezek közt szerepelnek ehető, árusítható, védett, mérgező és gyógyhatású fajok is. Az előadásokat Albert László, a Magyar Mikológiai Társaság elnöke, gombaszakértő tartja. Az elméleti órák előtt, igény szerint, lehetőség lesz 30 percben a hétvégén egyénileg gyűjtött gombák közös beazonosítására, ellenőrzésére. A gyakorlati alkalmak – a résztvevőkhöz és az időjárás-hoz igazodva – környékbeli hétvégi kirándulással egybekötve lesznek. A tanfolyam díja: 45 000 Ft/fő/tanfolyam. Regisztrálni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen, jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu weboldalon lehet. A létszám korlátozott!

KÉP-TÚRÁK – Juhas Kiss Sándor festőművész kiállítása. Kis túra a figurális festmények berkeiben. A kiállítás megtekinthető: február 28-ig, nyitvatartási időben. Információ: 06-1/395-8284.

A Budapest Musical Tánciskola szerepelni, versenyezni vágyó, 8–25 éves táncosokat vár táncóráira: hétfőn 16.30–19.00, szerdán 16.30–18.30 és pénteken 16.00–17.30. Oktató: Finta Gábor koreográfus, táncművész, táncpedagógus. További információ: musicaliskola.hu, 06-20/549-0893.

Szenior-torna kedden 11.00–12.00 és csütörtökön 11.00–12.00. Egészségre fel! Karbantartó, átmozgató torna időseknek, a kritikus izomcsoportokra, ízületekre fókuszálva. Vezető: Fazekas Krisztina edző. Részvételi díj: alkalmanként 1000 Ft/fő.

Lélektánc hétfőn 18.30–19.30. Érkezés minimum 15 perccel korábban! Egyszerű lépésekből álló, könnyed, légzéstechnikával kombinált nyújtómozdulatok, stresszoldás. Keresztény imákra hangolt, felemelő zenére komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőiességfejlesztő tánc-koreográfiák. Ajánlott: 12 éves kortól. Információ: lelektanc.tanfolyam@gmail.com.

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. A programok a XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenesek. Február 5.: Egészségpercek. Téma: farsangi szokások, tél végi vitaminbombák. Gyógynövények A–Z-ig. Betegségek A–Z-ig. Mudrák. Meridiántorna. Előadó: Hóka Ildikó. Február 12.: Motolla kézműves foglalkozás. A résztvevők képereteket készítenek decoupage technikával. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284. A foglalkozást vezeti: Teke-Kocsis Evelin. Február 19.: Kultúrkalandok. Előadás Pompejiről, Olaszország egyik legnépszerűbb turisztikai célpontjáról, ami 1997 óta a Világörökség része. Előadó: Nagy Katalin.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családoknak. Vezető: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

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

Csiri-biri torna csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókkal, amin élő zene, vígjáték,

mek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg, amelyek fejlesztik a figyelmét, egyensúlyérzékét, nagy- és finommozgásait, koordinációs készségét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatát. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjeggyel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmassá, 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.

Harmonia Táncklub – társastánc-tanfolyam vasárnap 13.00–19.30. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila tánc tanár. 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. Kezdetjük nyugalomban a hetet: egy csendes, elmélyült, vezetetlen óra a nagytérben, ingyenesen. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!”

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

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Zsírégető HIT (High Intensity Training) és kardioedzés zenés, könnyen követhető koreográfiákkal. Vezető: Barta Sylvia aerobik edző 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 hölgyek és urak 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-órákat a tradicionális hathajóga-elemeket dinamikus erősítő sorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly lesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákat inkább a nyújtások és a csavarások a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtató az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jogaóra eseményénél. Bejelentkezés: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseményenél.

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A tagok olyan új érdeklődőket várnak, akik a klub tagságához hasonlóan magas színvonalon üzik ezt a sportot. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-20/933-9665).

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családi kövesség. Minden hónap első csütörtökén klubnap, amin élő zene, vígjáték,

versek és tánc várják a nyugdíjasokat. Minden hónap harmadik csütörtökén külső program: kirándulás, várak felkutatása, múzeumlátogatás. A klub várja új, frissen nyugdíjazott tagjait. A csatlakozási szándékkal és a részletes programmal kapcsolatban Harsányi Hajnalka klubvezetőt lehet keresni a 06-20/971-4140-es telefonszámon.



**Törpe utca 2.
06-1/202-2509**

**info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu**

Jegyvétel:

kulturalisszalon.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kerekítő – Hívd apát is. Családi Kerekítő-foglalkozás 0–4 éves korú gyerekeknek és családjaiknak február 1-jén 10.00. Az eseményre bejelentkezés szükséges: Dóczi-Gyumbier Tímea, kerekito.hu.

MOM Nyugdíjasok klubja február 4-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

„Ég és Föld között” – Színek – Fények – Impressziók – Pázsit Marika akvarellkiállításának megnyitója február 4-én 17.00. Megnyitja: dr. Géger Melinda művészettörténész. Megtekinthető: február 27-ig, a programok függvényében.

Vad horgoló klubja február 5-én 10.00. A klub tagjai kéthetente tartják találkozóikat, amiken kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

„Ragyogni és ragyogtatni” – Vörös Eszter Anna kiállítása. Megnyitja: február 5. 18.00. Megtekinthető: február 27-ig, a programok függvényében.

