



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

Százmillió forint a közösségek támogatására

Az átláthatóság és a részvételiség elveit messzemenően szem előtt tartva teljesen új pályázati rendszert dolgozott ki az önkormányzat a helyi közösségek erősítése érdekében. A képviselő-testület által a márciusi ülésen elfogadott ideai társadalmi pályázatok minden eddiginél nagyobb forrást biztosítanak a közösségi programok, tevékenységek támogatására.

„A cél egyértelmű: a kerület lehetőségeihez mérten lehetőleg minél több programra, minél több szervezetre adjunk oda egy értelmezhető nagyságú összeget. Szeretnénk, ha sok jó pályázat érkezne be, rengeteg program meg tudna valósulni” – foglalta össze röviden az önkormányzat szándékát az új közösségi pályázatokkal kapcsolatban Kovács Gergely polgármester a képviselő-testület márciusi ülésén.

Minden eddiginél nagyobb, összesen 100 millió forintos keretre pályázhatnak a civil és sportszervezetek, vallási közösségek, oktatási, nevelési, egészségügyi intézményekhez kötődő alapítványok, egyesületek és

egyéb szervezetek, nyolc kategóriában. Az összes pályázat esetében átlátható módon ismerhetik meg a jelentkezők az értékelés szempontrendszerét.

„Alapvető változás, hogy eddig szervezeti forma alapján voltak elosztva a keretösszegek. Mi jobbnak láttuk, ha nem azt nézzük, ki milyen jogi formában működik, vagy miben hisz, hanem a programokat, eseményeket igyekszünk támogatni, attól függetlenül, hogy azokat ki szeretné megvalósítani” – mondta a kerület vezetője. Hozzátette, hogy nincs csak az egyházaknak dedikált támogatás – bár a 2. számú pályázatban a hitéleti tevékenységek is nevesítve vannak –, ugyanakkor a



Az új pályázati rendszer alapvető célja a helyi közösségek erősítése – akár szomszédünnep szervezésére is lehet támogatást igényelni

vallási közösségek minden pályázaton indulhatnak, így akár több pénzt is kaphatnak a korábbiakhoz képest.

A polgármester kiemelte, hogy a pályázatok előkészítését széles körű társadalmi egyeztetés kísérte. Az önkormányzat Kö-

zösségi Részvételi Irodája online megbeszélésre hívta a kerületi szervezeteket, továbbá Hegyvidéki Civil Napot tartott, amin

az érdeklődők megismerhették a tervezett kiírásokat, és jelezheték észrevételeiket.

(Folytatás a 2. oldalon)

Április 21-ig pályázhatnak a társadalmi szervezetek

Összesen 100 millió forint keretösszeggel nyolc pályázati kiírást tett közzé az önkormányzat a XII. kerületben működő társadalmi szervezetek programjainak, tevékenységeinek támogatására. Közösségeket és közösségi tereket fejlesztő, kulturális és hitéleti, oktatási és egészségfejlesztő, zöld- és fenntarthatósági, generációkat áthidaló, továbbá a lakók digitális kompetenciáit növelő programokra egyaránt lehet vissza nem térítendő támogatást igényelni. Ugyancsak megjelent egy pályázat a társadalmi szervezetek működésének, szakmai fejlődésének, hálózatépítésének elősegítésére.

gásával megvalósuló programok. **A pályázatok benyújtásának határideje: 2025. április 21.**

1 Szomszédünnep, piknik, társas, játékos esemény, séta, túra, kirándulás, tábor, erdei iskola, sportfoglalkozás, tájékoztató, felvilágosító, prevenció vagy rekreációs összejövetel? Ezek közül bármelyikhez igényelhető anyagi segítség a **közösségi, közösségfejlesztő tevékenységek, programok** támogatására kiírt pályázat keretében.

Az alapvető cél, hogy az egyes tevékenységek erősítsék a közösségi kapcsolatokat, az együttműködést, az egymás iránti szolida-

formációs rendezvény, szeminárium, workshop megvalósítását tervezi egy közösség, a **kulturális, hitéleti tevékenységek, rendezvények és programok** támogatására szánt pályázaton érdemes részt vennie. Ez a kiírás azoknak is szól, akik a helyi kulturális örökséget, hagyományokat erősítő évfordulókat, világnapokat, ünnepekhez kapcsolódó programsorozatokat vagy kulturális, hitéleti tábortokat szeretnének megtartani. Maximálisan 50 ezer, maximálisan 3 millió forint támogatást igényelhető, összesen pedig 15 millió forint folyósítható ebben a kategóriában.

2 Az **oktatási és készségfejlesztési programok** támogatására kiírt pályázat a gyerekeket és az időseket, valamint a hátrányos helyzetűeket célozza. Ennek keretében olyan projektek megvalósítása segíthető, amik az említett célcsoportok számára kínálnak oktatási, munkaerőpiaci vagy életvezetési készségfejlesztő programokat.

Támogathatók a mentálhigiénés foglalkozások, tanfolyamok, a nyelvtanulás, a munkaerőpiacra való belépést segítő képzések, tréningek, a gyerekek fejlesztését szolgáló programok, terápiás módszerek és tanfolyamok, továbbá a digitális állampolgársággal kapcsolatos ismeret terjesztése. 100 ezertől 500 ezer forintig terjedhet az igényelhető támogatás összege, a pályázati keretösszeg 10 millió forint.

3 A **zöld- és fenntarthatósági programok** pályázatán a faültetéseket, nem társasházi területeken közösségi kertek létrehozását, közösségi komposztáló kialakítását, szemétszedő akciókat, továbbá állatvédelmi



Séták, túrák, prevenció és rekreációs összejövetelek megvalósítására egyaránt pályázhatnak a közösségek

tevékenységeket is támogat az önkormányzat. Ezeken felül minden egyéb a helyiek aktív részvételét előmozdító, környezetvédelmi szemléletformáló akció anyagi segítséget kaphat. Az előbbi célokra minimum 50 ezer, maximum 500 ezer forintot lehet kérni, összesen pedig 10 millió forint osztható ki.

4 A **digitális és technológiai innovációk** támogatásának célja, hogy az itt élők, különösen az idősek segítséget kapjanak digitális kompetenciáik fejlesztéséhez, az új technológiák használatához. Ugyancsak támogatathatók a mesterséges intelligencia működéséhez, valamint a digitális bűnözéshez és az infokommunikációs biztonsághoz kapcsolódó ismeretterjesztő rendezvények, továbbá a közösségi média és a „gamer” platformok használatával összefüggő, szülőknél és gyermekeiknek szóló képzések. Ez esetben 50 ezertől 1 millió

forintig terjedhet az önkormányzati hozzájárulás összege, a teljes keretösszeg 10 millió forint.

5 Új közösségi tér kialakítására, táncterem, sportterem korszerűsítésére, továbbá köznevelési, szociális és egészségügyi intézmények vagy vallási közösségek közösségi tereinek fejlesztésére, felújítására szintén rendelkezésre áll összesen 10 millió forint. A **közösségítér-revitalizációs és -kialakítási programokra** 100 ezer és 1 millió forint közötti összeget igényelhetnek az érintettek.

6 A gyerekes családok, fiatalok és az idősek közötti párbeszédet, együttműködést hivatott elősegíteni a **generációkat áthidaló közösségi programok** támogatása. Ezek közé sorolhatók például a családi napok, az egészségügyi szűrések, a szabadidős foglalkozások, játszóházak és piknik, továbbá az ismeretterjesztő előadások, projektek,

amikre összesen 10 millió forintot – pályázónként minimum 100 ezer, maximum 1 millió forintot – biztosít az önkormányzat.

7 A **társadalmi szervezetek működésére, szakmai fejlődésük és hálózatépítésük támogatására** 15 millió forintos pályázati keret áll rendelkezésre. Ebből a forrásból éppúgy lehet anyagi segítséget kérni irodai költségekhez, mint képzéseken, konferenciákon való részvételhez vagy ilyen programok szervezéséhez. Egy-egy szervezet 50 ezer és 1 millió forint közötti összegre pályázhat.

nm.

■ A részletes pályázati kiírások, valamint a kitöltési és beadási útmutatók megtalálhatók az önkormányzat honlapján, a hegyvidék.hu/palyazatok-2025 oldalon. A pályázati felhívások lapunk 4–5. oldalán is elolvashatók.



A szemétszedő akciókat is támogatja az önkormányzat

Az összes pályázaton indulhatnak azok a civil és sportszervezetek, vallási közösségek, egészségügyi intézményekkel együttműködő alapítványok, egyesületek és egyéb szervezetek, amelyek részben vagy egészben a XII. kerületi lakosság érdekében végzik tevékenységüket. Több kiírásnál is előnyt élveznek az együttműködésre és az önkéntességre építő, különböző szervezetek összefo-

ritást, továbbá elősegítsék a helyi közösségek fejlődését és jólétét. Egy pályázó minimum 50 ezer, maximum 1 millió forint támogatásban részesülhet, a teljes pályázati keretösszeg 20 millió forint.

8 Amennyiben zenei, színházi vagy cirkuszművészeti program, kiállítás, filmvetítés, irodalmi est, művészeti műhely, vagy hitéleti, tudományos, ismeretterjesztő, egészségügyi és in-

Százmillió forint a közösségek támogatására

(Folytatás az 1. oldalról)

A képviselő-testület többsége elutasította Fonti Krisztina fideszes frakcióvezető javaslatát, hogy pályázati támogatást kizárólag a kerületben székhellyel vagy telephellyel rendelkező, politikai tevékenységet semmilyen formában nem folytató szervezetek kaphassanak, amelyek külföldi támogatásban nem részesültek. Jóna Bálint, a humán bizottság külsős tagja – aki részt vett a pályázatok kidolgozásában – elmondta, hogy amennyiben csakis kerületi székhellyel vagy telephellyel rendelkező szervezetek pályázhatnak, azzal több országos szervezetet, például a Magyar Cserkészszövetség helyi

ezen az alapon számos művészeti, természetvédelmi szervezet sem vehetne részt a pályázaton. „Az égadta világon semmi baj nincs azzal, ha egy magyar szervezet európai uniós forrásra pályázik. Egyébként az önkormányzatunk is pályázott uniós pénzekre – tette hozzá a polgármester, ironikusan megjegyezve: – Pokorni Zoltánt is nyilván Brüsszélből irányították, amikor a LIFE pályázat keretében ciszternákra és esőkertekre kapott pénzt.”

TOVÁBBI DÖNTÉSEK

• A képviselő-testület elfogadta az önkormányzat 2025–2029. évekre szóló gazdasági

javítják, hanem gazdaságilag is fenntarthatók hosszú távon. Szintén fontos célkitűzés, hogy a lakosság aktív bevonásával, a közösségi részvétel megerősítésével átláthatóbbá és élhetőbbé váljon a Hegyvidék gazdasági és társadalmi élete.

• A képviselők az önkormányzat 2025. évi közbeszerzési tervéről is tárgyaltak. Közbeszerzési eljárás indul a Normafánál létrejövő környezetvédelmi oktatóközpont területének rendezésére, a MOM Sport felügyeleti rendszerének felújítására és belső medencéjének fóliázására, egyes intézmények fűtési rendszerének korszerűsítésére, tetőzetének rendbetételére, továbbá más felújítási munkáinak elvégzésére. Utak és járdák felújítása, gyalogátkelőhelyek kialakítása, valamint a forgalombiztonság fokozását szolgáló átfogó tervezés is szerepel a közbeszerzések tárgyát képező feladatok között.

• A költségek növekedése miatt 1700-ról 2000 forintra emelkedik a bölcsődei gondozás napi térítési díja május 1-jétől. Ez

havi szinten 6300 forint többletköltséget jelent, amit azonban a XII. kerületi lakcímmel rendelkező gyerekek esetében csak akkor kell teljes egészében megfizetni, ha a családban az egy főre jutó jövedelem meghaladja a 342 000 forintot. Az alacsonyabb jövedelműeknél az emel-

tebb jövedelműeknél az emelkisebb, jövedelmi sávától függően 4830, 3360 és 1700 forint havi szinten. Azok, akiknek anyagi helyzetük miatt eddig nem kellett térítési díjat fizetni-

ligeti Bölcsőde, továbbá a Fejlesztő Napközi Otthon, a Hegyvidéki Szociális Központ és a Hegyvidék Lapkiadó alapító okirataiban. Egy pénzügyminiszteri rendelet módosítása mi-

31-i határidejét 2025. október 31-ig hosszabbította meg a képviselő-testület.

• Hegyvidéki Közlöny néven, elektronikus formában, időszakszerűen megjelenő lapot alapított



Jövedelmi helyzettől függően, sávosan emelkedik a bölcsődei térítési díj (képeinken a Zugligeti Bölcsőde)

ük (a családok 36%-áról van szó), továbbra is térítésmentesen vehetik igénybe a bölcsődei gondozást.

A XII. kerületi lakcímmel nem rendelkező gyerekek (a bölcsődések 2,5%-a) esetében a napi térítési díj 3400-ról 4000 forintra emelkedik. Ez az érintett családok számára, jövedelmi viszonyaiktól függően, 5040 és 12 600 forint közötti többletköltséget eredményez havonta.

• Technikai jellegű változtatásokat kell végrehajtani a Krisztinavárosi, a Svábhegyi és a Zug-

att változnak az egyes szakágazatokhoz kapcsolódó elnevezések és szakágazatszámok.

• Az önkormányzat az eddigi bérleti díjjal megegyező összeget, 3,7 millió forintot fizetett meg továbbra is a MOM Sport csarnokra, a mellette lévő három sportpálya és a Jagelló úti parkoló használatáért a saját tulajdonú Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.-vel. A cég tevékenységének racionalizálásával, esetleges szerkezeti átalakításával kapcsolatos koncepció elkészítésének 2025. március

az önkormányzat. Az online kiadványban az önkormányzati rendeletek, normatív határozatok és egyéb fontos közlemények jelennek meg bárki számára elérhető módon.

• A Hegyvidék Lapkiadó intézményvezető-főszerkesztői pozíciójára legutóbb kiírt pályázaton – jegyzői törvényességi észrevétel miatt – nem hozott határozatot a testület. Ezért azt a pályázati eljárást a képviselők lezárták, és új pályázat kiírásáról döntöttek.

m.



A MOM Sport felújítási munkáira is közbeszerzést ír ki az önkormányzat

szervezetét is kizárnák. Azt is hangsúlyozta, hogy pártok és pártokhoz kötődő egyéb szervezetek nem indulhatnak a pályázatokon.

Ami a külföldi támogatásban részesülők kizárásának javaslatát illeti, Kovács Gergely szerint

programját. Ennek fő célja, hogy megteremtse a kerület pénzügyi stabilitását, továbbá hogy a helyi közösségek igényeinek megfelelő szolgáltatásokat lehessen biztosítani, és olyan korszerű fejlesztések kezdődjenek el, amik nemcsak az itt élők életminőségét

programját. Ennek fő célja, hogy megteremtse a kerület pénzügyi stabilitását, továbbá hogy a helyi közösségek igényeinek megfelelő szolgáltatásokat lehessen biztosítani, és olyan korszerű fejlesztések kezdődjenek el, amik nemcsak az itt élők életminőségét

TALÁLKOZZ A POLGÁRMESTERREL!



2025. ÁPRILIS 3.
18:00-20:00

BARABÁS VILLA (1122 VÁROSMÁJOR U. 44.)

A KÉRDÉSEKET A KÖVETKEZŐ E-MAIL CÍMRE VÁRJUK:
RESZVETEL@HEGYVIDEK.HU

TÉMA: KÖZÖSSÉGI RÉSZVÉTEL
A HELYI ÜGYEKBEN



Az önkormányzati képviselők fogadóórái

Választókerület	Név	Fogadóóra és cím
	Kovács Gergely polgármester	Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen
5	Vadász Gábor alpolgármester Momentum	Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen
8	Kocsik Tekla alpolgármester MKKP	Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen
1	Kocsis Borbála MKKP	Minden hónap első szerdáján 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a kocsis.borbala@hegyvidek.hu e-mail-címen
2	Surányi Judit MKKP	Minden hónap első keddjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a suranyi.judit@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-20/560-4026-os telefonszámon
3	Pásztor Tibor MKKP	Minden hónap utolsó hétfőjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban, vagy előzetes egyeztetés alapján bármikor a mail@pasztortibor.hu e-mail-címen vagy a 06-30/954-4307-es telefonszámon
4	Mónus Angéla MKKP	Minden hónap első csütörtökjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a monus.angela@hegyvidek.hu e-mail-címen
6	Kovács Dávid MKKP	Előzetes egyeztetés alapján a kovacs.david@mkkp.hu e-mail-címen vagy a 06-30/246-5266-os telefonszámon
7	Bürger Zoltán MKKP	Előzetes egyeztetés alapján a burger.zoltan@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-30/262-0923-as telefonszámon
9	Dr. Novák István Momentum	Előzetes egyeztetés alapján a novak.istvan@hegyvidek.hu e-mail-címen
10	Visi Piroska Hegyvidék jövőjéért Egyesület-MKPP	Minden hónap harmadik hetének csütörtökjén 17.30-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes bejelentkezés szükséges a visi.piroska@hegyvidek.hu e-mail-címen
11	Fekete Orsolya MKKP	Előzetes egyeztetés alapján a 06-50/117-6144-es telefonszámon
12	Sasi-Szabó Tamás MKKP	Minden hónap második szerdáján 18.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes bejelentkezés: sasi-szabo.tamas@hegyvidek.hu
Kompenzációs lista	Fonti Krisztina Fidesz-KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Minden hónap első szerdáján 14.00-tól, előzetes bejelentkezéssel. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon
Kompenzációs lista	Menyhárt Éva Fidesz-KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Minden hónap első hétfőjén 15.00-tól. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon
Kompenzációs lista	Dr. Harmos Andrea Fidesz-KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Minden hónap harmadik keddjén 18.00-tól
Kompenzációs lista	Dr. Péchy László Fidesz-KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon
Kompenzációs lista	Élő Norbert DK-MSZP-Magyar Liberális Párt- Liberálisok	Márvány utca 38. Minden hónap első keddjén 17.00-tól

„Együtt gondolkodunk és teszünk azért, hogy legyen minden jobb”

A közösségépítés és a közbiztonság területén kiemelkedő munkát végző embereket, kiváló sportteljesítményt nyújtó fiatalokat, valamint a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény pályázatán sikerrel szereplő óvodásokat és iskolásokat díjazott az önkormányzat március 15-én, nemzeti ünnepünk alkalmából. A megemlékezésen Kovács Gergely polgármester és László Ferenc történész mondott ünnepi beszédet.

„Március 15-e a szabadság napja, a bátorságé, az összetartozásé, az emberségé. A sokszínű ország napja, ahol mindenki egyenlő, és nincsenek egyenlőbbek” – jelentette ki Kovács Gergely polgármester március 15-i ünnepi beszédében.

A kerület vezetője arról beszélt, hogy 1848-ban azoknak, akik nem nézték tétlenül a zsarnokságot, és volt bennük „erő,

désének szellemiségét Kovács Gergely. Ennek kiteljesítéséhez, mint mondta, számos közösség-építő eseménnyel járult hozzá az önkormányzat az elmúlt hónapokban.

László Ferenc történész az ünnepségen arról beszélt, hogy 1848. március 15-e eseményeit nagyrészt az improvizáció formálta, ez ennek az ünnepnek az egyik legsajátosabb és

Ugyancsak vicces pillanat volt, amikor a krónikusan dadogó Sükey Károly próbálta ki népszónoki tehetségét. A forradalmi eseményekhez pedig az is hozzátartozott, hogy a fiatalok délben ebédszünetet tartottak.

1848. március 15-nek volt tehát egyfajta kedélyes atmoszférája, ami László Ferenc szerint nem minden esetben jellemezte a hasonló jelentős, forradalmi eseményeket. „Dacára annak, hogy oly erőteljesen kilóg a történelemlépképből ez a derűs, felszabadult és sikeres ünnep, számunkra mégis talán a legkedvesebb. Dacára ennek, vagy tán éppen ezért” – mondta az előadó.

Az önkormányzat megemlékezésén Pion István költő, slammer és az öt kísérő Amoeba Band, valamint a Budapest Musical Iskola által szervezett Dal Derby országos énekverseny helyezettei mutatták be műsorukat. Az önkormányzat vezetői az ünnepségen adták át a Hegyvidéki Közbiztonságért Díjat: az előbbi dr. Fojtiková Katarína, a Hegyvidéki Szociális Központ veze-

legvonzóbb mozzanata. Mint fogalmazott, „1848 egyszerre történelmünk magasztos pillanata, egy politikai akcióorozat hibátlan lebonyolítása, valamint egy nagy, kollektív diákszín, merthogy 1848. március 15-nek meglepően derűs, határozottan humoros volt a hangulata”.



„Kollektív diákszín” volt március 15-e László Ferenc történész szerint

értelem ahhoz, hogy változtassanak”, egy óriás birodalom ellen kellett fellépniük. A császárhoz képest „senkik” voltak, mégis kitartottak követeléseik, például a sajtószabadság, a felelős kormány, a törvény előtti egyenlőség mellett.

„Szomorú, hogy az akkori követelések napjainkban is mennyire aktuálisak” – jegyezte meg a polgármester. Hozzátette, hogy a márciusi ifjak példáját követni manapság nem is olyan könnyű, amikor „egymást érik a diktatúrát súroló, esetleg meghaladó cselekedetek”.

„Mi itt, a XII. kerületben azokra a lehetőségekre esküdtünk fel, amelyek továbbvisznek bennünket. Arra, hogy visszahozzuk és gyakoroljuk a demokráciát, a szabad döntés jogát. Arra, hogy együtt építjük a jövőt, együtt gondolkodunk és teszünk azért, hogy legyen minden jobb” – vázolta fel az új önkormányzat működ-



Finta László és dr. Fojtiková Katarína kapta meg a Hegyvidéki Közbiztonságért Díjat

A történész példaként idézte fel, hogy a Pilvax kávéházban Pálffy Albert, a márciusi ifjak egyike a biliárdasztalra ugorva kérte arra az egymás szavába vágó társaság tagjait, hogy „egyszerre csak hárman beszéljenek”.

tője és Finta László, a Nyitott Műhely alapítója, irányítója, az utóbbit pedig Ledeczki Tamás rendőr törzserőster és Babucs Péter tűzoltó főhadnagy vehette át. (Fojtiková Katarínával készült beszélgetésünk a következő



Kovács Gergely polgármester és Kocsik Tekla alpolgármester is koszorúzott az 1848-as emlékműnél

lapszámunkban olvasható. Finta Lászlóról és a Nyitott Műhelyről a 2024. december 12-i számunkban írtunk bővebben, az interjú online archívumunkban is megtalálható, a hegyvidekujzag.hu oldalon.)

Tizenötöt kapták meg a XII. kerület Sportjáért díjat. A közoktatásban tanuló diákok közül: Babarcsi Alfréd (úszás, kéttusa), Bartos Boróka (kézilabda), Bedő Luca (vívás, párbajtőr), Karcics Boglárka Sára (akrobatikus rock and roll), Lambert Luca (országúti kerékpár), Mikes Janka (tájékozódási futás), Orbán Hanna Regina (curling), Orentsák Lóránt (úszás), Tóth-Sarkadi Kende (kajak), Végh Bórika (gyorskorcsolya) és Vogl Lolita Noa (tánc).

A 18 év feletti, közoktatásban már nem tanuló sportolónál Józsa Levente, a TFSE taekwondósa, a 2024-es párizsi olimpia 11. helyezetteje és a belgrádi Európa-bajnokság bronzérmese, hazai országos bajnok, a fogyatékos-sággal élők kategóriájában pedig Dobos Réka, a TFSE parakaratózója, a 2024-es Európa-bajnokság 5. helyezetteje, hazai országos bajnok vehette át a díjat. A kiemelkedő munkát végző edzők, sportvezetők közül Kiss Roland, a Magyar Taekwondo Szövetség főtájkára és a TFSE taekwondo szakosztályának megalapítója, valamint Len-

gyel Veronika Leonóra, a Rock And Magic Egyesület alapítója és edzője részesült elismerésben.

Harmincegy óvodás és általános iskolás kapott jutalmat a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény 1848–49-es pályázatának eredményhirdetésén. A kisebbek között első helyezett lett Fodor-András Vajk, Besenyei Bórika, Fejér Gréta és Dady Ádám Róbert csapata a Zugligeti Óvodából, s ugyaninnen különdíjat kapott Balásy Barnabás, Nadas Noé, Orbán Tamás és Emecz Olivér. Bona Noel András, Hangell Zsófia Lujza, Dóczi Mátyás és Kósa Lujza (Orbánhegyi Óvodák) második helyezést, Hermán Anna és Papat Nóra (Táltos Óvoda Csikó Tagóvodája), valamint Borzák Flóra, Espinola Natália, Espinola Attila és Schulze L. Brúnó megosztott harmadik helyezést ért el.

Az első tagozatos diákoknál Kiss Rita (Zugligeti Általános Iskola) lett az első helyezett. Margitics Borbála és Szigeti-Böröcz Ida (Tamási) a második, Tanos Cecília és Zánkay Kris-

tóf, valamint Ördög Róza és Buka Zsófia (Zugligeti) pedig – szintén megosztva – a harmadik helyen végzett. Nagy Botond Márton (Tamási) különdíjat kapott.

A felső tagozatosoknál Sembery Fülöp István (Németvölgyi) munkáját találta a legjobbnak a zsűri, míg Szabó Karolina Emma és Nényei Gyöngyvér (Pannonia Sacra) második, Kővári Kata Hanna (Zugligeti) pedig harmadik lett a pályázaton. Különdíjasként Polgár Borbála (Pannonia Sacra) vehette át jutalmát.

Az önkormányzat március 15-i ünnepségének zárásaként koszorúkat helyeztek el a pártok, nemzetiségi önkormányzatok, egyházközségek, hagyományörző szervezetek, az oktatási és kulturális intézmények, valamint a XII. kerületi rendőrkapitányság képviselői a Gesztenyész kertben, az 1848-as hősi emlékműnél. Az önkormányzat részéről Kovács Gergely polgármester és Kocsik Tekla alpolgármester helyezte el az emlékezés virágait.

-vá-

Elismerés Pokorni Zoltánnak

A Magyar Érdemrend parancsnoki keresztje a csillaggal polgári tagozat kitüntetésben részesült március 15-e alkalmából Pokorni Zoltán. Az elismerés indoklása szerint a volt oktatási miniszter és országgyűlési képviselő, a XII. kerület korábbi polgármestere a rendszerváltoztatás időszakában és az azt követő évtizedekben példaadó elhivatottsággal végzett sokoldalú közéleti tevékenységéért, a magyar köz- és felsőoktatás fejlődését meghatározó, kiemelkedően magas szintű szakmai tudással ellátott irányítómunkájáért, valamint közel két évtizedes, a hegyvidéki polgárok közösségi életét szolgáló településvezetői tevékenységéért vehette át a díjat Sulyok Tamás köztársasági elnöktől.

Viták keresztüzében az ünnepi slam poetry

Az új idők szellemében a korábbiakhoz képest más jellegű ünnepi programot láthattak a XII. kerületi önkormányzat március 15-i megemlékezésének résztvevői. Pion István költő, slammer előadása komoly indulatokat váltott ki, műsorszámá miatt a XII. kerületben működő állami fenntartású iskolák vezetői tiltakozó levelet írtak Kovács Gergely polgármesternek és a képviselő-testület minden tagjának. Ebben elhatárolódtak az „ünnep szellemiségét sértő, azt meggyalázó, a háborút éljenző, droghasználatra buzdító, keresztényellenes, az értékeket kifordító műsortól”, és azt kérték, hogy a jövőben ne fordulhasson elő hasonló eset.

Fonti Krisztina, az önkormányzat fideszes képviselője szerint mivel az eseményen sok gyermek is jelen volt, különösen elfogadhatatlan, hogy droghasználatra és istenkáromlásra utaló kifejezések hangzottak el a produkcióban. „Az az önkormányzati vezetés, amelyik ezt következmények nélkül hagyja, nem tiszteli a nemzet legnagyobb ünnepét, nem tiszteli a Hegyvidéken élőket, de ami még rosszabb: semmibe veszi a gyerekeket, akiknek pedig példát kellene mutatniuk” – írta közösségi oldalán a képviselő.

„Őszintén remélem, hogy Orbán Viktor miniszterelnök úr ünnepi beszéde miatt is szót emel, amikor civil aktivistákat,



Nem aratott osztatlan sikert Pion István és az Amoeba Band műsora

bírókat és újságírókat poszkákhöz hasonlít [...] Ezek a kijelentések egy ország vezetőjétől komoly súllyal bírnak, és nemcsak mélt-

atlanok voltak, de tartalmukban is súlyosan kifogásolható elemeket tartalmaztak, pedig sok gyerek is jelen volt, vagy láthatta a

tévében” – válaszolta Fonti Krisztinának a kerület polgármestere.

Kovács Gergely a közösségi oldalán azt is kifejti, a slam poetry műsorszám célja az volt, hogy olyan generációkat is megszólítson, amelyek általában távol maradnak a megemlézésektől. Vannak olyan dolgok a kulturális termékekben, amik nem mindenkinek tetszenek, és nem is értenek egyet vele, de ez nem is a totális igazság, csupán a művész véleménye a világról. Szerinte ez a művészi és a szólásszabadság része.

A műsort elítélő véleményekre az előadó is reagált. Pion István nyilatkozatában kiemelte: az általa előadott szövegek külön- külön és egyben is számtalanszor

elhangoztak már az ország több állami és egyházi fenntartású középiskolájában, rendhagyó irodalomórák és iskolai ünnepségek keretében. Ezek soha semmilyen formában nem okoztak felháborodást, nem váltottak ki ellenérzést.

A művész a fideszes képviselő nyilatkozatait politikai támadásként értékeli. Vádjait kikéri magának és visszautasítja, főleg mert „nevezett képviselő ott sem volt az eseményen, és nem láthatta, ahogy a közönség – köztük a külön is emlegetett cserkészek, valamint egyházi személyiségek – végigmosolyogta az előadást, amelyet közös tappsal köszöntek meg, amiért személyesen is hálás vagyok”.

Pályázatok társadalmi szervezetek részére

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat az 72–79/2025 (III. 20) képviselő-testületi döntés alapján pályázatot hirdet a 4/2025. (I. 24.) önkormányzati rendeletben meghatározott szervezetek által végzett tevékenységek támogatására az alábbi támogatási célok megvalósítására.

1. Közösségi, közösségfejlesztő tevékenységek, programok

A Budapest XII. kerület lakossága számára 2025. december 31-ig szervezett közösségi tevékenységek, amelyek segíthetnek abban, hogy erősödjenek a közösségi kapcsolatok, támogatják az együttműködést, az egymás iránti szolidaritást, valamint elősegítik a helyi közösség fejlődését és jólétét.

Támogatható programok, tevékenységek, rendezvények:

- összejövetelek, szomszéd-ünnepek, piknikek szervezése,
- rekreációs programok,
- társas, játékos események,
- séták, túrák, kirándulások
- sportesemények, sportfoglalkozások,
- táborok, szabadidős foglalkozások, erdei iskolák
- tájékoztató, felvilágosító, prevenció programok,
- egyéb, a kiírásnak megfelelő tevékenységek, programok.

Minimumkövetelmények:

- a pályázat célja kizárólag közösségépítés, közösségek fejlesztése, támogatása, kapcsolataik erősítése egy vagy több támogatható program, tevékenység, rendezvény megvalósításán keresztül,
- a pályázat által megvalósítandó program, tevékenység, rendezvény kifejezetten Budapest XII. kerület lakosságának, közösségeinek szól,
- a pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 50.000 Ft, maximum bruttó 1.000.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 20.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellegű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatási szerződés aláírásának napjától 2025. december 31-i teljesítéssel.

2. Kulturális, hitéleti tevékenységek, rendezvények és programok Budapest XII. kerület területén

Támogatható programok, tevékenységek, rendezvények:

- zenei programok, fesztiválok, színházi, cirkuszművészeti rendezvények,
- kiállítások, helyi művészeti bemutatók, filmvetítések, irodalmi estek, művészeti műhelyek,
- hitéleti, tudományos, ismeretterjesztő, egészségügyi és információs rendezvények, szemináriumok, workshopok,
- helyi kulturális örökséget ünneplő, kerületi hagyományok erősítésével összefüggő évfordulók, világnapok,
- ünnepekhez kapcsolódó rendezvények, programsorozatok,
- kulturális, hitéleti táborok,
- egyéb, a kiírásnak megfelelő tevékenységek, rendezvények, programok.

Minimumkövetelmények:

- a pályázatban megfogalmazott program Budapest XII. kerület területén valósul meg,
- vagy a program, tevékenység, rendezvény kifejezetten Budapest XII. kerület lakosságának, közösségeinek szól
- a pályázat célja kizárólag közösségépítés, közösségek fejlesztése, támogatása, kapcsolataik erősítése egy vagy több támogatható program, tevékenység, rendezvény megvalósításán keresztül,
- a pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 50.000 Ft, maximum bruttó 3.000.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 15.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellegű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatási szerződés aláírásának napjától 2025. december 31-i teljesítéssel.

3. Oktatási és készségfejlesztési programok

Támogatás olyan projektekhez, amelyek gyerekek és idősek, valamint hátrányos helyzetű XII. kerületi lakosok számára kínálnak oktatási, munkaerőpiaci vagy életvezetési készségfejlesztő programokat.

Támogatható programok, tevékenységek, rendezvények:

- mentálhigiénés foglalkozások, tanfolyamok,
- nyelvtanulás,
- munkaerőpiacra való belépést segítő képzések, tréningek,
- gyerekek fejlesztését célzó programok, terápiás módszerek és tanfolyamok
- digitális állampolgársággal kapcsolatos ismeretek terjesztése,
- egyéb, a kiírásnak megfelelő tevékenységek, rendezvények, programok.

Minimumkövetelmények:

- a pályázatban megfogalmazott program Budapest XII. kerület területén valósul meg,
- a pályázat célja olyan projektek megvalósítása, amelyek gyerekek, fiatalok és idősek, valamint hátrányos helyzetű lakosok számára kínálnak oktatási, munkaerőpiaci vagy életvezetési készségfejlesztő programokat,
- a pályázat által megvalósítandó program, tevékenység, rendezvény kifejezetten Budapest XII. kerület lakosságának, közösségeinek szól,
- a pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 100.000 Ft, maximum bruttó 500.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 10.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellegű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

sához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatási szerződés aláírásának napjától 2025. december 31-i teljesítéssel.

4. Zöld- és fenntarthatósági programok

Helyi környezetvédelmi és fenntarthatósági kezdeményezések támogatása.

Támogatható programok, tevékenységek, rendezvények:

- faültetések,
- nem társasházi területeken közösségi kertek létrehozása,
- közösségi komposztálók kialakítása,
- szemétszedési akciók,
- a környezetvédelmi szemléletformálásban a helyiek aktív részvételét segítő tevékenységek,
- állatvédelmi és helyi állattartókat célzó tevékenységek,
- egyéb, a kiírásnak megfelelő közösségi tevékenységek, programok.

Minimumkövetelmények:

- a pályázat célja kizárólag helyi környezetvédelmi és fenntarthatósági programok, tevékenységek támogatása,
- a pályázatban megfogalmazott program kizárólag Budapest XII. kerületének területén valósulhat meg,
- a pályázat által megvalósítandó program, tevékenység kifejezetten a Budapest XII. kerület lakosságának, közösségeinek szól, valamint a kerület környezetének fenntarthatóságát, biológiai diverzitásának védelmét segíti elő,
- a pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 50.000 Ft, maximum bruttó 500.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

Jelen kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 10.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellegű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatási szerződés aláírásának napjától 2025. december 31-i teljesítéssel.

5. Digitális és technológiai innovációk

Digitális felkészítést és új technológiák használatát támogató programok, amelyek növelik a lakosok digitális kompetenciáit.

Támogatható programok, tevékenységek, rendezvények:

- digitális kompetenciafejlesztő programok időseknek,
- digitális eszközök, közösségimédia-, „gamer” platformok ismeretéhez, kezeléséhez kapcsolódó programok, képzések szülőknek és gyerekeknek,
- infokommunikációs biztonsághoz kapcsolódó ismeretterjesztő események,
- digitális bűnözéshez kapcsolódó ismeretterjesztő rendezvények, programok,
- a mesterséges intelligencia működéséhez kapcsolódó ismeretterjesztő programok, workshopok,
- egyéb, a kiírásnak megfelelő közösségi tevékenységek, rendezvények, programok.