Segítő kéz a családban. Február 6. 18.00 Az anyám, az apósom, a párom meg én – leválás a szülőkről. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Ingyenes női intimtorna. Első alkalom: február 7. 17.00–19.00. További időpontok: február 14., 21. Regisztráció: bit.ly/Noitomaregisztracio linken. A gyógytornát Tóth Évi Evifitness, az Intim Medical Academy oktatója (fitness- és rehabilitációs tréner) tartja. A tornára saját polifoammatracral, lehetőség szerint kényelmes, puha ruhában kell érkezni.

Esztí néni Hangoldója – program-sorozat február 8-án. 9.00–10.00 Zenés reggeli kispacsirtáknak. Gyülekező a Milió kávézóban, reggelizési lehetőség. 10.00–10.30 „Farsangi dalolás”: vidám ismeretterjesztő játékokkal, hangokkal, bölcsődés, óvodás gyerekeknek. Közreműködik: Kóvári Eszter Sára (énekművész, pedagógus), Peltzer Ferenc (gitárművész, pedagógus). Jegyár: 2500 Ft gyerekeknek (kísérőnek ingyenes, a belépőjegy a reggelit nem tartalmazza). Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Szupernagyi Népdalkor találkozója február 11-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. A foglalkozást vezeti: Kovács Kati. Énektanár: Bucsei Anikó. Csatlakozni a helyszínen lehet.

Szaloneyetem. Február 12. 14.30 Egy magyar művészkolónia a római Via Giulián (1928–1943) – korszerűnek tekinthető a „Római Magyar Iskola” az olasz modernizmusból kiindulva? Előadó: Juhász Bálint művészettörténész. 2025-ben ünnepeljük gróf Klebelsberg Kunó kultuszminiszter születésének 150. évfordulóját. Neki köszönhető, hogy létrejött Rómában a „nemzeti kultúrfőlny politika” egyik bástyája. Az előadás a római magyar művészek és itáliai kollégáik művei közötti hasonlóságokat és különbségeket mutatja be. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

(Folytatás a 10. oldalon)

JÓKAI RECEPTEKLUB

FŐZŐCSKE MAGASAN

RECEPTVERSENY A JÓKAI KLUBBAN!

MINDEN HÓNAPBAN ÚJ KIHÍVÁS

A RÉSZLETEKET KERESSÉK
facebook oldalunkon: **JÓKAI KLUB - Kultúra Magasan.**
és honlapunkon: **www.jokaiklub.hu**

**A RECEPTET A
JOKAIKLUB@JOKAIKLUB.HU CÍMRE VÁRJUK**

**A ZSÚRI SZAKMAI MUNKÁJÁT
KOVÁCS LÁZÁR CHEF SEGÍTI**

Maros András: RUGÓS KATICA
FELOLVASÓSZÍNHÁZ
2025. 02. 12.
19:00
Játsszák: HAJDUK KÁROLY és KATONA LÁSZLÓ

Jegyár: 2000Ft, hegyvidéki lakosoknak 1500Ft
 kulturallisszalon.jegy.hu

1124 Budapest, Törpe u. 2.

(Folytatás a 9. oldalról)

Budai lisztérzékeny klub február 12-én 17.00. Klubvezetők: Lukács Kitti, a Magyar Coeliakia Egyesület főtítkára és Sűrűné Elek Ildikó.

Maros András: Rugós katica – felolvasószínház előadás február 12-én 19.00. „Két játszótéri apuka. Egyik az imént esett hanyatt foci közben, amikor egy látványos rálépés csel-lek akarta elkápráztatni a fiát. Másik órák óta próbálja leválasztani lányát a rugós katicabogárról, de ma valahogy a máskor jól bevált módszerek (pl. zsarolás) sem működnek. Két játszótéri apuka. Szinte mindenben különböznek egymástól, egy bizonyos szempontból mégis ugyanolyanok: egyikük sem érti a játszótéri társadalom szerveződését – ami pedig hűn modellezi a játszótéren kívüli viszonyokat...” Szereplők: Katona László és Hajduk Károly színművészek. Dramaturg: Blastik Noémi. Rendező: Forgács Péter. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturallisszalon.jegy.hu weboldalon.

Kiváncsi Kata: Víz alá került helyek, városok, épületek – előadás február 13-án 14.30. Előadó: Nagy Katalin. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Családi délelőtt: Farsangi mulatság február 15-én. 10.00–12.00 Csicsérgő kézműves foglalkozás. Jegyár: 800 Ft. „Gyere jelmezben, és készítsd el a saját álarcodat!” 11.00–12.00 A Lóca együttes farsangi koncertje. Jegyár: 2500 Ft (1 éves kor alatt a belépés ingyenes). Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturallisszalon.jegy.hu weboldalon. 12.15–12.45 Csicsérgő táncház (ingyenes).

Cziffra György Fesztivál. A muzsikusknak dalból van a lelke... – az Országos Bázongorista Verseny résztvevőinek koncertje február 15-én 18.00. Közreműködik: Pintér Péter. Házigazda: Balázs János, a Cziffra György Fesztivál művészeti vezetője, Liszt- és Kosuth-díjas zongoraművész, a Magyar Művészeti Akadémia tagja. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. A jegy megvásárlói vendégek egy koccintásra! Jegyek kaphatók a szalonban és a kulturallisszalon.jegy.hu weboldalon.