Minimumkövetelmények:

- a pályázat célja kizárólag digitális kompetenciafejlesztést és új technológiák megismerését segítő programok megvalósítása,

– a pályázat által megvalósítandó program, tevékenység, kifejezetten Budapest XII. kerület lakosságának szól,

– a pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 50.000 Ft, maximum bruttó 1.000.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 10.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellegű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatási szerződés aláírásának napjától 2025. december 31-i teljesítéssel.

6. Közösségítér-revitalizálási és -kialakítási programok

Meglévő, a pályázó használatában lévő (tulajdonos vagy bérlő) közösségi használatú terek felújítása, fejlesztése, vagy új közösségi terek létrehozása.

Támogatható programok, tevékenységek:

- új közösségi tér kialakítása és funkciójának megteremtése,
- táncterem, sportterem korszerűsítése,
- köznevelési intézmény közösségi tereinek fejlesztése, felújítása,
- egészségügyi intézmény közösségi tereinek fejlesztése, felújítása,
- szociális intézmény közösségi tereinek fejlesztése, felújítása,
- vallási közösség közösségi tereinek fejlesztése, felújítása,
- egyéb, a kiírásnak megfelelő közösségi tevékenységek, rendezvények, programok.

Minimumkövetelmények:

- a pályázat célja kizárólag a pályázó használatában lévő (tulajdonos vagy bérlő) közösségi használatú terek felújítása, fejlesztése vagy új közösségi terek létrehozása,
- a pályázatban megfogalmazott program kizárólag Budapest XII. kerületének területén, kültéri vagy beltéri közösségi térben valósulhat meg,
- a pályázat által megvalósítandó revitalizációs program, tevékenység, kifejezetten Budapest XII. kerület lakosságának, közösségeinek szól,
- a pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 100.000 Ft, maximum bruttó 1.000.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 10.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellegű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatási szerződés aláírásának napjától 2025. december 31-i teljesítéssel.

7. Generációkat áthidaló közösségi programok

Gyermekes családok, fiatalok és idősek közötti párbeszédet, együttműködést elősegítő események.

Támogatható programok:

- családi napok,
- egészségügyi szűrések és programok,
- szabadidős programok, játszóházak, piknik,
- ismeretterjesztő foglalkozások, előadások, projektek,
- egyéb, a kiírásnak megfelelő közösségi tevékenységek, rendezvények, programok.

Minimumkövetelmények:

- a pályázat célja kizárólag a gyermekes családok, fiatalok és idősek közötti párbeszédet, együttműködést elősegítő események megvalósítása,
- a pályázat által megvalósítandó program, tevékenység, kifejezetten Budapest XII. kerület lakosságának szól,
- A pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 100.000 Ft, maximum bruttó 1.000.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 10.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellelű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: előfinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatási szerződés aláírásának napjától 2025. december 31-i teljesítéssel.

8. Társadalmi szervezetek működése, szakmai fejlődése és hálózatépítés

A Budapest XII. kerületben tevékenységet végző társadalmi szervezetek működési költségeinek támogatására, illetve tapasztalatcserék, képzések, együttműködések elősegítésére.

Támogatható programok, tevékenységek, rendezvények:

- alapvető működés (a tevékenység helyszínénél szolgáló iroda vagy helyiség működtetéséhez kapcsolódó tárgyi eszközök, irodaszer, előfizetési díjak, szoftverek stb.),
- a szervezet szakmai fejlődésének, hálózatépítésének támogatása (képzéseken, konferenciákon való részvétel, képzések, konferenciák szervezése stb.),
- a közösség támogatására irányuló tapasztalatcserék, együttműködések elősegítése.

Minimumkövetelmények:

- a pályázatban megfogalmazott program, tevékenység kizárólag Budapest XII. kerületének területén valósulhat meg,
- a pályázat benyújtója igazolni tudja, hogy az elmúlt legalább 1 évben Budapest XII. kerületének területén társadalmi célú tevékenységet végzett.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 50.000 Ft, maximum bruttó 1.000.000 Ft pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest kevesebb összeg is felajánlásra kerülhet a pályázónak.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 15.000.000 Ft.

A támogatás formája:

Céljellelű, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: elő- és utófinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

Támogatásra a pályázati kiírás megjelenését megelőzően megkezdett pályázati programok, tevékenységek is jogosultak. A támogatás elszámolási időszaka 2025 február 1-től 2026 január 31-ig tart.

AZ 1–8. PÁLYÁZATOKRA EGYARÁNT VONATKOZÓ PÁLYÁZATI FELTÉTELEK

A PÁLYÁZÓK KÖRE

A pályázatokon indulhatnak:

Támogatott tevékenység végzésére irányuló pályázaton támogatott az alábbi, Budapest főváros XII. kerületben működő alábbi szervezetek részesülhetnek támogatásban:

- az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvény rendelkezései alapján civil szervezetnek minősülő szervezet,
- jogi személyiséggel rendelkező vallási közösség, ezen belül a vallási egyesület, a nyilvántartásba vett egyház, a bejegyzett egyház és a bevett egyház,
- a sportról szóló 2004. évi I. törvény rendelkezései alapján sportszervezetnek minősülő szervezet,
- az
 - állami,
 - önkormányzati vagy
 - egyéb fenntartású, de ingyenes nevelési, oktatási tevékenységet folytató köznevelési intézménnyel együttműködő, illetve az ilyen intézményhez köthető alapítvány, egyesület, egyéb szervezet,
 - állami vagy önkormányzati fenntartású egészségügyi intézményhez köthető vagy ilyen intézménnyel együttműködő alapítvány, egyesület, egyéb szervezet.

Budapest Főváros XII. kerületben működő szervezetnek minősül az a szervezet, amely Budapest Főváros XII. kerület területén székhellyel rendelkezik, és tevékenységét részben vagy egészben Budapest Főváros XII. kerületi lakosság érdekében végzi, továbbá az a Budapest Főváros XII. kerületében székhellyel nem rendelkező szervezet, amely tevékenységét részben vagy egészben Budapest Főváros XII. kerületi lakosság érdekében végzi, és a pályázati kiírásnak megfelelően ezt igazolja.

A pályázatban nem lehet támogatott:

- olyan szervezet,
 - amely a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerint nem indulhat pályázóként, és nem részesülhet támogatásban,
 - amely az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény alapján nem lehet támogatási jogviszonyban kedvezményezett,
 - amelynek Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattal vagy az Önkormányzat Magyarország helyi önkormányzatairól 2011. évi CLXXXIX. törvény 41. § (6) bekezdése szerinti önkormányzati intézményével szemben tartozása van,
 - amely az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvényben foglaltakkal vagy a létesítő okiratában meghatározott céljával nem összeegyeztethető pályázatot nyújt be,
 - párt, és párt ifjúsági szervezete, párthoz kötődő egyéb szervezet, valamint
 - munkáltatói és munkavállalói érdekképviseleti szervezet, biztosító egyesület.

A PÁLYÁZATOK BENYÚJTÁSÁNAK MÓDJA

A pályázatot elektronikus úton, e-ügyintézés segítségével lehet benyújtani.

A pályázatot a <https://hegyvidek.hu/palyazatok-2025> oldalon található pályázati űrlap kitöltésével, az azon jelölt nyilatkozatok megtételével, valamint a jelen pályázati kiírásban megjelölt mellékletekkel együtt kell benyújtani.

A pályázati űrlapban be kell mutatni

- a pályázó tevékenységét (korábban megvalósított programokat, a résztvevők számának megjelölésével, különös tekintettel az elmúlt egy évben a XII. kerületben megvalósított tevékenységre), a tagság ismertetésével, a szervezet online elérésével,
- amennyiben van közreműködő, befogadó partner, úgy a partnert az előző pontnak megfelelően,
- a jelen pályázat tárgyát képező szakmai programot, a megvalósításhoz szükséges eszközöket, humán erőforrásokat, valamint az egyéb, a pályázó által a tevékenység megvalósításához igénybe vett forrásokat (saját, más szervezetektől, intézménytől kapott támogatások),
- a részletes költségvetést.

Kötelező mellékletek:

- Programleírás (működési támogatás esetén éves munkaterv)
- Részletes költségvetés (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- Nyilatkozat I. (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- Nyilatkozat II. (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- ÁFA-nyilatkozat (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- Átláthatósági nyilatkozat (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- Alapítványok, egyesületek, civil társaságok esetén hatályos létesítő okirat,
 - vallási szervezetek esetén a lelkiismereti és vallásszabadság jogáról, valamint az egyházak, vallásfelekezetek és vallási közösségek jogállásáról szóló 2011. évi CCVI. törvény 16-18.§-aiban szabályozott igazolás
- A nyilatkozattételre jogosult személy aláírási címpéldányának másolata
- Bankszámla-igazolás

Opcionálisan benyújtható mellékletek:

Egyéb nyilatkozatok (az együttműködő és befogadó szervezetek nyilatkozatai egy dokumentumba rendezve).

A pályázatok benyújtásának határideje: 2025. április 21.

Hiánypótlás:

Hiánypótlásra egy alkalommal, a hiánypótlási felhívás kézhezvételétől számított három munkanapon belül van lehetőség.

A pályázat érvénytelen, ha

- A pályázat határidő után érkezett.
- A pályázatot hiányosan nyújtották be és a pályázó a hiánypótlási felhívásnak határidőn belül nem tett eleget.
- A pályázati kiírásban szereplő kizáró ok áll fenn.
- A pályázat benyújtója a pályázati kiírás alapján nem tartozik a pályázók körébe.

A PÁLYÁZATOK ELBÍRÁLÁSA

A beérkezett pályázatokat a pályázatértékelő bizottság szakmai szempontból, előre meghatározott bírálati szempontrendszer alapján értékeli.

A pályázatértékelő bizottság tagja lehet:

- Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalnak a jegyző által javasolt köztisztviselői és
- az önkormányzati képviselő által javasolt személyek.

Az egyes pályázatok további részleteit megtalálja a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján, a hegyvidek.hu/palyazatok-2025 oldalon. A pályázatokkal kapcsolatban további felvilágosítás kérhető a Közösségi Részvételi Iroda munkatársaitól személyesen vagy telefonon ügyfélfogadási időben, illetve e-mailben.

A pályázatok beadásáról március 27-én 17.00 órától tájékoztatót tartunk a hivatal épületében, az eseményre a palyazatok@hegyvidek.hu címen lehet előzetesen regisztrálni.

(Forrás: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat)

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

MEGJELENTEK

a társadalmi szervezeteknek szóló 2025. évi pályázatok

PÁLYÁZATI CÉLOK:



KÖZSÉGÉPÍTÉS



KULTURÁLIS ÉS HITÉLETI RENDEZVÉNYEK



OKTATÁS



ZÖLDÍTÉS



INNOVÁCIÓK



KÖZSÉGI TEREK



MŰKÖDÉSI TÁMOGATÁS



OLVASD BE A KÓDOT ÉS PÁLYÁZZ TE ISI!



GENERÁCIÓK KÖZÖTTI PÁRBSZÉD

BEADÁSI HATÁRIDŐ: 2025. ÁPRILIS 21.

Részletek: hegyvidek.hu/palyazatok-2025

A homlokzatszigetelés bejelentési eljárása

Az éghajlatváltozással összefüggő beruházások engedélyeztetési eljárásairól szóló cikkünk megjelenése után többen is megkeresték lapunkat, és hasonló kérdésekről, szabályokról érdeklődtek a homlokzatszigeteléssel kapcsolatban. Most ezekre igyekszünk válaszokat adni a polgármesteri hivatal városrendezési és főépítési irodája segítségével.

A lakosság körében leggyakrabban előforduló utólagos homlokzatszigetelést és homlokzatfelület-átszínezést önkormányzati rendelet szabályozza „homlokzatfelújítás” címszó alatt. Ez mindkét esetben településképi bejelentési eljárás lefolytatását írja elő.

kumentációt kell mellékelni a bejelentéshez. Társasház által végzett közös beruházáskor – a közös szerkezet (a főfalak és homlokzatok) érintettsége miatt – további elvárás közgyűlési határozatot csatolni, a társasházi törvényben előírtaknak megfele-

sebsége vagy egyetlen lakó megakadályozhatja-e az egész épület szigetelését. Mivel a közös homlokzat a legtöbb helyen közös tulajdonban van, homlokzatfelújításkor a bejelentéshez mindig be kell nyújtani a társasházi törvény szerinti hozzájárulást. Amennyiben egy társasház nem egységes, teljes homlokzati beruházást valósít meg, akkor a korábban hivatkozott – Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének a településképi védelmről szóló 25/2021. (IX. 28.) számú – önkormányzati rendelet 22. § (5) bekezdése alkalmazható, ez azonban kizárólag az építészeti tagolás figyelembevételével engedélyezi a részleges homlokzatfelújítás lehetőségét.

Kötelező a bejelentés a műemléki környezetben vagy műemléki jelentőségű területen álló, egyébként nem védett ingatlanokon végzett homlokzatfelújítások esetében is. Arról, hogy az érintett ingatlan ebbe a kategóriába esik-e, a helyrajzi szám ismeretében az önkormányzat honlapján (hegyvidek.hu) elérhető Minerva térinformatikai rendszerben kaphatunk információt. Amennyiben ilyen



Az épület új színének kiválasztásakor alkalmazkodni kell a környezet színvilágához



Társasház által végzett közös beruházáskor közgyűlési határozatot kell hozni

Amikor a beruházás egy nem védett és nem is védett épület közelében álló ingatlan érint (ez a leggyakoribb), akkor egy tervezői jogosultsággal rendelkező szakember által készített tervdol-

előben. Osztatlan közös tulajdon esetében egy minden érintett tulajdonostárs által aláírt hozzájárulást kell beadni. Társasházaknál kritikus kérdés, hogy a lakóközösség ki-

góriába esik-e, a helyrajzi szám ismeretében az önkormányzat honlapján (hegyvidek.hu) elérhető Minerva térinformatikai rendszerben kaphatunk információt. Amennyiben ilyen

jellegű területen áll, akkor az illetékes örökségvédelmi hatósággal (Építésügyi és Örökségvédelmi Hivatal) is egyeztetni kell előzetesen a terveket, mert ez a kerülettől magához vonja a bejelentési eljárást. Ha a homlokzatfelújítás fővárosi vagy helyi védelemmel érintett épületen történik, mindenképpen előzetes főépítési szakmai konzultációt kell kérni, és az ott elhangzottaknak megfelelően településképi bejelentési eljárást kezdeményezni a helyi önkormányzat városrendezési és főépítési irodájánál.

Bár az eljárás neve bejelentés, tartalmát tekintve ténylegesen engedélyeztetés történik. A nem a településképi követelmények-

nek megfelelően kivitelezett homlokzatfelújítás ugyanis kötelezési eljárást vagy bírság kiszabását is maga után vonhatja. Ugyanez igaz a településképi bejelentési eljárás lefolytatása nélkül elvégzett homlokzatfelújításokra. Fontos figyelemmel lenni arra is, hogy – a közelmúltban történt jogszabályváltozás miatt – az is bírság kiszabásával járhat, ha az ingatlantulajdonosok utólag teszik meg a településképi bejelentést. A bírság mértéke 200 ezer és 2 millió forint között mozoghat.

A XII. kerületben elvélve előforduló rossz példák láttán gyakran felvetődik a kérdés, hogy a homlokzati színnel kapcsolatban szükséges-e előzetesen egyeztet-

ni a hatóságokkal. Általános szabály, hogy az épület új színénél kerülni kell a rikító árnyalatok használatát, és alkalmazkodni szükséges a környezet színvilágához, több szint pedig csak az építészeti tagolások figyelembevételével lehet használni.

A homlokzat színét érintő változtatások esetében figyelembe kell venni a hegyvidek.hu/ugyintezes/varosrendezes/telepuleskepi-rendelet-es-arcularati-kezikonyv honlapról letölthető Településképi Arculati Kézikönyv ajánlásait. Emellett az eljárást megelőzően – különösen kétséges színválasztásnál – érdemes egyeztetni a városrendezési és főépítési irodával.

(Barta)

A magyarok nagy részének fogalma sincs a jogairól

Felmérés készült arról, hogy a magyarok mennyire vannak tisztában a jogaikkal. Kiderült: gyakorlatilag semennyire. A lakosság háromnegyede nem tudja, hogy ha netán letartóztatnák, házkutatást tartanának nála, vagy a hatóságok gyanúsítottként beidéznék egy bűncselekmény kapcsán, mit tehet, és mit nem – mutat rá a Ragány Ügyvédi Iroda és az Opinio piackutató közös, reprezentatív felmérése. Ragány Zoltán ügyvédet, a felmérés kezdeményezőjét kérdeztük.

– Mindjárt beszélgetünk a felmérés eredményéről, viszont arra is kíváncsi vagyok, hogy ön miért volt kíváncsi minderre. Ügyvédként nyilván szakmailag indokolt az érdeklődése, mégis mi motiválta?

– Volt egy előzetes feltevésem, amit végül teljes mértékben alátámasztott a kutatás eredménye. A munkám végzése során azt látom mindennap, hogy az emberek jó része nincs tisztában a legalapvetőbb jogaival, azzal, hogy mit kellene tenniük akkor, ha szembeke-
rülnek a hatósággal. A motivációm az volt, hogy edukáljam a társadalmat, és ha legalább abban szerepem lesz, hogy ezt minél többen megtudják, megértsék, akkor már elérem a célomat.

– Tehát nagyon nem vagyunk tisztában a jogainkkal?

– Nagyon. Sokan nem tudják például, mit jelent az, hogy a hallgatás jogával élni. Ha házkutatást tartanak valakinél, akkor annak a személynek nincs együttműködési kötelezettsége a hatósággal, nem kell azonnal megmutatnia egy esetleges rejték helyet. Persze ezzel senkit sem bűnpártolásra buzdítok, vagy arra, hogy bűnt kövessen el, de ha tett valamit, vagy egyáltalán valamiről az gondolja, hogy az nem volt helyes, akkor tudnia kell, hogy nem szükséges kitérnie és „meztelenre vetkőznie” a hatóságok előtt.

– Most a házkutatást hozta fel példaként, de még mire kérdeztek rá a felmérésben?