Állandó programok

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom.

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

Körtánc hétfőn 10.30–11.00. Vezető: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 10.00. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom.

Hegyvidéki Bridzs Klub kedden 10.00–12.00. Vezető: Pál-Szabó Gabi. Információ: 06-20/934-1026. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan. A részvételhez regisztráció szükséges legkésőbb az alkalom előtti napon (hétfő) délig, az info@kulturallisszalon.hu e-mail-címen. 12.00 után a jelentkezés a játékvezetőnél gabriellapalszabo@gmail.com.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritsz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom (próbaóra: 1000 Ft), 11 000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Napindító torna szerdán 9.00. A szervező nem tud matracot biztosítani, azt vinni kell! Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom.

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezető: Pál-Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

Szenior Örömtánc, kezdő-újra-kezdő szerdán 11.00–12.00. Vezető: Novák Anna. Információ: 06-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Egyiptomi hastánc szerdán 18.30. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: rezesmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799. Részvételi díj: 10000 Ft/4 alkalom.

Kerekítő baba-mama foglalkozások csütörtökön. 9.15 és 10.00 Kerekítő Mondókázó 3 éves korig. 10.45 Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek. A foglalkozások középpontjában az ölbéli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önefelelt összenetvések ideje. A kapcsolódás megkönnyíti a játékot. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 13000 Ft/5 alkalom. A bérletek júniusig érvényesek. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom.

Meridiántorna pénteken 9.15. Vezető: Besseney Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000

Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom.

Zumba Gold/Székes Zumba pénteken 11.30. Vezető: Veronika Berger. Információ: 06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com. Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub kedden 9.00. Normafa (február 4., 18.): találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (február 11., 25.): találkozó a Margitsziget Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

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

Nordic klub csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezető: Mészáros Lászlóné Vali. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál. Információ: 06-30/306-0760, meszaroslaszlonet-online.hu.

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!

Szinergia – Cziffra Fesztivál – kiállítás. A képzőművészet és a zene közötti kapcsolat nagy múltra tekint vissza. Hosszú a sora a zenei témájú festményeknek és szobroknak, a hangzó műveknek, a hanginstallációknak. A képzőművészet és a zene eszköztárában sok a közös vonás: a ritmus, a szimmetria, az aszimmetria, a dinamika, a tónusok, az árnyalatok, a kontrasztok. A két műfaj összekapcsolásáért, a találkozási pontok megtalálásáért elsősorban a képzőművészek tettek sokat. A Szinergia című kiállítás egy válogatás olyan művekből, amik a képzőművészet és a hangok, a zene világa közötti együttműködést reprezentálják. A néző maga is részese lehet a hangok, a zajok születésének, egy-egy audiovizuális kalandnak. Kurátor: Nagy T. Katalin művészettörténész. A kiállítás megtekintése díjtalan. Zenés tárlatvezetés: február 17. 18.00. A részvétel díja: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! A tárlat megtekinthető: február 22-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. A Cziffra György Fesztivál és a Hegyvidék Galéria közös szervezésű eseménye. További információ: hegyvidekgaleria.hu és cziffrafesztival.hu. Támogatók: Miniszterelnökség, Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. Kiemelt szponzor: MVM. (A kiállításról itt cikkünk a 7. oldalon olvasható.)



LÍVIA-VILLA KÖLTŐ UTCA 1/A liviavilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Ne gyere ki, Medve!”-nap és Átjáróház február 2-án 14.00–16.00. Február 2-án az időjós medve (farkas, mormota) napja. Ha benn marad aludni a barlangjában, akkor korán ránk köszönt a tavasz. A Lívia-villa altatódaköltő versenyét hirdeti, a legjobb vers szerzője jutalomban része-

sül. Átjáróház: menedék a megfáradt sétálóknak. Meleg tea, zsíros kenyér, egy jó beszélgetés, játéklehetőség! Új pingpongasztal és darts is várja a betérőket. Ha összejön elég jelentkező, forgó csapatos versenyben mérhetik össze fűrgeségüket. A jó klubnapból nem maradhat ki az alkotás sem, az ügyesedni vágyók farmerből varrnak szépséges kulcstartókat, tárcákat. Belépődíj: 2000 Ft/fő, 3000 Ft/család. Regisztrálni és érdeklődni a liviavillaregistracio@gmail.com e-mail-címen lehet.

A Házasság Hete február 7–14-ig. Egyhetes randi a villában olyan pároknak, amelyek tagjai szellemi-fizikai kihívások teljesítésével, felhőtlen közös programokkal szeretnék meg erősíteni kapcsolatukat és ünnepelni a szerelmüket. Részletek hamarosan a Facebook-oldalon: facebook.com/a.villa.programokkal.var. Regisztráció, információ: liviavillaregistracio@gmail.com.

„Veled rajzolok” – inverz rajzolás Sipos Mártival február 9-én 14.00–17.00. 10-től 100 éves korig bárkinek! Mindent a szervezők adnak, a jelentkezésnek csak a kreativitását kell vinni. Ez a rajzolás nem a megszokott vonalokról és formákról szól. A nem mindennapi módszerben minden részlet megfordul: a sötétből világos, a világosból sötét lesz, olyan szokatlan hatást elérve, amit talán elképzelni sem lehet. A közös alkotásra jelentkezni és az eseményről érdeklődni a figyelek@siposandsipos.com e-mail-címen lehet.