– A legfontosabb kérdés az alapvető jogok ismeretével volt kapcsolatos. Említettem a hallgatás jogát. Ha valakit terheltként vonnak be egy büntetőeljárásba, akkor a legalapvetőbb joga az, hogy ne mondjon semmit. Ameddig nem gondolta végig, hogy van-e mondandója, és azt milyen formában kellene előadnia, vagy amíg nincs mellette egy szakértő védő, ügyvéd, addig hallgasson, mert lehet, hogy csak sokkal nagyobb bajba sodorja magát. Sokan úgy gondolják, ha nem szólnak semmit, akkor biztosan azt hiszik róluk, hogy bűnösök. Ez tévedés! A semmit sehogy sem lehet értékelni, és a büntetőeljárásban megvannak azok a szabályok, amik ezt megfelelő garanciális keretek közt szabályozzák is. Ezt hívják a hallgatás jogának. Alapvető bizonyításméleti kérdés, hogy a vád bizonyítása a vádlót terheli, a terhelt nem köteles az ártatlansága bizonyítására, merthogy egyébként azt nem is lehet bizonyítani. Az alibi igazolása persze kivétel. A kérdőív kiterjedt arra is, hogy az emberek tudják-e, mit tegyenek akkor, ha például a hatóság őrizetbe venné őket, azaz megfosztaná a személyes sza-

badságuktól. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy joguk van saját ügyvédet fogadni, és nem kell megelégedniük a hatóság által számukra kirendelt szakemberrel.

– A felmérésből kiderült, hogy kik azok, akik inkább tisztában vannak a jogaikkal, és kik azok, akik nem. Köze van ennek az életkorhoz, az iskolai végzettséghez, a lakóhelyhez vagy a nemekhez?

– Inkább annak van köze, hogy ki hiszi azt, valóban jól tudja, amit tud. Meglepő tény: azok az emberek, akik kevésbé iskolázottak, sokkal inkább gondolják úgy, hogy ők bizony mindent tudnak, mint azok, akik magasabb iskolai végzettséggel rendelkeznek. Szintén érdekes, hogy akik a fővárosban élnek, sokkal inkább gondolják úgy, hogy nem tudnak mindent. Megjegyzem, ettől a közvélemény-kutatástól függetlenül mindez egy általános társadalmi trendre is rámutat: minél kevesebbet tud valaki a világ dolgairól, annál inkább gondolja magát „atomfizikusnak”.

– Felmerül a kérdés: mégis honnan kellene tudnia az átlagembernek, hogy mihez van joga, mihez nem? Iskolában nem tanítják.

– Sajnos. Pedig azt gondolom, nem ördögölt való az a gondolat, hogy akár már az általános iskolában, hetedik-nyolcadik osztályban tanítsák az alapvető jogi ismereteket. Ahogy már akkor oktatni kellene például a közlekedési szabályokat. Ez nem játék, mert akár még büntetőjogi következményei is lehetnek a hibás viselkedésnek, döntésnek. Sőt, túl azon, hogy kiszúrók magammal, lehet, hogy valaki mással is ezt teszem. Előfordulhat az is, hogy minden jóindulat mellett elkövetünk valamit, ami később bűncselekménynek minősül. Az embereket nem feltétlenül gonosz szándék vezérli. A jog nem ismerete viszont senkit sem mentesít a felelősség alól. De ha már egyszer netán marhaságot csinálunk, ne törjön kerékbe a pályánk, ne menjen rá az egész életünk! Szóval ez nagyon komplex és összetett kérdés, és tanítani kell minden lehetséges módon és fórumon.

-ka-

A felmérés 2024. október 11–15-ig készült, 1136 fős mintán. Az eredmények országosan reprezentatívak a 16–59 éves korú lakosságra, nem, kor, iskolai végzettség, lakóhely településtípus és régió szerint.

Ingyenes futólehetőség a TF atlétikapályáján

Mintegy másfél éve, 2023 szeptemberében adták át az idén 100 éves Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (TF) Dr. Koltai Jenő Sportközpontját, amely nemcsak az oktatási intézmény, hanem a lakosság számára is sportolási lehetőséget kínál. Egy korábbi megállapodásnak köszönhetően a XII. kerületi lakosok 6.00 és 8.00 óra, 13.00 és 13.45, valamint 18.00 és 22.00 óra között térítésmentesen használhatják a minden igényt kielégítő, a 2023-as budapesti atlétikai világbajnokságon kítűnőre vizsgázó, 8 ezer négyzetméteres, IAAF 2 nemzetközi minősítésű, rekortánborítású atlétikapályát. Ezekben az időpontokban belépéskor elegendő a Hegyvidék kártyát felmutatni.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2025. március 26. napjától 2025. április 15. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

- XII., Márvány utca 40. pszt. 1. szám alatt fekvő, 101 m² alapterületű üzlethelyiség,
- XII., Márvány utca 25. A. ép. fszt. alatt fekvő, 74 m² alapterületű üzlethelyiség,
- XII., Győri út 12. fszt. 2. alatt fekvő, 19 m² alapterületű üzlethelyiség,
- XII., Mátyás király út 13. szám alatt fekvő, 15 m² alapterületű garázs,
- XII., Mátyás király út 13. szám alatt fekvő, 15 m² alapterületű garázs.

A pályázati hirdetés, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a hegyvidek.hu, zenga.hu, ingatlan.com internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2025. április 15. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Kovács Gergely polgármester

RÓLUNK IS SZÓL – FŐVÁROSI HÍREK

Új villamosok és ösztöndíj középiskolásoknak

Vigyázat, parkolási csalás! Rafinált trükkkel próbálják megkopsztani családok a budapesti autósokat. Hamis QR-kódot ragasztanak a parkolóautomatákra, amely egy adathalásoldalra navigálja a felhasználót. Az ott elindított fizetés ellenértéke a bűnözőkhöz kerül, akik a bankkártyaadatokhoz is hozzáfutnak.

A parkolási díj QR-kódos kiegyenlítésekor figyeljünk arra, hogy a tranzakció kizár

járművek hegyvidéki útvonalakon is megjelennek majd. A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) közleménye szerint az 51 járműből álló flotta első két tagja 1000 kilométeres futáspróbák teljesítését és sikeres hatósági vizsgákat követően állhatott forgalomba. Áprilisban további kettő érkezik Budapestre, majd az utolsó járművek várhatóan 2026 végén követik a mostaniakat. Az új CAF-ek a 17-es, a 19-es, az 51A és az 56-os vonalán

tökéletesen kiszolgálhatják a világal egyik legnagyobb villamoshálózatát.

Újra a gyalogosoké a rakpart... legalábbis októberig, hétfőnként és ünnepnapokon, amikor a pesti oldalon ismét lezárják az autóforgalom elől a Margit híd és az Erzsébet híd közötti szakaszt. Az érintett részre a péntekről szombatra virradó éjszakaiól hétfő hajnalig nem hajthatnak be gépjárművek. A déli irányú közúti forgalom az Irányi utcai lejárton érheti el a rakpartot, míg a Közraktár utcától északi irányba közlekedők a Havas utcánál hagyhatják el azt. A látogatottsági adatok alapján a budapestiek és a turisták körében is népszerű a megnyitott alsó rakpart, hétfőnként átlagosan 10 ezernél többen sétálnak ott, vagy épp gyönyörködnek a budai panorámában.

Annak érdekében, hogy még vonzóbb legyen a fővárosi Duna-part, a BKK tavaly ősszel pályázatot adott be az Id. Antall József rakpart és az Erzsébet híd alatti terület fejlesztésére. Ha minden jól alakul, ezen a nyáron megindulhatnak a kivitelezésre vonatkozó közbeszerzési eljárások. A BKK azt tervezi, hogy a Jane Haining rakpart megújítására is benyújtja a pályázatát. A rakpart teljes körű átépítése az Európai Unió TOP Plusz-4.1.3-23 Komplex klímaadaptációs és közterület-megújítási programja finanszírozásával valósulhat meg.

TRAMBULIN: ösztöndíj középiskolásoknak. Ösztöndíjprogramot indított a főváros a középfokú oktatásban részt vevő budapesti tanulók részére a 2025–2026-os tanévre. A „TRAMBULIN” Ösztöndíj elnevezésű pályázaton a Budapesten bejelentett lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező, a fővárosi önkormányzattal együttműködési megállapodást kötő, állami fenntartású, középfokú köznevelési és szakképző intézményekbe járó, legalább 3,5-ös tanulmányi átlagot elérő, 10., 11. vagy az utolsó évfolyamot megelőző évfolyamos tanulók indulhatnak.

A támogatás célja, hogy elősegítse a diákok tanulmányi előmenetelét, valamint a tehetségük kibontakozását, továbbfejlesztését, egyúttal könnyebbé tegye a pályaválasztásukat. A fővárosi önkormányzattal együttműködési megállapodást kötő oktatási intézmény koordinátor pedagógusánál lehet jelentkezni, aki jogosult feltölteni az adatlapot – a csatolandó mellékletekkel együtt – a trambulin.budapest.hu online felületre.

A pályázati felhívás megtekinthető az ösztöndíjprogramban részt vevő oktatási intézmények honlapján is. Jelentkezési határidő: április 7.

Folytatódik a Széchenyi fürdő felújítása. Tavaly kezdődött meg és három évig tart a Széchenyi fürdő rendbetétele, amire az idén 1 milliárd forintot

költ a főváros. Ebből a pénzből a többi között megújul az uszodaoldali főbejárati kőlépcső, megtörténik a lépcső alatti öltözők talajvíz és csapadékvíz elleni szigetelése, az uszodaoldali öltözők modernizálása. Műgyantalapú, technológiai víz elleni

rekonstrukció idején is fogadja a vendégeket.

A Dunában is jó úszni. A fővárosi önkormányzat belépett az Úszható Városok Kartájába. A nemzetközi szervezet egyik célkitűzése, hogy népszerűsítse



Három év alatt megújulhat a Széchenyi Gyógyfürdő

szigetelés és új medenceburkolat készül műgyantafugázással, megvalósul a medencében és környezetében lévő műköelemek, korlátok tisztítása, felújítása, a vízgépészeti rendszer, valamint a lábmosó és gépészetének felújítása.

A tervek között szerepel a lépcsős napozó felújítása is, egy koktélterasz kialakításával. A termálrészleg teljes megújítása a legrosszabb állapotú, legsürgősebb beavatkozást igénylő, teherhordó szerkezetekkel érintett területeken kezdődik meg, majd a legalacsonyabb kockázatú részekben fejeződik be. A fürdő a

az úszást a városi vizekben, folyókban, tavakban. Tagjai elősegítik az egyenlő hozzáférést a természetes fürdőhelyekhez, támogatják a vízminőség javítását és védelmét, valamint együttműködnek a közösségekkel és a szakmai szervezetekkel a városi fürdőzés fejlesztése érdekében.

Ennek részeként a Budapest Gyógyfürdő és Hévízei jelenleg is vizsgálja a dunai fürdőhelyek létesítésének lehetőségét, annak érdekében is, hogy a Duna-part már a közeljövőben ismét a budapestiek mindennapi életének része legyen.



Újabb CAF villamosok álltak forgalomba Budapesten

ról a Nemzeti Mobilfizetési Zrt. oldalán, az nmzrt.hu-n és a nemzetimobilfizetes.hu/applikaciok oldalon történjen meg! Ha a kód beolvasását követően ezektől eltérő oldal nyílik meg, azt azonnal hagyjuk el.

Új villamosok a Hegyvidéken is. Két vadonatúj CAF villamos tűnt fel a budai fonódó hálózaton, az alacsonypadlós

szolgálik ki az utasokat. A tervek szerint a 69-es villamos vonalán április 1-jétől teljes munkanapos üzemben járnak majd.

A BKK már dolgozik egy másik tender kiírásán, amelynek köszönhetően akár több mint száz új, korszerű villamos érkezhet Budapestre. Ezek mind alacsonypadlós, klimatizált, hatékony hajtásláncú, nagy befogadó képességű járművek lesznek, és

BŰNMEGELŐZÉSI ELŐADÁSSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

- Internetes csalások és az ellenük való védekezés
- Unokázós csalók, megtévesztési módszerek
- Betöréses lopások elkerülése, vagyonvédelmi megoldások

Előadók:

Kálmán László rendőr alezredes és Vukics Norbert törzsszázados, Budapest Főváros XII. kerületi Rendőrkapitányság munkatársai

Helyszín:

Hegyvidéki Kulturális Szalon
(1124 Budapest, Törpe u. 2.)

Időpontok:

2025. február 20. 15 óra ✓
2025. március 26. 18 óra
2025. május 7. 18 óra
2025. szeptember 11. 15 óra
2025. október 9. 15 óra

BŰNMEGELŐZÉSI BESZÉLGETÉSEK A NÉMETVÖLGYI GONDOZÁSI KÖZPONTBAN

A beszélgetést segítik a rendőrkapitányság előadói.

Helyszín:

Németvölgyi Gondozási Központ
(1126 Budapest, Kiss János altábornagy u. 33.)

Időpontok:

2025. február 21. 11 óra ✓
2025. március 27. 10 óra
2025. május 08. 10 óra

A rendezvényeken való részvétel ingyenes, az előadásokra regisztrációt kérünk: info@kulturalisszalon.hu
További információ: hegyvidek.hu; kulturalisszalon.hu

TAVASZI GARÁZSVÁSÁR A XII. KERÜLETBEN!



Időpontok:

MÁRCIUS 30. (ESŐNAP: ÁPRILIS 6.)

Jelentkezni március 3-tól lehet.

ÁPRILIS 27. (ESŐNAP: MÁJUS 11.)

Jelentkezni március 31-től lehet.

MÁJUS 25. (ESŐNAP: JÚNIUS 1.)

Jelentkezni április 28-tól lehet.

JÚNIUS 22. (ESŐNAP: JÚNIUS 29.)

Jelentkezni május 26-tól lehet.

Jelentkezni az egyintezes.hegyvidek.hu weboldalon regisztrációt követően lehet.

Részletes információ:

garazsvasar.hegyvidek.hu



Legyél Te is környezettudatos,
HASZNOSÍTS ÚJRA!



A március 15-i forradalom és szabadságharc gyerekszemmel

Az 1848–49-es szabadságharc emlékére ebben az évben is pályázatot hirdetett a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény a XII. kerület óvodáinak és általános iskoláinak. Az óvodások kokárdát készíthetnek szabadon választható technikával, míg az általános iskola alsó tagozatos tanulói a forradalom egyik jelentős pillanatának ábrázolását kapták feladatként, amelyben Jókai Mór a főszereplő (ezek voltak a választható események: Jókai felolvassa a 12 pontot a Pilvax kávéházban a forradalom reggelén; Jókai beszédet mond a Landerer nyomdánál; Jókai és a márciusi ifjak a Nemzeti Múzeumnál; Laborfalvi Róza kokárdát tűz Jókai mellé a Nemzeti Színház színpadán). Az általános iskola felső tagozatos diákjainak fogalmazást kellett írniuk, amelyben Jókai Mór szemzőgéből mutatják be az 1848. március 15-i eseményeket. Kis képtárunkban a győztes óvodás csapat pályaműve látható, valamint válogatás az alsósok rajzaiból.

1. helyezett: Kiss Rita (4. a – Zugligeti Általános Iskola)
2. helyezett: Margitics Borbála (4. a – Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium)
2. helyezett: Szigeti-Böröcz Ida (4. b – Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium)
3. helyezett: Tanos Cecília, Zánkay Kristóf (4. a – Zugligeti Általános Iskola)
3. helyezett: Ördögh Róza, Buka Zsófia (4. a – Zugligeti Általános Iskola)
- Különdíjas: Nagy Botond Márton (3. a – Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium)
- A győztes pályamű az óvodásoknál: „Huszárok vezetnek lovaikat” – Fodor-András Vajk, Besenyi Báborka, Fejér Gréta és Dady Ádám Róbert (Zugligeti Óvoda)



Hová menjünk a gyerekekkel?

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont Zugligeti út 64.

Izgó-mozgó hangerdő – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 0–3 éves gyerekeknek és szüleiknek április 6-án 9.30–10.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

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

Zugligeti Családi Délelőtt április 13-án 10.00–13.00. Ingyenes programok az egész családnak a tavaszi erdő ölelésében található műemlék épületben. Bábszínház, Ringató-foglalkozás, játékok, kézműves foglalkozások, arcfestés és helytörténeti séták!

Aranyszámár Bábszínház. Álomszövény – babaszínházi előadás-sorozat a 0–4 éves korú gyerekeknek és szüleiknek, nagyszüleiknek. A következő alkalom időpontja: április 27. 10.00–10.45. Jegyár: 2000 Ft/fő.

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

Jókai Klub Hollós út 5.

A kis gekkó – Teremtés-játék élő zenével és homokanimációval a Marica Produkció előadásában április 7-én 10.00. Az előadás a gyerekek nyelvén szól, és tanítja meg őket a természet tisztelőtére, a helyes együttélésre. Mesélő: Tárnok Marica. Homokanimáció: Sz. Nagy Mari. Zene: László Lilla. A mesét átdolgozta és rendezte: Tárnok Marica. A mesét lefordította és továbbadta: Német Orsolya. Belépődíj 2000 Ft/fő. Óvodás csoportoknak 20 fő felett 2 kísérőjegyvet biztosítanak díjmentesen a szervezők. További információ és jegyvásárlás: jokaiklub.hu.

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@online.hu).

Csiri-biri torna csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókkal, amin a gyermek 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, védjegygel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmos, 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.

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

Hegyvidéki Kulturális Szalon Törpe utca 2.

Családi délelőtt április 5-én 10.00–13.00. 10.00–12.00 Csicsergő kézműves foglalkozás. Jegyár: 1000 Ft. 11.00 Mesekocsi Színház: Éljenek a nyuszik! 1 éves kor alatt a belépés ingyenes. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban és a kulturáliszsalon.jegy.hu weboldalon. A koncert után ingyenes Csicsergő táncház lesz.

Kerekítő – Hívd apát! április 5-én 10.00. Családi Kerekítő foglalkozás 0–4 éves korú gyerekeknek és családjaiknak. Bejelentkezés szükséges Dóczi-Gyumbier Tímeánál: kerekito.hu.

Esztí néni Hangoldója – programsorozat április 12-én 10.00–11.00 Zenés reggeli káncsirtáknak. Gyülekező a Milió kávézóban, reggelizési lehetőséggel. 11.00–11.30 „Fecsenőta” – vidám ismeretterjesztő játék, dalokkal, hangokkal, bölcsődés, óvodás gyerekeknek. Közreműködik: Kővári Eszter Sára énekművész, pedagógus és Peltzer Ferenc gitárművész, pedagógus. Jegyár: gyerekeknek 2500 Ft (a kísérő szülőnek ingyenes, a belépőjegy nem tartalmazza a reggelit). Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturáliszsalon.jegy.hu weboldalon.

Állandó programok
Új program március 31-től! Baba-mama torna hétfőn 10.00. Vezető: Kállay Maris. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom. Jelentkezni Kállay Marisnál lehet: maris.kallay@gmail.com. A szervező kéri, hogy mindenki vigyen magával saját polifoamot!

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 önfelédit összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 13 000 Ft/5 alkalom. A bérletek júniusig érvényesek. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Lívia-villa Költő utca 1/a

Beszéldindító német Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagycsoportos óvodás gyerekeknek, akik szeretnének minél előbb megismerkedni a német nyelvvel. Információ: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

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: liviavillaregisztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Szent László Községi Ház Cédrus utca 2.

Alkotótér – alkotóműhely 7–11 éves gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.30. Különböző képzőművészeti technikákat alkalmazó foglalkozások. Részletek, jelentkezés: dramatine.alkotocsoport@gmail.com.

Játéktér drámaszakkör 7–11 éves gyerekeknek pénteken 16.00–17.00. Részletek, jelentkezés: dramatine.alkotocsoport@gmail.com.

Bajor Gizi Színműzeum Stromfeld Aurél út 16.

Fényből szőtt mesék: Királylány a lángpalotában március 29-én 10.00. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt, amikor a mesék és a muzsika világában barangolhatnak. Honnan merítsünk erőt, amikor úgy érezzük, lehetetlen feladattal állunk szemben? Olykor mesebeli alakokat kell segítségül hívunk. A történet hőstét egy bátor táltos bika támogatja. Hogyan

alakul a királylány sorsa? Milyen segítséget kap a bikától? Minden kiderül a mese végére. Közreműködik: Kecskés Karina színművész, drámapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 1500 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@osm.hu e-mail-címen. A legközelebbi alkalom időpontja: április 26.

Egyszülős Központ (Buda) Magyar jakobinusok tere 1.

Rhyme Time – angol zenebölcső-foglalkozás március 31-én és április 7-én 9.45–10.15. A 30-40 perces angol nyelvű foglalkozás minden alkalommal a kis résztvevők életkorához és aktivitásához igazodva alakul. A Rhyme Time órára már 6 hónapos kortól várják a kicsiket a szervezők. Körülbelül 35-40 mondóka és játékos gyerekdal közül válogatnak, attól függően, hogy a gyerekek inkább még egy helyben ülnek-e, és figyelnek, vagy éppen már mozgolódnának. Minden éneket összekötnek néhány mozdulattal, legyen az karterelés, ugrálás, körbesétálás, vagy mutogatással, tapsolással, csikizéssel.

Mini Mesterművek – kézműves foglalkozás babáknak április 1-jén és 8-án 10.00–10.30. Anyukák és kisgyermekük közösen alkothatnak otthoni díszeket, játékokat. A tervek szerint lesz só- és lisztgyurmázás, festés, téstával alkotás, közben pedig mondókázás. Jelentkezés: albrechtzsofi@gmail.com.

Egyéni fejlesztés hétfőn 14.00–16.00. Drippy Helga fejlesztőpedagógus tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését vállalja, mellette igény szerint szülőknak 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 tagozatban.

Menő-manó élménytorna csütörtökön 10.00–11.00. Játékos, mozgásos foglalkozás mondókkal, 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 szüleiket. A résztvevők játszanak, ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak! Foglalkozásvezető: Lukoczkó Csilla. Jelentkezés: csilla.lukoczkó@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft.

Bölcsődei felvétel

Tisztelt Hegyvidéki Szülők!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a 2025–2026. nevelési év kezdetére vonatkozó bölcsődei felvételi kérelmeket elektronikus úton **április 7. és 14.** között lehet benyújtani az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon keresztül. A bölcsődei jelentkezés felülete **ebben az időszakban** lesz elérhető a szülők számára.

Az elektronikus jelentkezés módjáról a hegyvidek.hu honlapon, az Ügyintézés/Támogatás, gondoskodás/Bölcsődei felvétel menüpontban nyújtunk részletes tájékoztatást. Erről az oldalról letölthető a **Védőnői igazolás** című formanyomtatvány is, amelyet – a védőnő által kitöltve és aláírva – az online jelentkezés során kell majd feltölteni.

A bölcsőde igénybevétele térítésszerű, ennek mértéke csökkenthető meghatározott, egy főre eső jövedelemsávok szerint.

Nyílt napok a bölcsődékben:

• Művész úti Óvoda és Bölcsőde:

2025. március 20. 10–11 óráig

• Svábhegyi Bölcsőde:

2025. március 17., 24., 31. 9–11 óráig

• Zugligeti Bölcsőde:

2025. március 13. 10–12 óráig

• Krisztinavárosi Bölcsőde:

2025. március 18–20. 9–11 óráig

Amennyiben a bölcsődei felvételi eljárással, a benyújtandó dokumentumokkal kapcsolatban kérdésük merül fel, a népjóléti iroda munkatársai készséggel állnak rendelkezésükre a 06-1/224-5900-as telefonszám 5146-os, 5154-es, 5111-es mellékében, a 06-1/224-5932-es telefonszámon, valamint a 06-70/938-8475, a 06-70/938-8511, a 06-70/938-8478 és a 06-70/938-8476 mobilszámokon.

Machács Mihály

irodavezető

Budapest Főváros XII. kerület
Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal
Népjóléti Iroda

Egy sigma napja a Jókai iskolában

Jókai Mórnak köszönhető, hogy immár több mint 160 éve letehetett az első elemi iskola alapkövét a Svábhegyen. Ennek megfelelően a Jókai-nap a Svábhegyi Jókai iskola és nagy írónk közös ünnepe. A hagyományos program időpontja minden évben a március 15-ét megelőző utolsó tanítási nap, ráadásul az idén ünnepeljük Jókai Mór születésének 200. évfordulóját, ami – ha lehet – még aktuálisabbá tette az eseményt.

Vukovári Nóra, az idei szervező igyekezett is még a szokásosnál is vonzóbbá tenni a programot a diákok számára. Nem feltétlenül azzal, hogy elmaradtak a tanórák, sokkal inkább az izgalmas vetélkedőkkel, műsorokkal és interaktív foglalkozásokkal. Éppen ez is a Jókai-nap egyik legfontosabb célja: felkelteni a gyerekek érdeklődését a kultúra szépségei iránt, kedvet adni ahhoz, hogy ne csak azért tanuljanak, mert az kötelező.

Az alsósok a hagyományos helytörténeti vetélkedőn és kézműves foglalkozásokon vettek részt, karkardát és zászlót készítettek, míg a felsősöket a második emeleti, szabadulósobává átalakított terem várták, sok-sok rejtélytel és feladattal. Az osztályok tagjai állomásról állomásra haladtak, mindenhol egy-egy



És mégis mozog a föld (minden állomáson egy-egy Jókai-regény elevegedett meg)

Jókai-regény elevegedett meg. A Kárpáthy Zoltán nyomán LEGO-emberkéket mentettek a vízből, Az arany embert követte Duna menti településeket

báróbból ismert Botsinkay Jónás várát is újjáépítették. Minden jó megoldásért kódok jártak, ezek segítségével lehetett végül eljutni a kincshez – amely hol máshol

egy mai diákról szólt, aki leckéírás közben elalszik, és álmában a fiatal Jókai Mór bőrébe bújik. A színpadon meglevegedtek az 1848-as forradalom és szabadságharc főbb eseményei, a márciusi ifjakkal, a karkardát osztogató honleányokkal és a csatába induló huszárokkal.

„Azt tapasztaljuk, hogy napjainkban egyre nehezebb megérteni az olvasónak a tizenkilencedik századi regények szövegeit. Ezért akartunk modern formában, interaktív feladatok segítségével kedvet csinálni Jókai életművéhez” – hívta fel a figyelmet Vukovári Nóra, aki szerint úgy tűnik, sikerrel jártak, a nap végén ugyanis a gyerekek határozottan kijelentették, hogy Jókai Mór igazi sigma volt. Márpedig az ifjúsági szleng ismerői jól tudják, hogy egy mai fiatalnál aligha lehet ennél nagyobb dicsőretet kapni.

sm.



A Fekete gyémántok történetét is ismerni kellett a feladatok megoldásához

keresgéltek a térképen, a Fekete gyémántok történetét felidézve gipszöntvényekből bányásztak ki rejtett titkokat, sőt A cigány-

lehetett volna elrejtve, mint az első emeleti Jókai-szobornál.

A játékot az 5. c osztály ünnepe műsora követte. Az előadás

Úszótábor a MOM Sportban

Időpont: április 22–25. 8.00–16.00

Program: napi 2 úszás, sportfoglalkozások, sportvetélkedők, túra a Budakeszi Vadasparkban, kutyashow, napi két étkezés

Jelentkezés, információ:

uszoda@momspport, 06-70/371-0487

info@hegyvidekiuszoiskola.hu, 06-70/490-3045

A ZUGLIGETI LÓVASÚT KULTURÁLIS ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONTBAN

10:00 RINGATÓ FOGLALKOZÁS
10:00 HELYTÖRTÉNETI SÉTA
11:00 KABÓCA BÁBSZÍNHÁZ: A TENGER ÜNNEPE
10:00–13:00: KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK, ARCFESTÉS, CSILLÁMTETŐVÁLÁS, HORGONYT FELI JÁTSZÓTÉR

ZUGLIGETI CSALÁDI DÉLELŐTT
2025.04.13.

LÓVASÚT
KULTURÁLIS
ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT
1121 Budapest, Zugligeti út 64.

Minden program ingyenes! WWW.LOVASUT.HU

ZENE • JÁTÉKOK • MESÉK • ÉRDEKESSÉGEK

GYERTEK, GYEREKEK!

CSALÁDI DÉLELŐTT

- MÁRCIUS 8.** Utazó Planetárium / filmvetítések:
 - 10.00 A csillagképek titkai: mítosz és valóság
 - 10.45 Az erdő lakói és a Világúr – egy titokzatos világ felfedezése a pagonyból
 - 11.30 Lehetsz különleges! Egy átlagos kicsillag nem átlagos kalandjai
 - 12.15 Kozmikus Naprendszer Űrodüsszeia
 - 10.00 – 13.00 Csicsergő Kézműves Műhely tematikus foglalkozása
- ÁPRILIS 8.**
 - 10.00 – 12.00 Csicsergő Kézműves Műhely húsvéti foglalkozása
 - 11.00 – 12.00 Éljenek a nyuszik! / mesejáték
 - Az előadás után táncház.
- MÁJUS 10.**
 - 10.00 – 12.00 Csicsergő Kézműves Műhely tematikus foglalkozása
 - 11.00 – 12.00 Aranykapu zenekar koncertje
 - A koncert után táncház.

ESZTI NÉNI HANGOLDÁJA

- MÁRCIUS 22.**
 - 10.00 – 11.00 Gyülekező, zenélés, éneklés, reggeli (A reggelit a Milió Kávézó kínálja, önköltségesen.)
 - 11.00 – 11.30 Versek, dalok, mondókák a vízről
- ÁPRILIS 12.**
 - 10.00 – 11.00 Gyülekező, zenélés, éneklés, reggeli (A reggelit a Milió Kávézó kínálja, önköltségesen.)
 - 11.00 – 11.30 „Fecskénóta” / tavaszi versek, dalok, mondókák
- MÁJUS 24.**
 - 10.00 – 11.00 Gyülekező, zenélés, éneklés, reggeli (A reggelit a Milió Kávézó kínálja, önköltségesen.)
 - 11.00 – 11.30 „Buba éneke” / anyák napi versek, dalok, mondókák

Részletes információ és jegyárak itt, a Szalonban (az Infópultnál), valamint honlapunkon, a kulturalisszalon.hu weboldalon.

Jókai és a Hegyvidék – a kezdetek

Jókai Mór több mint fél évszázadon át, 1853-tól egészen 1904-ben bekövetkező haláláig élt a Hegyvidéken. Az azonban kevésbé ismert, hogy mikor járt először ezen a környéken, és milyen kezdeti kötődései voltak hozzá. Az író 1848. március 15-i napját felidéző, múlt lapszámunkban megjelenő cikkünkben már említettük, hogy Laborfalvi Rózának köszönhetően szeretett bele a Svábhegybe, de valójában jóval korábban is megfordult errefelé. Ezúttal arról írunk, miként kezdődött a kapcsolata a Hegyvidékkel – régi visszaemlékezésekre és főként Mikszáth Kálmán Jókai Mór élete és kora című művére támaszkodva.

Bár Jókai Mór Komáromban született, iskoláit pedig Komáromban, Pápán és Kecskeméten végezte, élete nagy részét – közel hatvan évet – a fővárosban töltötte. Ma már elválaszthatatlan a neve a magyar irodalom aranykorától, ám azt kevesen tudják, hogy közel húsz különböző lakcíme is volt Pesten és Budán.



Laborfalvi Róza és Jókai Mór kalandos körülmények közt házasodott össze



szert itt tartották az eljegyzésüket is, amelyre barátait is meghívták, köztük Petőfit.

Mikszáth Kálmán így idézte fel az eseményt: „Jókainak nem volt bátorsága anyját értesíteni, sok huzavona után eljötték hát

melyre hivatalos volt Petőfi, Degré, mint az esküvő kiszemelt tanú, Schodelné barátjával, Nyáry Pállal, továbbá Buljovszky Gyula, Egressy Gábor, Pákh Albert és a tápéi képviselő Somogyi Antal, egy bohókás kedélyű úri ember. E bizalmas társaságban, mely árnyékos fák alatt ebédel, felállt Jókai az ebéd végén és egy áradozó mondkában jelenté be tisztességes szándékát, mely immár köztük bevezetett. Erre a kijelentésre elhalványult, lecsapta a kést, villát Petőfi és egyetlen szót se szólva, rohant le a hegyről a szőlő barázdáján – a többiek ellenben, ahogy illett, gratuláltak a boldog párnak és vidáman koccintgatának napszallatig.”

Petőfi ezután értesítette Jókai édesanyját, hogy fia egy nála nyolc évvel idősebb színésznőt készül feleségül venni. Jókayné és lánya, Eszter azonnal Pestre utaztak, hogy megakadályozzák az esküvőt. A legnagyobb érvük az volt, hogy Laborfalvi Rózának volt egy törvénytelen, tizenkét éves kislánya – amiről állítólag Jókai mit sem tudott. A hír hallatán az író megfogadta, hogy nem házasodik, de végül szerelmével együtt megszökött a Svábhegyre, arra a helyre, ahol az eljegyzésüket is tartották.



Ennyi maradt az Adliczer vendéglőből az 1970-es évek végére, amikor le is bontották

ezt a tervet, de a legbensőbb barátjaival mégis tudatni fogja s aztán hirtelen megesküszik. Erre nézve Róza, ki a nyarat egy svábhegyi villában töltötte, azt a tervet forralta ki, hogy ebédet ad a Svábhegyen, melyre Jókai barátjaiból meghív néhányat s ekkor publikálják az eljegyzést. Ez az ebéd augusztus második vasárnapján volt,

Eszter és Petőfi utánuk indult, de a jegyospár még időben értesült az érkezésükről, és tovább menekült Rákoscabára. Itt Szigligeti Ede már előre elintézte, hogy összeadják őket, így 1848. augusztus 29-én házasságot kötöttek.

A Jókai önéletrajzából ismert történetben több minden tisztázatlan. Témánk szempontjából azonban a fő kérdés az, hogy melyik svábhegyi házról van szó. A legtöbb forrás egyszerűen csak egy „svábhegyi villát” említ, és még Mikszáth sem tudta pontosan beazonosítani a helyszínt. Maga Jókai sem volt konkrét, egy 1848. június 15-én kelt levelében így írt édesanyjának: „Kedves anyám. Egy pár nap óta kinn lakom a Svábhegyen s azóta egészséges vagyok.



Jókai Mór Sajó álnévén publikált



A Svábhegy az 1840-es években – nem csoda, hogy Jókai szinte első látásra beleszeretett a békés környékbe

Mintegy két hétig itt fogok maradni [...]”

Egyedül az író unokahúgának, Hegedűs Sándorné Jókay Jolánnak a Jókai és Laborfalvi Róza című emlékiratában találunk erről részleteket: „Nyáron lakást nem tartottak a városban, az egész színház kint lakott a Svábhegyen. Róza néni is fent, a Latinovics-féle majorlakban, nagy nehéz tragikái szerepe eljátszása után agyonfáradva, lerakva a királynői jelmezt, felvette köpenyét és fejét átköve kendőjével, elindult éhesen ki a Svábhegyre, de akkor még alagút nem volt, előbb a budai váron kellett átmenni és a Vérmezőn lejönni és úgy kezdeni ismét a hegymászást egész a Latinovics-majorig, jó kétórai séta.”

A major szerencsére jól beazonosítható: a régi térképek szerint a mai Hegyhát úton állt, és nyaralóként, valamint vendéglőként működött. Később ez az épület lett az első golfpálya klubháza, ám mára eltűnt, és erdő borítja az egykori helyét. Minden jel arra utal tehát, hogy Jókai Mór és Laborfalvi Róza itt ünnepeltek az eljegyzésüket, és a házasságuk után is egy ideig ebben a svábhegyi villában laktak nyaranta.

JÓKAI BUJDOSÁSA

A forradalom leverése után Jókainak menekülnie kellett. Először a borsodi Tardonán talált menedéket, majd 1850-ben visszatért Pestre – ám ott is rejtőzködni volt kénytelen.

Mikszáth így ír erről: „[...] Pestre érve jobban szeretett volna Tardonán lenni. Mert biz itt sem igen lehetett korzóni az Úri utcán a déli órákban, sem a Pilvax-asztalnál disputálni iróttársakkal vidáman, fekete-kávét mellett, se a Nemzeti Színház valamelyik zártkörű színiestén, ahol pedig szépen énekel La Grange asszony, ki most a közönség kedvence, mióta Hollóssy Kornélia ott hagyta a színházat – hanem rejtőzködni kellett hol a neje lakásán, hol a budai hegyekben az Adliczer-vendéglőben.”