Állandó programok
Beszédeindító német Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagy-csoportos óvodás gyerekeknek, akik szeretnének minél előbb megismerkedni a német nyelvvel. Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Új kezdő showtánc csoportok indulnak Balázs Márta Táncszínházában hétfő, kedd és csütörtök délután. A tánc minden műfajával megismerkednek a gyerekek, a klasszikustól a modernig: balett, jazz, hiphop, showtánc, modern és társastáncok, egyéni, páros és csoportos jelleggel. A tanfolyam 7 éves kortól látogatható. A pontos időpontok meghatározása a jelentkezésektől függ. Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Spiccre fel! – reggeli tánckelte Balázs Mártival szerdán 8.30–9.30. A tánc nem csak a gyerekeké! Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Pilátés Orsival 8.00–9.00. Kovács Orsi oktató mindenkit vár, kortól és edzettségi állapottól függetlenül (kismamákat és szülés után lévő hölgyeket is). A másnap órára regisztrálni, jelentkezni előző nap 18.00 óráig lehet: liviavillaregistracio@gmail.com, 06-30/409-2400 (Balázs Márta).



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A valóság tükörképe – Székely Annamária kiállítása. Megtekinthető: február 22-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Trio Haberc koncert február 4-én 19.00. Schubert- és Sosztakovics-

művek. Jegyár: 6000 Ft, diákoknak, nyugdíjasoknak 3000 Ft. Jegyvásárlás a helyszínen. Jegyigénylés: csondzsakkoncertek@gmail.com.

Alkotótér – művészetpedagógiai foglalkozás 7–11 éves gyerekeknek február 20-tól, minden csütörtökön 16.00–17.30. Különböző képzőművészeti technikákat alkalmazó foglalkozások. Részletek, jelentkezés: dramatine.alkotocsoport@gmail.com.



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 a 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 fogaskerekű 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!

Villakonzert csellóra és zongorára február 8-án 15.00. Közreműködik: Moser Katalin csellóművész és Daunerné Páva Anna zongoraművész. Műsor: F. Schubert: Arpeggione szonáta, G. Fauré: Sicilienne, G. Fauré: Álom után, G. Fauré: Pillangó, R. Strauss: F-dúr szonáta, 1. tétel. Belépődíj: 1500 Ft.

Könyvbemutató és felolvasószínház február 12-én 15.00. Száz-huszbal hét – válogatás az Örkény István drámáiról ösztöndíj színműveiből. Szerkesztette: Szabó Attila. Belépődíj: 1500 Ft.

Fényből szőtt mesék. Február 15. 10.00 Szomorú királykisasszony. Sokszor nehéz észrevenni a körülöttünk lévő világban a szépséget, a jószágot, mindazt, ami örömet okoz. Így van ezzel a történet hőse, egy királykisasszony is. Miért olyan rossz kedvű? Vajon mi az, ami kimozdítja ebből az állapotból, és mosolyt csal végre az arcára? Kiderül a mese végére. A sorozat elsősorban óvodás-korú gyerekeknek és szülőknek kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt, amikor a mesék és a muzsika világában barágnak. Közreműködik: Kecskés Karina színművész, drámapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 1500 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen.

Apám, Dégi István, a színész – Dégi István megmaradt írásából olvas fel fia, Dégi János színművész február 20-án 15.00. „Néhányan tudták, hogy az apámnak vannak írásai. Akkoriban jó barátok voltak Nagy Lászlóval, aki segített neki összeállítani egy kötetet valót. A kiadó azonban nem jelentette meg, ami nagyon megviselte. A versek végül elvesztek egy búfőkocsiban, Szeged felé. Nem maradt más hátra, mint hogy az újságokban, napilapokban fennmaradottakat felkutassam, és kötetbe rendezzem.” (Dégi János). Belépődíj: 1500 Ft.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában fe-

bruár 21-én 19.00. A Nemzeti Színház egykori dívjája az 1930-as évektől a XII. kerület akkor még csendes és város-széli egyik utcájában, egy kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. Mindez ma is áll, a színműzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett tereit fedezhetik fel a programon részt vevők. Figyelem: a négy emeletet sok lépcsőzettel járják be! Regisztráció szükséges a szelvényi. agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 3000 Ft.

Tompos Kátya (1983–2024) – kiállítás megnyitó február 28-án 16.00. **Kiállítások.** A Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849 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.

Élményfestés február 7-én. A szükséges minimális festészeti tudást a program folyamán mindenki képes elsajátítani megfelelő kedvvel, nyitottsággal.

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 problémáival szembesülő egyedülálló szülőknek. A tanácsadás 20-30 perces konzultációt biztosít, a probléma komplexitásától függően. Nem jelent jogi képviselést, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

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.

Kamaszpanasz. Konfliktusok és megoldások a szülő-gyermek kapcsolatban. Az aktuális problémák megbeszélése, azok jövőbeni megoldása a cél. Szülőként előfordulhat velünk, hogy helytelenül kommunikálunk, ez helyrehozható. Minden gyerek önálló, szuverén egyéniség, és nem vágyik másra, mint őszinte odafigyelésre. Erre ad lehetőséget a módszer, és ebben segít a mediátor. Időpont: egyeztetés alapján.