Jókai minden bizonnyal azért választotta búvóhelyül az Adliczert, mert az csupán néhány száz méterre volt a Latinovics-nyaralótól, így Róza könnyen meglátogathatta. Maga a vendéglő sem volt ismeretlen

számára, miután valószínűsíthető, hogy korábban már Petőfi és más író barátai is elkalauzolták oda. Az Adliczer egykor az Eötvös úton állt, nagyjából a mai svábhegyi víztorony környékén, és az 1910-es években átépítették, majd az 1970-es években végleg elbontották.

kör titka volt, s már pár nappal megérkezése után első találkozásunkkor megpenditettem neki is ez eszmét. Egészen el volt ragadtatva, s álnév alatt ő is felajánlta tollát.”

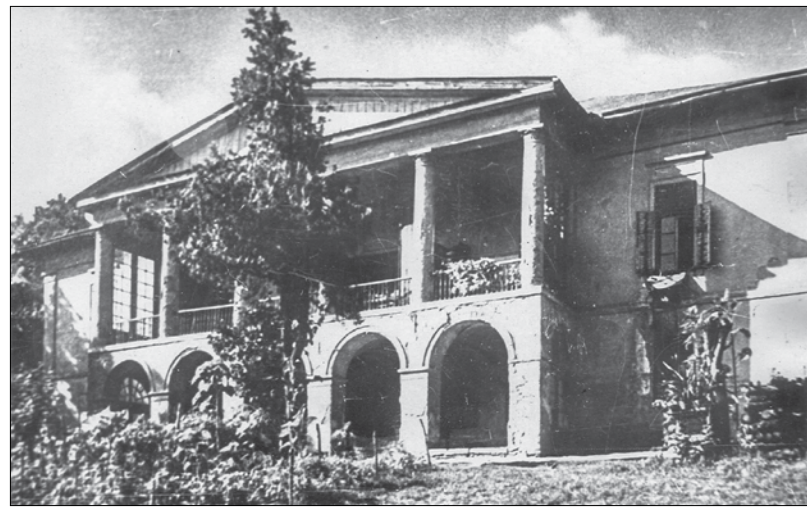
Mikszáth is beszámolt erről: „Kezdetben az irodalomnak is alig van többje, mint egy ilyen kis színgete, a Szilágyi Sándor szerkeszté-



A későbbi golfpálya, háttérben az egykori Latinovics-major épületével

Bujdosása idején Jókai egy másik svábhegyi épületben is meghúzta magát. Szilágyi Sándor Rajzok a forradalom utáni időkből című művében megemlíti, hogy 1850-ben rövid ideig a Libasinszky-villában (ma: Mátyás király út 14/c) élt: „A bércsek sasa célzás volt svábhegyi lakásomra, hol Jókaival, Bérczyvel közösen bírtuk a Libasinszky villa egy részét, s hol Szigligeti, Benza s többben a színház közlök könn laktak, és a mely akkor kellemes szép lakás volt – oldalát terebély lombos fák borították, a villákat nem

seben megjelenő Magyar Emléklapok. Ebben kezdi meg Jókai a munkálkodást Sajó álnév alatt. Az Adliczer-vendéglőbeli szobában írja meg kis lélegzetű dolgait, melyek kifejezik az ő hangulatát, de a közönséggel is harmóniában lépnek. [...] A Sajó név kevés ideig volt ismeretlen (néhányek Petőfit is gondolták alatta), de csakhamar felösmerték, hogy ez csak a »Hét-köznepok« írja lehet. A Sajó név csak Prottmannak (a pest-budai rendőrség vezetője – a szerk.) szólt.”



A szabadságharc leverése után Jókai egy ideig a Libasinszky-villában húzta meg magát

választák el árkok, kerítések egymástól, kutaiban még volt víz [...]”

Bár rejtőzködni kellett, Jókai nem tudott tétlen maradni. Álnévén, Sajóként kezdett publikálni a Magyar Emléklapok című kiadványban, amelyet Szilágyi Sándor szerkesztett. Szilágyi így emlékezett vissza erre: „Jókai ekkor tért haza bujdosásából, de még nem mutatkozott nyilvánosan. Itthon léte nagyon kis

A Svábhegy tehát nemcsak Jókai Mór szerelmének, hanem menedékének és alkotói munkájának is fontos helyszíne volt. Nem véletlen, hogy amikor 1853-ban végre nyugodtabb idők jöttek, úgy döntött, véglegesen gyökeret ereszt a környéken. Ekkor vásárolta meg azt a telket, amelyhez annyi emlék kötött, és amely később legendás otthonává vált.

F. G.

Van kortárs irodalom

Kukorelly Endre író, költő, kritikus volt a Városmajor-beszélgetések vendége

Arra nincs ideje, amit nem akar – és mivel sok mindent akart az elmúlt évtizedekben, így rengeteg politikai, közéleti szerepet vállalt Kukorelly Endre író, költő, a Városmajor-beszélgetések sorozatának legutóbbi vendége. Akit saját bevallása szerint máig az olvasásfüggőség és a futballistaidentitás jellemez, és aki egyfajta naiv attitűddel feltételezi, hogy alapvetően minden ember normális. A Városmajor 48 Irodalmi Társaság Alapítvány márciusi rendezvényén jártunk.

Irodalmi estekre reflektáló, provokatív bevezetőként saját versét olvasta fel Kukorelly Endre József Attila-díjas költő, író a Városmajor-beszélgetések legutóbbi estjén. A programot ünnepi eseményként harangozták be, mert ez volt a Városmajor 48 Irodalmi Társaság Alapítvány által szervezett 48. beszélgetés. Az életmű bemutatása mellett az elmúlt évtizedek és a jelen közéletéről alkotott véleményéről faggatta vendégét Károlyi Csaba irodalomkritikus, az Élet és Irodalom főszerkesztő-helyettese a terézvárosi Art Departmentben, amely Rajk László építész, látványtervező egykori műterméből alakult át szabad művészeti térére.

Az esthez a hangulatot B. Molnár Béla fotókiállítás adta. A felvételek – 2007-től napjainkig – jelentős tömegmegmozdulásokon készültek. Kukorelly Endre először ezekre a fotókra reagált. Mint mondta, híve annak, hogy menjenek ki az emberek az utcára, érezzék jól magukat, lelkesedjenek, mert csak úgy lehet valamit elérni, ha egyfajta szolidaritásérzés képződik a lelkekben, és a demonstrációk mindig erősítik ezt. „Örülök a képeknek. Kár, hogy nem vagyok rajta egyikén sem” – jegyezte meg ironikusan, majd arról beszélt, hogy az írók is azért rendeznek találkozót, mert fontos a személyes jelenlét. Az irodalmi élet tradíció, hozzátartozik, hogy annak alakítói eljárjanak estekre, felolvasnak, beszélgetnek.

Kukorelly, mint mondta, értékelni az irodalom erőteljes presztízsvesztését, mindenesetre szerintem egy olyan embernek, akinek elemi érdeke, hogy a kultúra tekintélye ne csökkenjen, kutya kötelessége részt venni benne. „Igenis az ottléttel, a testeddel kell szavazni – mondta. – Ha odamész, akkor történik valami. Számít, hányan mennek el tudatosan egy kortárs festő kiállítására, vagy egy kortárs színdarabra.

Fájdalmasnak tartom, mennyire nincs átjárás a különböző művészeti diszciplínák között. Milyen jó lenne például, ha lenne most itt ötven balett-táncos lány!” – tette hozzá a maga oldott stílusában.

„Fene tudja!” – hangzott a válasza arra a keresetlen kérdésre, miért ír. Valahogy megakadt benne ez a dolog. Már sokszor elmondta, hogy – mint az ő korosztályából mindenki – televízió nélkül nőtt fel, s két dolgot csinált: olvasott és futballozott. Az olvasásfüggőség és a futballistaidentitás máig jellemzi.

Kukorelly Endre történelem-könyvtár szakot végzett. Az 1970-es évek első felének közegében nem volt kompatibilis az, amit írt, azzal, amit látott. Olvasa a Kortárs, az Új írás, a Nagyvilág folyóiratokat, az Élet és Irodalmat, nagyra tartotta az ezekben publikálakat. 1984-ben jelent meg az első kötete, A valóság édessége. Balassa Péter írt róla kritikát a Kortársban, Károlyi Csaba akkor fedezte fel magának Kukorellyt.

Nem sokkal később, a rendszerváltás környékén további verses- és prózakö-



Károlyi Csaba és Kukorelly Endre beszélgetésének izgalmas háttérét adták B. Molnár Béla tömegmegmozdulásokon készített fotói

már 33 éves volt, számára is elképesztő recepcióval.

A Rom – A szovjetonió története című könyvét és a második, bővített kiadást, a Rom – A komonizmus történetét nem tekinti regénynek. „Vegyes műfajú, esszé és szépirodalmi vonatkozások, memoárjellegű szövegek. Történelem szakosként van némi kanalam hozzá” – fogalmazott.

Regényíróként áttörést jelentett a TündérVölgy, amelynek a keletkezéséről mesélt, hogy 40 éves kora körül jött rá, mennyire „lemaradt” az apjáról, aki akkor már nem élt. S ha már nem tudta megbeszélni vele az élményeit – az orosz fronton volt partizánvadász, századparancsnok –, gondolta, magával beszélje meg. A TündérVölgy annyiban önéletrajzi mű, amennyiben az ember abból főz, ami van.

A versekkel kapcsolatban háklis. Ütívágja, gypálja a régebbieket, így jött létre a Mínd, átjavított, újabb, régiek című gyűjteményes verseskötete. A Porcelánbolt. Kedvenxekről. Olvasókönyv vasos kötetében a magyar szel-

lemi élet láttelejét adja. Izgatja őt a kultúra minden ága, kreatívírás-szemináriumán is mindig javasolja ezt az elkötelezettséget.

Az Országközi divatok című művében naplószerűen írja meg LMP-s képviselőisége történetét – két és fél évig vállalta tisztségét. Amikor csapatjátékosként bekerült, sikertörténetnek indult, de a vége az lett, hogy ki kellett szállnia, mert fárasztónak és értelmetlennek találta. Véleménye szerint az egyetlen kiút a dichotómiából nem is az, hogy „lehet más a politika”, hanem az, hogy „legyen más a politika”. A közügyekkel való foglalkozásnak, nem pedig az egyébként kikerülhetetlen hatalmi harcoknak kellene előtérbe kerülnie.

„A mostani helyzet botrányos – de hagyjuk ezt, mert rövid az élet! Igenis tessék örülni a napsütésnek, a földből kibújó kis növényeknek – vélekedett. – Szentistvántelegen lakom, ma is kiültem a napra, és jól érzem magam. Németh Andor József Attila-könyvét olvasom, és közben nem jutott eszembe, hogy mi folyik a közéletben. De az sem helyes, ha egyáltalán nem foglalkozol vele, egyensúlyt érdemes tartani. Ezt az állapotot nevezi Arisztotelész eudaimóniának.”

A közéleti szövegeiből, interjúrészletekből szerkesztett, Egy belga revolver című könyvéből olvasott fel Kukorelly, aki az évek során rengeteg politikai, közéleti szerepet vállalt. Volt a Szépirok elnöke, alelnöke, megalapította a K.E.R.T. Kiadó, hajléktalanok lakhatásáért a Nyugodt Szív Alapítványt, Gyümölcsöskert néven felújította a Baumgarten-díjat... Arra nincs ideje, amit nem akar – kommentálta a túl sok vállalat, ami az írás, olvasás rovására megy, de benne van ez a „drive”.

Görögöket olvasva rájött, hogy részt kell venni a közéletben. A Hír TV-től a Klubrádióig mindenhol elmegy, részt vesz mindenféle diskurzusban. Egyfajta naiv attitűddel feltételezi, hogy alapvetően minden ember normális. Sajnálatos módon azonban ezekben a műsorokban fel sem merül a kultúra. Milyen jó lenne, ha minden századik hallgató rájönne, van kortárs irodalom... – tartja.

Legutóbbi regénye, a Ház, háború, halott összegzést sejtet, ám Kukorelly Endre az estet azzal a vallomással zárta, hogy jól érzi magát a bőrében, hedonista, és ennek alapvető része a kultúra befogadása, csinálása.

Szepszi Dóra



tetei jelentek meg, majd 1993-ban egy gyűjteményes kötet, az Egy gyógyönyvény-kert. Ő maga is csodálkozott, hogy menő költő lett. Megjelent harmincvalahány könyve; az induláskor

Gyalogosok gyülekeznek és várakoznak az úttest két oldalán, a zebránál. Át akarnak kelni a túloldalra. Legtöbben türelmesek, mert tudják, megszokták, a kijelölt gyalogátkelőhelyen, főleg ezen a konkrét zebrán nem ők a főszereplők, ők csak nézők, akik az igazi főszereplőket, az előttük elsuhanó autókat figyelik. Jönnek, jönnek, mennek, mennek az autók, egyik a másik után; csúcsidő van, sietnek iskolába, irodába, konditerembe, pszichiáterhez.

Jelzőlámpa nincs.

A csörlátású autós teljes lényével a forgalomra összpontosít, kigúvadt szemmel mered az útra meg az előtte haladó kocsi; az a típus nem észlel gyalogost a járdán, nem áll meg a zebrá előtt. A szülő, aki kicsavart pózban, hátrafelé fordulva vezet, egész úton – otthontól az iskoláig – a hátsó ülésen elterpeszkedő két gyerekét neveli, ő sem látja az átkelésre váró gyalogosokat, hiszen hátrafelé néz. Bizonyos sofőrök a markukban szorongatott telefonjuk kijelzőjét bámulják, várják a lájkokat a hajnalban kitett szellemes bejegyzésükre; mások üzeneteket írogatnak, és csak ritkán pillantanak fel, gyűlölik, ha hirtelen kell fékezni, mert ilyenkor mindig féltreütik az emojit.

Ezeket a sofőrfajtákat a zebránál várakozó gyalogosok azonosítják be, gyűjtik csokorba, van rá idejük.

Egy középkorú kutyás férfi szerint érdemes a dolog jó oldalát nézni: össze lehet itt futni ismerősökkel, szorosabbra lehet fűzni barátságokat, lehet ismerkedni; a gyalogoslét viszontagságainak közös átélése és elemzése összehozza az embereket. Egy esőköpenyes nő megpróbál rácsapni az orra előtt elhaladó autó csomagtartójára, de elhibázta: mire üt, az autó már sehoh. Azért a kocsit után kiált: „Álljál már meg!” Egy rutinosabb várakozó megjegyzi, nem sokra megy a kiabálással, mert ha hallgat is rá a sofőr, és megáll, legfeljebb az elvétett ütest tudja a nő korigálni, álló autót egyszerűbb püfölni, ám ettől még nem lesz könnyebb átjutni a túloldalra.

Egy idő után valaki megelégedi a várakozással, és lelép a járdáról – ketten rántják vissza. „Nem látja, hogy jönnek az



autók?” Látja, de megkockáztatta. Jó teszt lett volna, tanulságos, magyarázza a többieknek, kiderült volna, elütik-e, vagy sem. Mert ő bizony lenne áldozat, üssék el, persze csak picit, lökje meg egy guruló kis Smart, illetve – leiróbb kifejezést talál – lépjön fel kölcsönhatás az autó karosszériája és az ő teste között. Legyen ügy, de ne súlyos, legyen gázolás, de enyhe, a gázolási spektrum legalja. Véleménye szerint egy ilyen eset jobb belátásra bírná az autósokat, a gázoló mögött jövőt mindenképp, az már megállna a zebrá előtt. Vagy ha az se, üsse el az is (kicsit!) a következő gyalogost, egyszer csak megáll valaki.

„Bár ne szólalt volna meg!”, mondja erre egy srác, majd hirtelen bejleszt. Bejlesztésnek azt a mozdulatot hívja a zebránál ácsorgó gyalogostársadalom, amikor az ember úgy tesz, mintha elindulna, de nem indul el. Mondjuk a szónak abban az esetben lenne igazán értelme, ha az autós valóban megijedne, és ijedtében a fékbe taposna, ám a fiatal srác kiszemeltje, a „bejlesztett” helyett maga a srác ijed meg (attól, hogy az autós nem ijed meg), és visszaugrik a járdára. Egy rekedtes hangú úr kommentálja a látottakat: „Maradsz a helyeden, kicsi barátom.”

A sikeres átjutáshoz több készség együttes alkalmazása szükséges. Kell a jó szemmérték, ez alap. Meg kell tudni saccolni a közeledő autó sebességét, a zebrától számított távolságát, és viszonyítani kell azt a gyalogos saját kezdősebességéhez, gyorsulásához.

Múltkor kis híján verekedés tört ki, miután az egyik autós megállt, és átengedett egy gyalogost a zebrán... a gyalogos félénken visszautasította a gesztust, és jelezte az autósnak, menjen ő, ő az erősebb, meg hát itt ez a megszokott rend eleve, de az autóvezető makacsul ragaszkodott a KRESZ-szabályhoz, intett, integetett a gyalogosnak, induljon végre, az intésből fenyegetőzős lett, menjen már, a szentségit, nincs ideje ilyen időtlen udvariasságú játékokra, a gyalogos visszamutogatott, kalimpáltak, mutogattak, káromkodtak, „Menjél már!” „Te menjél már!” Az autós kiszállt, lökdösődni kezdtek. „Mit mutogattál?” „Te mit mutogattál?” Szét kellett választani őket.

Az egyik férfi, aki Dénes néven mutatkozik be a többieknek, elmeséli, hogy egyik unokatestvére (egy átnevelhetetlen autós) milyen logika mentén közlekedik a városban. Ha az utcát fényképező vagy tévován ácsorgó embereket lát a zebránál, akiket turistáknak vél, nem áll meg, nem is lassít, inkább a gázba tapos, tudniillik ha megállna, a turisták azt hinnék, Budapesten ez a szokás, az autósok átengedik a gyalogosokat, márpedig Dénes, aki angyalian jó ember, ráeszmélt, hogy akkor cselekszik a leghelyesebben, ha ráhangolja a turistákat a budapesti közlekedési viszonyokra... hogy ne érje őket meglepetés.