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.

Ringató szerdán 10.00–10.30. A foglalkozásra 3 éves korig várják a szervezők a legkisebbeket és szülőiket. 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: Lukoczky Csilla. Jelentkezés: csilla.lukoczky@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft.

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

SZOLGÁLTATÁS

ASZTALOSMUNKÁK/
KÁRPITOSMUNKÁK

IKEA TÍPUSÚ könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 18800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS,
ÉLETJÁRADÉK

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnék egyedülálló, idős személlyel. Német Ágota, 06-20/431-8462.

APRÓHIRDETÉS
Guru

SZORGALMAS ÉS EGÉSZSÉGES, középkorú budai lakos eltartási szerződést kötne, hogy segítséget nyújtson a nehéz napokra. Kérem, hívjon bizalommal. Sarkadi Mária, 06-20/405-5511.

ÉLETJÁRADÉKI, ELTARTÁSI szerződést kötne idősebb úrral, hölgygel. 06-30/475-9186.

SZERETNÉ JOBB ANYAGI körülmények között tölteni nyugdíjas éveit? Kiemelt anyagi biztonság, magasabb életszínvonalhoz kínálunk ingatlanalapú életjáradék-konstrukciókat: 06-70/395-9646.

LAKÁSSZERVIZ

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS, kőműves-, burkolatjavítás, díszlécferlakás, bontás, sítettzállítás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

LAKÁSFELJÁRÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelvény, villanyszerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is vállalok, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

FESTÉS-, BURKOLÁS-, KŐMŰVESMUNKÁT vállalok. Nyugdíjasoknak kedvezményrel, bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

TETŐDOKTOR! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádogozás, Lindab tető, új tető cserépezése, kisebb javítások, SOS munkák: 06-20/466-2774.

APRÓHIRDETÉS
Guru

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezményrel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739, 06-30/691-9424.

TÉRKŐ- ÉS BURKOLATJAVÍTÁS, földmunka kézi erővel, bontás, fakivágás, telektakarítás, járdakészítés. 06-30/577-8060.

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK, járdák, vízóraaknak készítése, javítása, utólagos falszigetelés, burkolatjavítás, térkövezés. 06-30/341-3423, Kara László.

LAKÁSÁBAN APRÓ JAVÍTÁSOK, szerelések, egyedülálló garanciákkal. Bútor-összeszerelés és -javítás. Falra fűrészek. Elektromos és vizes munkák. Megbízható ezermester, www.ezermesterterszaki.hu. Hívjon!

FÜRDŐSZOBÁK, LAKÁSOK felújítása. Helyi kivitelező, referenciákkal. Gyors ajánlattétel, burkolás, festő, kőműves, víz- gáz-, villanyszerelés. Minőségi ablak-, ajtócsere, parkettázás. Kulturált kivitelezőcsapat. 06-70/245-8334.

TAKARÍTÁS

APRÓHIRDETÉS
Guru

TAKARÍTÁST, HÁZTARTÁSBELI munkát vállal középkorú, megbízható hölgy. 06-70/477-5094.

POLGÁRI, KÉTGYEREKES családnak hosszú távra bejárót keres a XII. kerületben. Feladatok: takarítás, mosás, rendrakás. Heti fix két nap. Elvárás a tapasztalat, referencia. Tel.: 06-30/991-5000.

AZONNALI KISEBB-NAGYOBB takarítást vállalok Budapest területén. 06-20/580-4700.

MAGÁNLAJÁRÁSOK TAKARÍTÁSÁT vállalom. 06-30/475-9186.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK könyvelését, bevallások, beszámoló elkészítését vállaljuk 1000 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-n: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK takarítását, télen hólapátolást vállaljuk 25000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-n: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

APRÓHIRDETÉS
Guru

TÁRSASHÁZAK ÉS IRODAHÁZAK takarítását, kertjük gondozását, kertépítést és fák gallyazását vállaljuk. Tel.: 06-30/453-2832.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

APRÓHIRDETÉS
Guru

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

VÁLLALOM ENERGETIKAI tanúsítás készítését, helyszíni felmérés után, 24 órán belül. Épület Energetikai Tanúsító Kft., 06-30/655-7825.

LAKÁS/INGATLAN/
BÉRLÉMÉNY

„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 06-1/201-7719, Zwillingner.

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

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

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel, 1%-tól, www.alacsonyjutalek.hu. Tel.: 06-30/984-3962.

APRÓHIRDETÉS
Guru

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

WIDEX

**SZERETNE JÓL HALLANI ÉS KEVESEBBET KÖLTENI?
NÁLUNK JÓ HELYEN JÁR!**

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK-ELEMEK

CSAK 10 Ft/db*

XII. kerület, Kútvölgyi út 14. /földszint audiológia
Tel.: 06 (30) 622 1661 ♦ E-mail: audiokutvolgyi@widex.hu

*Egy személy maximum 3 levél (18 db) elemet vásárolhat akciós áron. Az akcióban való részvétel feltétele, hogy hozza magával a hallókészülék nyilvántartási kiskönyvét. Ha a fenti feltétel nem teljesül, az akciós ár nem érvényes. Az akció időtartama: 2025. 01. 28. - 2025. 02. 07.

XII., LIDÉRC UTCÁBAN 240 nm-es, háromszintes, jó állapotú, 7 – külön bejárattal – szobás, panoráma, kétgenerációs is alakítható ikerházzal eladó. 06-20/967-5691, EB-FF.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL vizsgafelkészítés egyénileg: 06-30/074-1572.

RÉGISÉG

APRÓHIRDETÉS
Guru

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

NAPI LEGMAGASABB ÁRON vásárlók! Arany ékszereket, -érméket, -fogat. Házhoz megyek díjtalan kiszállással. 06-70/392-4354.

KIMAGASLOAN MAGAS ÁRON vásárlók készpénzért tört, fazonaranyat, fazonezüstöt, teljes hagyatékot. Telefonszám: 06-20/990-9150. Üzlet: 1148 Fűredi utca 11/c – időpont-egyeztetéssel.

ARANYVÉTEL 35000 Ft/g-ig, arany ékszer felvásárlása 46000 Ft/g-ig. Telefonszám: 06-70/624-3477. Üzlet: III. kerület, Kolszky tér 5–6. fszt. 26. Posta alatt.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKE!

Vásárlunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, kiegészítőket, régi pénzt, porcelánokat, órákat, arany-ézüst ékszereket. Teljes körű hagyatékfelszámolás. II. kerület, Török utca 4., 06-20/324-6562, 06-20/231-0572.

BÉLYEGET, PAPIR-, FÉMPÉNZEKET, festményeket, egyéb régiséget vásárlunk, árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H: 12–17, K-Sz: 10–17, Cs: 10–19.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

APRÓHIRDETÉS
Guru

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

GYERMEKPSZICHOLÓGUS A II. KERÜLETBEN, Pasaréten! Gyerekeknek és kamaszoknak. Hívjon bizalommal! Maus Ilus. 06-70/578-0549.

GYÓGYÍTÓ PEDIKŰR GAZDAGRÉTEGEN! Idős, beteg láb kezelése. Megvastagodott, fertőzött körömök, bőrcsúszások. Diabéteszes, érszűkületes lábak. Benőtt köröm, körömszályozás. Gépi nyirokmasszázs! Kirnyák Erika, Torbágy u. 5. 06-30/853-4664.

ÁLLÁS

APRÓHIRDETÉS
Guru

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

EGYÉB

APRÓHIRDETÉS
Guru

NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓIT! Kis és nagy hanglemezeket, műsoros magnókazettákat vásárolok korrekciós áron, 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 érdekel! 06-30/950-9383.

Lapunk az interneten is olvasható:
hegyvidekujsg.hu

A tiszta levegő közös kincsünk.

A nedves vagy kezelt fa, szén, valamint hulladék égetése nagy mennyiségű káros anyagot juttat a levegőbe. Ez rád és környezetedre is kiemelten veszélyes, ugyanis ezek az anyagok a levegőből a szervezetünkbe jutnak és krónikus betegségeket okozhatnak, valamint az egész város levegőjét szennyezik.

Ha rosszul fűtesz, mind ráfázunk!

Ha mindannyian odafigyelünk fűtési szokásainkra, együtt sokat tehetünk a tisztább levegőért és az egészségesebb jövőért. Tudj meg többet itt:

budapest.hu/ne-egess

MOZOG ÖN ELEGET?

Miért nem?

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

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://hegyvideksport.hu/zold-recept/>

AKTÍV HEGYVIDÉK

TÉLI PROGRAMOK

GESZTYENYÉS 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 Németségvölgyi

Általános Iskola (Németségvölgyi út 42–46.)

Pénteken 17.00–18.00 Sashegyi Arany

János iskola (Meredek utca 1.)

KIMÉLŐTORNA

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 Németségvölgyi

Általános Iskola

Pénteken 16.00–17.00 Sashegyi Arany

János iskola

MOZGÁS EGYTEME

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

Vasárnap 11.00–15.00

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. (konditerem)

A CrossFit az USA-ból származó fitness-

irányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő,

erőmelő és komplex mozgásformákat

egyránt tartalmaz. A funkcionális edzés

nemcsak a fizikai kondíciót formálja, ha-

nem mentálisan is erősíti

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Február 15.: budai hegyek. Túravezető:

Stark Gáspár. Találkozó: 9.00-kor a Széll

Kálmán téren, az óránál. Indulás: 9.12-kor a

22-es busszal. Útvonal: Szépjuhász-né-

Petneházy-rét–Fekete-fej–Vöröspocsolysá-

hát–Nagykovácsi. Táv-szint: 9 km, +250 m,

–300 m. Érkezés Budapestre: kb. 14.00

óra. Költség: 1 buszjegy.

Túravezetők: Sütő-Nagy István (06-

1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy

Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-

20/923-3487).

Webcím, teljes éves túraterv:

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 kor-

tól, nemtől függetlenül bárki bármennyig

gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz az

alapvető technikák elsajátítása mellett az

önvédelmen van. A szituációs feladatok

között szerepelnek a különböző szabadu-

lások, fojtások elleni védekezések, a keses

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 hegy-

vidéki lakosoknak ingyenesek!

Információ: Hegyvidéki Szabadidősport

Nonprofit Kft. (Városmajor utca 29.). Loh-

Angéla sportszervező: lohn.angela@

hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

A vendégek a programokon történő rész-

vételükkel hozzájárulnak képek és video-

felvételek készítéséhez, továbbá ezeknek

a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. web-

oldalaira és Facebook-oldalaira történő

feltöltéséhez, valamint a cég kommuniká-

ciójához, marketingjéhez történő idebéli

korlátozás nélküli felhasználásához.