Na. Megáll egy autó. Mosolyogva int a sofőrje a bátortalan gyalogosoknak, tessék menni nyugodtan, lehet átkelni. A gyalogosok egy ütemet kívárnak, még egy ütemet, aztán megköszönik, mindenki megköszöni, egyesével, háálkodiknak, hajlonganak, és elindulnak. Egyszerre három autós dudál hátulról. Egyikük kikiabál a kocsijából: „Most miért álltál meg, te barom?! Húzzál már, menjél már!” Néhány gyalogos ijedtében hátrafordul, és sietve visszalép a járdára – oda, ahonnan elindult... és várakozik tovább.

mOmKult

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!

Piano Day 2025 március 29-én 19.00. Fellépők: Vaghy, a Piano Day hazai zászlovívője, Charmey francia-magyar zongorista, Leonard Lehmann német zongorista és zeneszerző, aki első alkalommal hallható a Piano Dayen, valamint Gyöngyösi Gábor billentyűs-zongorista.

Jókai hétszer. 3: Jókai humora – László Ferenc előadása április 1-jén 19.00.

A majdnem tökéletes boldogság receptje – Pokorny Lia egy személyes estje április 1-jén 19.00.

lángszerte. Az előadás megtekintése 12 éves kortól ajánlott.

Afrika nap – dob, zene, szennvedély április 4-én. Életre kel Afrika tüze, lüktetése egy egész napos forgatagban! Program: Afrikát támogató alapítványok bemutatkozása, afrikai alapanyagokból vagy inspirációból alkotó kézműves művészek vására, textilmontázs – kézműves workshop, djembe – élménydobolás, kizomba – táncitanítás. 20.00 Dobet Gnahoré, a világhírű elefántcsontparti énekesnő koncertje.

Djembeworkshopok Harouna Dembele (Burkina Faso) djembemesterrel és az Ethnosounddal április 5–6-án, kezdő, középhaladó és haladó szinten.

Egy életem: Muci Zoltán. Életrajzi stand-up est április 6-án 17.00.

Molière: A fősvény. A Szolnoki Szigligeti Színház vendégjátéka április 7-én 19.00.

Femina Klub: boomerek és zoomerek – Szily Nóra és

Belépőjegy: 2000 Ft, XII. kerületi lakcímkártyával 1000 Ft.

Rendszeres programok minden hétfőn és szerdán a Barabás Villa Rendezvénytermében:

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.



Zugligeti út 64.
lovasut.hu

Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szerény javaslat – Fáradjon be a vizsgálóba! – Juhász Kata önálló estje március 30-án 19.30 (bemutató). Közélet és közérzet egymásra hatását, a politika hormonális hatásait vizsgálja az élő zenés előadás, ami a kortárs tánc és a stand-up elemeit vegyíti. Közreműködik: Kertész Endre csellóművész. Jegyár: 5900 Ft.

Wildkräuter Verkostung und Workshop mit Kräuterexpertin und Blütensommelier Monika Halmos április 3-án 17.00–18.00. A Wunderbar Fesztivál, a német nyelv hete keretében a látogatók megismerhetik a tavaszi természet kincseit, a vadon termő gyógy-, fűszer- és salátanövényeket. A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött a roszakunyhok.alkotomuhely@gmail.com e-mail-címen.

Márfi Márk: Telik – egy óra az életéből. Szakdolgozatból született önadaptáció április 3-án 19.30–20.45. A következő előadások időpontjai: április 11., április 24., május 7., május 18. Jegyár: 5900 Ft.

Für Anikó–Márfi Márk: Lassan. Anya és fia. Egy halogatott, fontos beszélgetés. Egy színdarab. Az élet. A halál. Dráma a kommunikációképtelenségről. Az előadások időpontjai (minden alkalommal 19.30–20.45): április 4., április 25., május 4., május 16. Jegyár: 7500 Ft.

Üvegfal – Gryllus Dorka és Simon Kornél előadása április 9-én 19.00–20.30. Van, aki hagyja, hogy bántásák. Zenés szövegszínházi előadás Dobray Sarolta könyvéből. Jegyár: 5900 Ft.

Világzene a Zsámbéki-medencéből – a Puli és a Negro Oro zenekarok közös koncertje április 13-án 18.00–20.00. A Puli tagjai: Mayer Lili (ének, citera, benjolele), Mayer Zita (népi furulyák, kaval, klarinét, vokál), Lukács László (gitár, arrange), László Lilla (szárnykürt, altfurulya), Heppes Miklós (basszusgitár), Kovács Tamás (dob). A Negro Oro tagjai: Kemény Bori (ének), Goldsmann Tamás (gitár), Schwarcz Gyula (harmonika), Sági Krisztián (ütőhangszerek), Varga Lőrinc Bendegúz (trombita), Elek Zoltán (tuba). Jegyár: 1500 Ft/fő (7 éves kor alatt ingyenes).

Apák a padban, avagy túlélő-kalauz szülőknél április 15-én 19.00–20.30. Nem mindennapi előadás és stand-up Szily László Beírás című művéből mindannyiunk életének legvidámabb, esetleg leggyötrelmesebb próbatételéről: az általános iskoláról. Játssza: Lukács Miklós és Simon Kornél. A következő előadás időpontja: április 27. Jegyár: 5900 Ft/fő.

OMNIBUS-koncert május 11-én 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Házimuzsika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Jegyár: egyéni jegy 2200 Ft, családi jegy 5500 Ft. 3 éves kor alatt ingyenes.

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

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



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

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

Táborhelyszín

„Nyári táborozásra kínáljuk ősfás kertben álló épületünk sokoldalúan felhasználható, kisebb-nagyobb termet! 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&Cafe bonyolításában.

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

Terembérelt

„Bérelési lehetőségre kínáljuk irodáinkat, egyéb helyiségeinket különböző foglalkozásokra, előadásokra, közgyűlésekre, valamint színháztermünk családai 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. Márciusi téma: Bőjti ételek. A recepteket a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címmel kell elküldeni március 31-én éjfélig. A havi győzteseket a következő hónap 10-ig értesítik a szervezők. (A részleteket korábbi lapszámunkban olvashatják.)

Bran-koncert március 29-én 17.00. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkezeletté váljon az ír népzene, néptánc világa. A zenekar vezetője Kovács Gábor, tagjai Császár Róbert (gitár), Mózer Tamás (mandolin) és Nagy Katalin (furulya). 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: április 26.

Babui Yoga Brunch március 30-án 9.00. 60 perces gyakorlat, utána 30 perc hangfürdő relaxáció, majd bruncholás és beszélgetés a P7 Pizza&Caféban. Lesz sok-sok egészséges finomság, gyömbér shot, liomonádés és pezsgő is! Regisztráció és további részletek a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a +36-30/343-9965 telefonszámon.

Formás folyamatok – Csikos Tibor képzőművész kiállításának megnyitója április 4-én 18.00. Megnyitja: Antal József költő, írodalmár. A délvidéki származású művész figuratív festőművészként kezdte pályáját, majd párizsi tanulmányai

JAZZPéntek
a Jókai Klubban

2025.04.11. 19.00
jegyár: 3500.-

1121 Bp., Hollós út 5.
www.jokaiklub.hu
www.jokaiklub.jegy.hu

után alakult át absztrakt térlátású, redukcionista művészé. Anyaghasználat változatos, így olaj-, akril-, plexitoll-, tempera- és akvarellképei is vannak. Készít selyemképeket is, és grafikusként szívesen dolgozik vizkozitástechnikával. A kiállítás megtekinthető: április 27-ig, a Jókai Klub nyitvatartási idejében. Információ: 06/1/395-8284.

Svbáhegyi adok-veszek április 5-én 13.00–16.00. Fókuszban a húsvéti készülődés! Az újrahazsónítás jegyében jó állapotú szezonális ruhák, játékok, könyvek és apróságok vására. Csak magán személyek árúshatnak! Egy asztal díja: 1000 Ft, a jegyek nem visszaválthatók. Vásárlóknak a belépés díjtalan. Jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu weboldalon lehet. A következő alkalom időpontja: május 17.

JazzPéntek koncertsorozat. Április 11. 19.00 Art Blakey Tribute Band. A hazai jazzélet színe-java, nagynevű muzikusok, előadóművészek és fiatal, feltörekvő tehetségek fémjelzik a programot. Az első fellépő a Modern Art Orchestra szexzettje, amely a Legendás albumok sorozatában több alkalommal is górcső alá vette Art Blakey The Jazz Messengers elnevezésű együttesének repertoárját. A darabok eredeti hangszerelésben szólnak meg, kiváló szólólisták előadásában. Közreműködők: Fekete-Kovács Kornél (trombita), Bacsó Kristóf (szaxofon), Korb Attila (harsona), Cseke Gábor (zongora), Barcza Horváth József (nagybőgő), Richter Ambrus (dob). Jegyek 3500 forintért vásárolhatók elővételben a jokaiklub.jegy.hu weboldalon.

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. Zeteti: 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. Kerestényi Imáka hangolt, felemelő zenére komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőieségfejlesztő táncoreográfia. 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. Április 2.: Egészségpercek. Téma: húsvéti szokások, jelképek. Folytatódik a gyógynövények A–Z-ig és a Betegségek gyógynövényekkel A–Z-ig című sorozat. Mozgásprogram: 3-1-2 meridiántorna. Mudrák. Előadó: Hóka Illdikó. Április 9.: Kultúrkalandok. Az előadás a Magyarország című sorozat IV. része, amely egy virtuális sétán vezet körbe Budapesten. Előadó: Orbán Gábor. Április 16.: Motolla kézműves foglalkozás. Húsvéti ajándíkt készíthetnek a résztvevők. A foglalkozást vezeti: Teke-Kocsis Evelin. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284.

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. Zeteti: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Telefonszám: 06-30/952-2444.

Harmónia Táncklub – társastáncanfolyam vasárnap 13.00–19.30. Kezdő versenytánc, felnőtt-táncok. Zeteti: Székely Attila táncoktató. Információ: 06-30/952-9477, harmoniatancklub.hu.

ÚJ! Hello Sun Yoga – Sarodi Flórával minden szerdán 19.00–20.00-ig kezdő hatha-jóga. Ha fáj a háta, dereka, sok ülőmunkát végez, stressznek van kitéve, akkor ez a jógaóra segíthet enyhíteni a tüneteket. Az órát illóolajos ráhangolódással kezdik a résztvevők, majd a pózok gyakorlásával folytatják. Zárásként stresszoldó relaxációt végeznek. Április 7-től minden hétfőn 19.30–20.30-ig Sunset Yoga. Ha teste vagy lelke változásokon megy keresztül, a jóga segíthet az egyensúly visszatartásában, a befelé figyelésben, a manifesztálásban és a női energiák mélyebb megélésében. Az óra illóolajos ráhangolódással kezdődik, majd a hatha-jóga-pózok gyakorlásával folytatódik. Zárásként hosszabb nyújtógyakorlatok és stresszoldó relaxáció következnek. Bejelentkezés és részletek a hellosunoyoga.design@gmail.com e-mail-címen vagy a @hellosunoyoga Instagram-oldalon.

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű,

HÚSVÉT
díjtalan ünnepi programok
a MOMkultban

ARS NOVA SACRA ÉNEKEGYÜTTES
április 16. | szerda 19:00
Korai reneszánsz acapella
egyházi művek

ITT JÁRT A FÖLDÖN
április 17. | csütörtök 19:00
Gryllus Dániel és Lackfi János bibliai
gondolatokra épülő versciklusa
Gryllus Dániel előadásában. Ferenczi György
és Becze Gábor kíséretével

mOmKult

Nadezsnik – monodráma Mása Maskova orosz nyelvű előadásában április 2-án 19.00. Az előadás egy fiatal balett-táncosnő útját követi végig a szovjet művészeti világban, ahol a tehetség, a szennvedély és a politikai határok folyamatosan ütköznek egymással. A darab a személyes kitarás és a művészi szabadság kérdéseit vizsgálja, miközben hiteles képet fest a korszak légköréről. A főszereplő, Nadezsnik rendkívüli tehetséggel és elszántsággal küzd azért, hogy kiteljesedjen művészetében, ám a környezeti elvárások és a személyes veszteségek folyamatos próbatételek elé állítják. Az előadás betekintést nyújt abba, hogyan formálja egy fiatal művész karakterét a történelem sodrája, és milyen árat kell fizetnie azért, hogy hű maradjon önmagához. A monodráma orosz nyelven hangzik el, tolmács és feliratozás nélkül.

Top Secret – Hajnóczy Soma kétszemes bűvészvilágba jött estje április 3-án, 16-án, május 5-én és május 28-án 19.00. Rendhagyó, egy személyes, könnyed, interaktív, szórakoztató előadás, érdekességekkel és meghökentető mutatóanyagokkal. Hajnóczy Soma a kulisszák mögé nyújt betekintést, feltárja, hogyan irányítja a nézők figyelmét, milyen eszközöket használ a közönség ámitására, és néhány trükk megoldását is bemutatja. A főszereplő már több mint negyven ország közönségét bűvölte el, a Showder Klub mellett számtalan tv-showban szerepelt Amerikában, Franciaországban, Angliában, Koreában és Japánban. Videóit több mint százmilliószor nézték meg vi-

Steigervald Krisztián beszélgetése április 9-én 18.00. Téma: Miért nehéz a generációk közötti kommunikáció?

Minden szülő traumatizál? – Képmás-est április 9-én 19.00. Színház és pszichológia.



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. Kedvezményes jegyek kizárólag a helyszínen válthatók.

A barokk szennvedélyes művészete. Gimesy Péter művészet-történész, filozófus stílustörténeti előadás-sorozata a reneszánsztól a kortárs művészetig halad. Célja elsősorban az, hogy bemutassa az egymás után következő és 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, kérdéseit a művészetről. A sorozat hátralévő tervezett időpontjai: április 1. 18.30 (A modern kor alapjai), május 13. 18.30 (Az impresszionisták művészete).

de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefonszám: 06-20/549-0893.

FitMind hétfőn 8.30–9.30. Kezdetjük nyugodalomban a hetet: egy csendes, elmélyült, vezetetlen óra nagyteremben, ingyenesen. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!”

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

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

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

Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00-ig, szerdán 8.00–9.00-ig, pénteken 10.00–11.00-ig Yoga Glow, csütörtökön 18.30–19.30-ig napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órakon a tradicionális hatha-jóga-elemeket dinamikus erősítősorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly van a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órakon inkább a nyújtások és a csavarásoké a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jógaóra eseményénél. Bejelentkezés: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseménynél.

Bridzklub szerdán 13.30–18.00. A tagok olyan új érdeklődőket vár-

nak, akik a klub törzstagságához hasonlóan magas színvonalon üzik ezt a sportot. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-20/933-9665).

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség. Minden hónap első csütörtökjén klubnap, amin élő zene, kvízzjáték, versek és tánc várják a résztvevőket. Minden hónap harmadik csütörtökjén 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.



HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

Törpe utca 2.

06-1/202-2509

info@kulturalisszalom.hu

kulturalisszalom.hu

Jegyvétel:

kulturalisszalom.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás

jogát fenntartják!

„Mesetábor? Drámatábor? Intenzív angol tanfolyam? Alkotótábor? Tánc tábor? A Hegyvidéki Kulturális Szalon a legkülönbözőbb tematikájú nyári táboroknak kínál kényelmes otthont, szép környezetet. Budán vagyunk, igen könnyen megközelíthető helyszínen, az Apor Vilmos térenél, a Margareta játszótér szomszédságában, a MOM Sport Uszoda és Sportközponttól tízpercnyi sétára. A közelben több gyerekkezelési lehetőség közül is választhatnak a tábor szervezők.

Részletekért, egyedi ajánlatainkért írjon az info@kulturalisszalom.hu e-mail-címre. Annak, aki április 30-ig köt szerződést a Hegyvidéki Kulturális Szalonnal, kedvezményes bérleti feltételeket biztosítunk.”

MOM Nyugdíjasok Klubja április 1-jén és 15-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Du Fay és kora – Fejezetek a napfényes középkor zenéjéből. Április 1. 18.00 II. Napforduló. Előadó: Sándor László zeneszerző. Az általánosan elterjedt szóhasználat szerint a „középkor” kifejezés elé többnyire nem a „napfényes” jelzőt

szoktuk illeszteni. A sötét fellegek eloszlátása, a szellemi kincsek felmutatása, a szimbólumok rejtett jelentéseinek feltárása új fénytörésbe helyezheti számunkra a 13. századtól a 16. századig tartó időszakot, és bebizonyíthatja, hogy a „napfényes” jelző korántsem túlzás. A következő alkalom időpontja: május 6. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Vad horgolók klubja április 2-án és 16-án 10.00. A klub tagjai a kéténtente tartott találkozójukon egyaránt szívesen fogadnak kezdőket és haladókat, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

Pszichológia és történelem. Április 2. 14.30 A sebzettség és sebezhetőség dinamikája egy történelmi példán keresztül. Előadó: dr. Szabó János történész, pszichológus, teológus. A következő alkalom időpontja: május 7. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Havon delelő szivárvány – fotókiállítás Nagy László verseire. Az APS Fotóstúdió és az Irodalmi Szalon közös kiállításának megnyitója április 2-án 18.00. Előadó: Tamáska Jánosné magyar tanár. Közreműködik: Hutter Franciska. Zene és technika: Tamáska János. A kiállítás megtekinthető: május 8-ig, a programok függvényében.

Erősítéd a másikat, vagy dominálad? Segítő kéz a családban. Erőszakmentes kommunikáció a mindennapokban – előadás április 3-án 18.00. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta. Vendég: Rambala Éva nemzetközi erőszakmentes kommunikációs tréner. „Rambala Évával való közös előadásunkban arra keressük a válaszokat, hogyan lehetünk úgy határozottak és magabiztosak, hogy közben a másikat is adjunk oxigént. Egyenrangú kapcsolatra vágyunk, vagy csak az alá-főlérendeltséget ismerjük? Mit jelent számunkra a bizalom, és hogyan tudjuk ezt növelni? Honnan jön az életünkbe a túlzott kontroll mintája, és mit fed el? Mit tudunk kezdeni az áldozatszereppel? A mindennapokban az igazságra vagyunk kihegyezve, vagy az együttműködésre? Mit jelent egyáltalán erőszakmentes kommunikálni?” (Domján Mihály). Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Író-író találkozó. Április 4. 19.00 Vendég: Szabó Borbála író. Közreműködik: Török-Illyés Orsolya színművésznő. A programsorozatban Maros András író beszélget aktuális vendégével írásról, olvasásról, faggatja műhelytitkokról, példaképekről, az írói lét szépségeiről, nehézségeiről. Aztán amikor kifogy a kérdésekből, a nézőkhöz fordul pluszkérdésekért. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Supernagyi Népdalkör találkozója április 8-án és 22-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. A foglalkozást vezeti: Kovács Kati. Énekzenekar: Bucsei Anikó. Csatlakozni a helyszínen lehet.