A Normafa egy „multifunkcionális sportlétesítmény”

Lehet sikeres Magyarországon egy alig több mint egyéves télisport-szakosztály? Ha a KSI sífutóira és biatlonosaira gondolunk, akkor a válasz egyértelmű: igen! Az eredendően zuglói utánpótlás-nevelő egyesület ráadásul valódi otthonra talált a Normafánál, ahol nagyon sokat tesz a verseny- és szabadidősport népszerűsítéséért. Dr. Mile Lajos szakosztály-igazgatóval beszélgettünk.

– Mondhatjuk, hogy a sífutás és a biatlon nem számít tradicionális sportágnak a KSI történetében?

– Igen, mondhatjuk, de sok minden másról is beszélhetünk ennek kapcsán. Már több mint fél évszázados múltra visszatekintő sportegyesületként a KSI hazánk egyik legnagyobb utánpótlás-nevelő műhelye, húsz sportági szakosztályt működtet. Ezek közé valóban csak nemrég csatlakozott a sífutó–biatlon szakosztály, amely megalakításának a gondolata 2023-ban merült fel, és néhány hónapos előkészítő munka után októberben kezdhette meg hivatalosan a működését. Számos célt tűztünk ki magunk elé, ám a legfontosabb a sífutás és a biatlon hazai utánpótlás-nevelésének erősítése, szakmai színvonalának fejlesztése és a szabadidősport támogatása volt. Ennek szellemében dolgozunk azóta is.

– Mik voltak az első lépések?

– Elsődleges feladatként a szakosztály szakmai, személyi és infrastrukturális hátterének a megszervezését kellett megoldani. A sportágban eltöltött több mint harminc év után tudtam, hogy komoly kihívás előtt állok, hiszen nagyon kevés a valóban képzett és elkötelezett szakember, valamint erősen hiányos az infrastruktúra. Személyi kérdésben, úgy vélem, a lehető legjobb megoldást sikerült megtalálni azzal, hogy a magyar szabadidős sífutás legkitűnőbb szakemberét, a huszonöt éves Bozsik Sífutóiskola vezetőjét, Bozsik Annát sikerült megnyernem az ügyünknek. Mellette Dalos Péter, a Magyar Síoktatók Szövetségének korábbi alelnöke és Lágler Kristóf válogatott sífutó és biatlonos is csatlakozott a csapatunkhoz. Bozsik Anna és Dalos Péter elsősorban a gyermek- és serdülőkorú

sportolóink felkészítésével, míg Lágler Kristóf a nemzetközi porondra is kilépő versenyzőink edzésével foglalkozik. Én elsősorban a szakosztály működésével együtt járó teendőket intézem, ugyanakkor aktív szerepet vállalom az edzői munkában is.

– Hogyan kerültek a Normafához?



A sífutás fejleszti az erőnlétet, a légzési és a keringési rendszert, jó hatással van a közérzetre és az immunrendszerre

– Tény, hogy a KSI székhelye a XIV. kerületben van, ami meglehetősen távol esik a Hegyvidéktől, ám az is vitathatatlan, hogy számunkra jelenleg egyetlen olyan elérhető hely van az országban, ahol a sífutást lehet űzni, és az a Normafa. Itt ráadásul technikai hó is rendelkezésre áll, míg a tavaszi, nyári és őszi időszakban kiváló minőségű aszfaltúton edzhetnek a sírollereszek. Lényegében az összes feltételt adott a megfelelő felkészüléshez. Így kerültünk tehát ide, és Mikó Gergelytől, a Normafa Park igazgatójától minden támogatást megkaptunk, hogy valóban az otthonunkká

válhasson Budapest legkedveltebb kirándulóhelye. A Normafa egy „multifunkcionális sportlétesítmény” számunkra.

– A Versenysport vagy a tömegsport fontosabb a KSI-ben?

– A KSI elsősorban az utánpótlás-nevelésre fókuszál, azonban a Nemzeti Közsportolási Egyetem sportegyesületével, a Ludovika SE-vel most kezdődő együttműködésnek köszönhetően az utánpótlás-korosztályból kikerülő versenyzőink számára biztosítani tudjuk a további sportolási lehetőséget, nem utolsósorban a kettős sportolói karrier építésének esélyét. Viszont nemcsak az élsport, hanem a szabadidősport is fontos

eredménnyel büszkélkedhetünk. Ezeket elsősorban két fiatal versenyzőnknek, Laczkó Larának és Bere Zójának köszönhetjük, akik már nemzetközi szinten is letették a névjegyüket. A többi között tavaly a hazai versenyeken öt utánpótlásbajnoki cím mellett egy ezüst- és egy bronzérmert szereztünk, a felnőttek között pedig egy második helyezést értünk el.

– Ma már a téli sportok valójában „négy évszakosak”, gondolok itt a műanyag pályák használatára, vagy éppen a sírollerre. A KSI is halad a korrallal?

– Természetesen, a felkészülésünk fontos részét képezik a sírollerrel végzett edzések. A

hogy az idei téli szezonban már a Vasas és a KSI közös rendezésében valósul meg a Normafa Kupa 2025 sífutóverseny-sorozat, február első hétvégéjén már a harmadik viadalt rendezzük. A két egyesület kiváló kapcsolata és együttműködése jó példa arra, hogy közösen sokat tehetünk a sportág népszerűsítéséért. Versenyeink kimondott célja az amatőr sportolók bevonása. Törekvésünk eredményességét mutatja, hogy ma már többen vesznek részt ezeken az eseményeken, mint az igazolt sportolók.

– Figyelembe véve a téli sportok átalakulását, „nyáriassodását”, manapság kiknek ajánlja a sífutást és a biatlon?

– Erre a kérdésre egyetlen szó a válaszom: mindenkinek! Mindkét sportág kiválóan fejleszti az erőnlétet, a légzési, keringési rendszert, a természetben végzett mozgás jó hatással van a közérzetre és az immunrendszerre.

– Mi a KSI ajánlata az érdeklődőknek?

– Rendszeres edzés- és mozgáslehetőséget nyújtunk. Edzéseinket a téli időszakban a Normafa Park sífutó pályáján tartjuk kedden, csütörtökön és pénteken 17.00, szombaton 9.00 órától. Szerdánként 17.00 órától a szabadidő-sportolók számára zajlanak foglalkozások.

– Lesznek a közeljövőben versenyeik, rendezvényeik a kerületben?

– Természetesen! Mint említettem, február 2-án rendezzük meg a Normafa Kupa 2025 sorozat harmadik fordulóját a Vasassal közösen, majd amennyiben az időjárási viszonyok engedik, február 9-én délután lenne a negyedik futam. Február 22–23-án szintén közös rendezésben tartanánk meg a gyermek és serdülő országos bajnokságot.

sm.

■ Bozsik Anna edző: +36-30/274-9113. E-mail-cím: bozsik@sifutas.hu

Dr. Mile Lajos szakosztály-igazgató: +36-30/499-1462. E-mail-cím: mile.lajos.nk@gmail.com

A Nagypénz Nagyfoci győzött a Farsangi Focikupán

A farsang a nagy mulatozások, népiünnepélyek időszaka. A néphagyományt tekintve a sport nem tartozik ebbe a körbe, ám megváltozott a világ, és mára a sportprogramok a legfontosabb közösségi események közé emelkedtek. Miért ne lehetne tehát farsangkor sportot játszani? A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. az idén először, de kifejezetten egy új, állandó program ígéretével rendezte meg a Farsangi Focikupát.

Amely azért korántsem előzmény nélküli: a négy évvel ezelőtt éppen zajló labdarúgó-Eb adta az ötletet Szépvölgyi Dánielnek, hogy ne csak a profik, hanem az amatőrök is játsszanak, ezért egy kispályás focitornát szervezett. Aztán ősszel ismét meghirdette a minibajnokságot, immár Októberfest Focikupa néven. Azóta minden évben pattog a labda a bajor sör ünnepén a Városmajorban, így volt ez a tavalyi Eb idején is, viszont a téli hónapok eddig üresen maradtak a focinaptárban.

„Láttuk, hogy van igény ezekre az egynapos bajnokságokra, a csapatok jelezték, hogy szívesen



Szép megoldások, sok gól – minden biznnyal lesz folytatása az első városmajori fedett pályás focitornának

jönnének többször is játszani. Azért, hogy ne kelljen egy évet várniuk, kitaláltuk a Farsangi Focikupát, amely az első fedett pályás focitorna a Városmajorban” – beszélt az előzményekről Szépvölgyi Dániel, hozzátéve, hogy további minibajnokságok elindításán is gondolkodnak,

akár a tavaszi időszakban. Már csak azért is, mert eddig az összeset a maximális csapatlétszámmal tudták megtartani, sőt, több csapat várolistára került.

A korábbiakhoz hasonlóan a Farsangi Focikupa is a futsal szabályai szerint, hivatásos bírók közreműködésével zajlott. Újdonság,

hogy mivel a nagypályás labdarúgásban téli szünet van, ezúttal NB III-as játékosok is pályára léphetek a húszperces meccseken. Számos szép gól, látványos megoldás tarkította a játékot, nagy volt a küzdelem, a színvonalról pedig mindent elárul, hogy a legutóbbi Októberfesten győztes csapat

most „csak” az 5. helyet tudta megszerezni.

A szervezők két csoportba sorolták a résztvevőket, majd az elsők a másodikokkal játszottak az elődöntőben. Végül a Nagypénz Nagyfoci és a Flikk Flakk jutott be a fináléba, a többiek a helyosztókon léptek pályára. A két legjobb a csoportmeccsek során már találkozott egymással, akkor büntetőrúgásokat követően a Flikk Flakk örülhetett, ám a döntőben fordult a kocka, és simán nyert a Nagypénz Nagyfoci.

A győztes kupát, érmelet, oklevelet, pezsgőt és egy 35 000 forint értékű Majorka ajándékutalványt kapott. Ez utóbbi kivételével ugyanez volt a jutalma a Flikk Flakknak és a harmadik helyezett A labdának löttek elnevezésű csapatnak is – a farsangi fánk azonban mindenkinek járt.

-os

■ A torna legjobb játékosa: Tóth Zsombor (A labdának löttek)

A torna legjobb kapusa: Albert István (Blueblood Team)

Gólkirály: Kerék László (Flikk Flakk) – 8 gól