Patagónia és Tűzföld – Radics Tamás, Rada geológus, túravezető előadása április 8-án 18.00. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Szaloneyetem. Április 9. 14.30 Újrahasznosítás a népi kultúrában és napjaink társadalmában. Előadó: Benedek Csaba néprajzkutató-muzeológus. Az előadás a hagyományos népi kultúra környezetét szemlélteti, ahogy a modern ipari világ előtt létezett. Bemutatja továbbá az új anyagok hasznosítását, és kiter a városi társadalomban tapasztal-

ható újrahasznosításra is. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Budai lisztérzékeny klub április 9-én 17.00. Klubvezető: Lukács Kitti, a Magyar Coeliakia Egyesület főtájkára és Sűrűné Elek Ildikó. Információ: lukacsitti@gmail.com.

Impresszionisták nyomában – Marton Anna kiállításának megnyitója április 9-én 17.00. Közszóntó mond: dr. Filipe Márió és Magyar Ari festőművész. A kiállítás megtekinthető: május 8-ig, a programok függvényében.

Bibliaiskola Ádám Miklós atyával április 9-én 18.00. Előadó: dr. Ádám Miklós római katolikus pap, az Esztergomi Hittudományi Főiskola bibliikumtanára. A Biblia az „írás vallása”. De mely írások azok, amikben Isten üzenete megtalálható? Milyen alapon történik a kiválasztás? Hogyan érti a zsidóság és a kereszténység, hogy a szöveg a Szentlélektől sugalmazott? Ennek megértésében igyekszik segíteni az előadás-sorozat második része. A következő alkalom időpontja: május 14. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

A Denevér úti barlangóvóhely bejárása Csecserits Artúrral, az Erődítés Történelmi Egyesület elnökével április 10-én 10.00. Találkozó: 10.00 órakor a 110-es, 112-es busz Kempelen Farkas utcai buszmegállóban, onnan 10 perc sétára található az óvóhely. Jegyár: 2000 forint. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon. A helyszínen nincs lehetőség jegyvásárlásra. Aki teheti, vigyen magával elemlámpát!

Passz – avagy Ki viszi át a Szerelmet? Zenés verselőadás a költészet napja alkalmából április 10-én 19.00. Közreműködik a két Ki viszi át a Szerelmet-díjjal kitüntetett előadó: Huzella Péter Kossuth-díjas zeneszerző, előadóművész és Lutter Imre Radnóti- és Bánffy-díjas előadóművész, költő. Lehet szórakoztató a vers? Hogyan szól hozzánk, amikor rólunk szól? Milyen az a pálya, ami nem lejt? Látjuk-e a kaput magunk előtt? Képesek vagyunk-e annyira emberek lenni, hogy a körülöttünk élőket toleráljuk, kezet nyújtunk nekik? Tudunk-e felnőttként játszani, gyerek szívvel fontos látszani? Merjük-e kimondani, ha hülye a bíró, vagy épp a néző a meccsen? Merjük-e vállalni önmagunkat az élet keresztútjában is? Tud-e bármi annyira tiszta lenni, hogy a lélek hullámsáit feltárhassa, mint a költészet? Nem utolsósorban pedig: ki viszi át a Szerelmet a túlsó partra? Izgalmas, humoros és szembenéző, lélekbe mélyedő előadás, amin Nagy László bedobja a labdát, József Attila Kosztolányinak passzol, Zalán Tibor hátrafele, Weöres Sándor begurítja Ady Endrének, aki Radnótit cselezteti ki, és a stafétát Babitsnak adja, Kányádi a háló előtt véd, Jeszenyin pedig sípot fúj. Összjáték, ahol lehet passzolni, sőt kell is, a versek köztjátékában, amin két egyedi előadóművész hangja alakul összhanggá. Az előadás időtartama: 70 perc. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Hangok szárnyán a Föld körül. Titanic – április 11-én 18.00. A Titanic Götz Nándor hajóskapitány segítségével ezúttal békésen átszeli az óceánt. A vendégek golfozhatnak a fedélzeten, bejárhathatók a hatalmas hajó minden zugát, majd elegáns vacsorán találkozhatnak az első osztály utasaival, amin az óceánjáró híres zenekara szolgáltatja a zenét. Közreműködik: Götz Nándor (moderáció, saxofon) és Illésfalvi Edit (hegedű). Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálata. Április 17. 14.00 Húsvéti készülődés. Előadó: Pongrác Adrienn dietetikus. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Analízis #13. Április 17. 19.00 A hit. Irodalmi találkozások önmagammal – Juhász Anna irodalmár és Rácmolnár Lili pszichológus sorozata. Az irodalmi-pszichológiai esteken a legközelebb tapasztalásaink, az életünket meghatározó folyamatok, az elme állapotai kerülnek a fókuszba. Olyan kérdések, amiket sokszor kerülünk, pedig a megoldásuk pont abban rejlik, hogy nem távolabb vagyunk tőlük, hanem közelebb hozzájuk. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Agytorna senioroknak április 14-én és 28-án 15.00. Memória, figyelem és koncentráció frissítése játékos szellemi és mozgásos feladatokkal. A foglalkozást vezeti: Csókás Viki. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Csoportos hangfürdő április 14-én 18.30. Vezeti: dr. Bogdán Dóra hangterapeuta. A szervezők nem tudnak eszközöket biztosítani, ezért kéri, hogy mindenki vigyen magával egy jógamatracot vagy polifoamot, egy kényelmes párnát, egy puha plédet és szükség esetén egy szemtakarót. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. A helyszínen a férőhelyek függvényében lehet részt venni a foglalkozáson. Jelentkezés: bogdandora.com/programok, 06-30/205-5703.

Önképzőkör – könyvképzőkör. Április 15. 16.00 Húsvét a magyar néphagyományban. A böjt, a felkészülés az ünnepre, a három nap eseményei és a feltámadás öröme. Előadó: Toma Krisztina. Háziasszony: Wolf Magda önkéntes. A belépés díjtalan. Regisztráció szükséges a szalonban.

Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 15-én 18.00. Verset mond: Kovács Flórián (diák). „Régi dicsőséget megtartani, szerzeni újat, egyformán jeles ám” (Taurinus István). A magyar huszár és öröksége, a NATO-haderők 21. századi huszársága. Előadó: Ádám Barnabás ny. huszárezredes, PhD disszertációt védett doktorjelölt, a Magyar Erdemrend Tisztkereszt katonai tagozatával kitüntetett. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke. A rendezvény szerkesztője: Galla János. A belépés díjtalan.

Hegyvidékiek Egészségiskolája. Április 16. 14.30 A nagyzületek idős kori elváltozásai és terápiás lehetőségei. Előadó: dr. Paukovits Tamás Mirkó PhD, a Budai Egészségközpont ortopéd-traumatológus főorvosa. Az izületek kopása és a csonttritkulás népbetegségnek számít. Európa lakosságának 15-23%-a szenved ezektől a kórképektől. Az előadásban közérthető áttekintést kapunk a kóreléleti háttérrel, a mozgásterápiás és gyógyszeres kezelési lehetőségekről, a sebészi megoldásokról, köztük a robotsebészetről is. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Juhász Anna Irodalmi Szalon #167. Április 16. 19.00 „Ölel a fényország” – Szabó Balázs énekes, dalszerző, zeneszerző estje. Háziaszony, szerkesztő: Juhász Anna irodalmár. Az Irodalmi Szalon 2025-ös évada a Szerencsejáték Zrt. támogatásával valósul meg. További részletek: facebook.com/jairodalmszalon. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálata. Április 17. 14.00 Húsvéti készülődés. Előadó: Pongrác Adrienn dietetikus. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Analízis #13. Április 17. 19.00 A hit. Irodalmi találkozások önmagammal – Juhász Anna irodalmár és Rácmolnár Lili pszichológus sorozata. Az irodalmi-pszichológiai esteken a legközelebb tapasztalásaink, az életünket meghatározó folyamatok, az elme állapotai kerülnek a fókuszba. Olyan kérdések, amiket sokszor kerülünk, pedig a megoldásuk pont abban rejlik, hogy nem távolabb vagyunk tőlük, hanem közelebb hozzájuk. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Szaloneyetem. Április 23. 14.30 Egy vadászpilóta filléres emlékei. Előadó: Kositzky Attila repülő-alatbörnagy. Kositzky Attila 43 évig repült, ebből 38 évig ette a vadászpilóták kenyerét. Hogyan jutott el a vitorlázógéptől a szuperszenikus vadászgépig? Élete nehéz és vidám pillanatairól mesél. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Jókainövény-és kertbarátklub. Április 23. 16.00 Tavasz növényes, kerti teendők. Növénynyírások, hajtáskezelések, palántázások. A kör vezetője: Ónodi Szabó Sándor nyugdíjas kertész, oktató. A belépés díjtalan.

Az Ördög-omóvóhely bejárása Csecserits Artúrral, az Erődítés Történelmi Egyesület elnökével április 24-én 10.00. Találkozó: 10.00 órakor a 8E busz Eper utcai buszmegállójában, onnan 20 perc sétára található az óvóhely. Jegyár: 2000 forint. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon. A helyszínen nincs lehetőség jegyvásárlásra. Aki teheti, vigyen magával elemlámpát!

Monspart Sarolta Emlékgyaloglás április 24-én 10.00. A Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány Országos Gyalogló Klubhálózata országos megmozdulásra hív mindenkit. A program: 10.00 Megnyitó és köszöntő. 10.30 Közös gyaloglás/tájgyaloglás (5 km). Találkozó: Monspart Sarolta-emléktábla és -emlékfa, Normafa Park Látogatóközpont (Eötvös út 48.).

Horgas Ádám: Átjáró – felvassósínház április 25-én 19.00. Távol az emberlaktól vidéktől, egy erdő közepén van egy elhagyatott, titkokkal teli ház. Ide érkezik az idős, művelt és roppant gazdag hölgy, a ház tulajdonosa, azzal a céllal, hogy befejezze az életét. Elkíséri őt fiatal, egyszerű gondolkodású alkalmazottja, aki az öreg hölgy halála után megkaphatja annak egész vagyonát. Elkezdik megfejteni a ház titkait, ami felforgatja a múltjukat, és megváltoztatja az elképzeléseiket a jövőről. Szereplők: Zsurzs Kati és Ágoston Katalin. Producer és dramaturg: Perczel Enikő és Blastik Noémi. Rendező: Horgas Ádám. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja április 25-én 13.00.

As We Play... – ösbemutató április 26-án 18.00. Az instrumentális, dallamos fúziós jazzt játszó Balance Wheel Group 2016-ban alakult, műsorát saját kompozíciók és újabb klasszikus zenei feldolgozások alkotják. Zenéjükben a jazzimprovizáció, a pop-, funk-, latin elemek egyaránt megtalálhatók. A sodró hangulatú és a már-már filmzenei hatású pihentető darabok jól megférnek egymás mellett a műsorukban. 2025-ös negyedik albumuk, az As We Play... klasszikus zeneművek sajátos hangvételű feldolgozásait tartalmazza, ennek anyagát koncerteken már hallhatja a közönség. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Szabadpólc április 28-án 13.00–16.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyvek a Szabadpólc megtalálható kórtékerek cserélhetők. A jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő, becserélhető könyvek száma maximum 10 darab.

Séta a Farkasréti temetőben április 29-én 10.00. Vezeti: Földváry Gergely történész. Buda legnagyobbb és legszebb fekvésű temetője nemcsak nyughely, hanem a múlt lenyomata is. A séta résztvevői

(Folytatás a 14. oldalon)

PASSZI AVAGY KI VISZI ÁT A SZERELMET?

ZENÉS VERSELOADÁS A KÖLTÉSNET NAPJA ALKALMÁBÓL

HUZELLA PÉTER
Kossuth-díjas zeneszerző előadóművész

LUTTER IMRE
Radnóti-díjas költő előadóművész

ÁPRILIS 10. CSÜTÖRTÖK 19.00

Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft
kulturalisszalom.jegy.hu

Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

(Folytatás a 13. oldalról)

megismerhetik a temető történeti jelentőségét, a kialakulása körülményeit, az egykor ott álló templom történetét, amely a második világháborúban pusztult el. Felkeresik a művészetek, a tudományok és a sport kiemelkedő alakjainak sírhelyeit, köztük számos személyt, aki a Hegyvidékhez kötődött. Gyülekező: 10.00 órakor a bejáratnál lévő griffszobornál. Jegyár: 1000 Ft. A következő séta időpontja: május 14.

Költészet és zene – zenés irodalmi est a költészet napja alkalmából április 30-án 18.00. Magyar klasszikus és kortárs irodalom és zene. Közreműködik: Áchim Kovács Anikó hegedűművész, Rák Kati színművész, Bernáth Ferenc Artisjus- és Pro Cultura Minoritatum Hungariae díjas gitárművész-gitártanár-zeneszerző. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturálisalon.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. 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@kulturálisalon.hu e-mail-címen. 12.00 után jelentkezés a játékezőtől: gabriella.palszabo@gmail.com.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz 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. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom. A csoport maximális létszáma 10 fő, jegyet a szalon információs pultjánál lehet vásárolni, előzetesen, a férőhelyek miatt. A szervező kéri, hogy mindenki vigyen magával saját matracot!

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-újrakezdő 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: 10 000 Ft/4 alkalom.

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

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: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

teli 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. Norma (április 1., 15., 29.): találkozó a Norma Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (április 8., 22.): találkozó a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

Normafa Nordic Gyalogló Klub kedden 9.00. Vezető: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Síházzal szemben, a székegy 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.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

Királyhágó tér 10.

06-1/225-7160

hegyvidekgaleria.hu

Jegyvétel:

hegyvidekgaleria.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Repetitio est mater studiorum – Juhász Dóra festőművész kiállítása. Juhász Dóra nonfiguratív, gesztus-alapú, színekben gazdag festészete tele van frissességgel és életerővel. Folyamatosan keresi, hogyan kap-

csolja össze a gesztusszerű motívumokat az azokat körülvevő, szintén lendületes ecsetvonásokból születő (hát)térrel. A több mint tizenhét éve a XII. kerületben élő festőművész képeiből első alkalommal nyílt kiállítás a Hegyvidék Galériában. A tárlat megtekintése díjtalan. Látogatható: április 2-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Misztikus utazás – Kudász Emese (1943–2010) festőművész és Kudász Gábor Arion (1978) fotográfus kiállításának megnyitója április 9-én 18.00. Megnyitja: Körösvölgyi Zoltán művészettörténész. „Még a múlt évezredben egy festőnő buszos utazáson vett részt a Szovjetunióban. Útitársaival mindennap új városban szálltak meg, mire eljuttattak Tádzsikisztánig. Szinte habzsolta a hurmát, egy Magyarországon akkor még ismeretlen, narancsvörös szilvára emlékeztető, mézédés gyümölcsöt, amikor rádöbben, hogy gyermeket vár. Próbálta elérni születendő gyermeke mit sem sejtő apját, de nem járt sikerrel, így a döntés rá maradt. Azóta sem a Szovjetunió, sem a festőnő nem létezik már, de ennek az utazásnak köszönhető, hogy élék” (Kudász Gábor Arion). A kiállítás a Budapest FotóFesztivál 2025 hivatalos programjának része. A megnyitón való részvétel díjtalan. A tárlat megtekinthető (ingyenesen): április 10-től május 14-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.



LÍVIA-VILLA

Költő utca 1/a

06-1/395-8284

livivilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Állandó programok

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

Pilates Orsival pénteken 8.00–9.00. Kovács Orsi oktató mindenkit vár, kortól és edzettségi állapotól függetlenül (kismamákat és szülés után lévő hölgyeket is). A másnapi órára regisztrálni, jelentkezni előző nap 18.00 óráig lehet: livivillaregisztracio@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!

Tavaszcseré – a Galéria 12 alkotóművészeinek kiállítása. Megtekinthető: április 26-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



Zugligeti út 64.

foldvary.gergely@hegytortenet.hu

helytortenetgyujtemeny.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.



SZENT LÁSZLÓ

KÖZÖSSÉGI HÁZ

Cédrus utca 2.

06-20/968-1034

bittagota@szentlaszlohoz.hu

sztlaszlohoz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Alkotóműhely szépkorúaknak csütörtökön 18.15–19.45. Részletek, jelentkezés: dramatine.alkotocsoport@gmail.com.

Utcai önvédelem – Krav Maga VMM. Itt az alkalom valami újat tanulni! A Krav Maga VMM olyan utcai önvédelmi technikával ruház fel minket, amit éles szituációban gondolkodás nélkül lehet alkalmazni, nem mellesleg az önbizalmat is megerősíti és olyan szintre emeli, ami a hétköznapi életben is kamatoztatható. Az instruktor: Kaptás Béla. Információ: Kaptás Béla, 06-70/342-2721, kaptasbela@gmail.com és Kaptás-Bakó Ingrid, 06-70/262-7194, bakoingrid@gmail.com.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM Stromfeld Aurél út 16. oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában április 11-én 19.00. Bajor Gizi, a Nemzeti Színház egykori divája az 1930-as évektől a XII. kerület akkor még csendes, városzéli utcájában, egy kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. Mindez ma is áll, a színház-múzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméteres épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett tereit fedezhetik fel a programon résztvevők. Figyelem: a négy emeletet sok lépcsőzettel járják be! Belépődíj: 3000 Ft. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

Várdaeszt sajtóbeszélgetés – a Magyar Színházak 37. Kisvárdai Fesztiváljának programismertetője április 15-én 15.00. Fellép: a Magyarok Udvari Kamaraszínház társulata. Részlet a Karády és a szerelem – Ujzászy és a világ című előadásból. A belépés ingyenes. Regisztráció szükséges a cseko.valeria@oszmi.hu e-mail-címen.

Villakonzert április 16-án 15.00. Műsor: J. S. Bach: g-moll szólószonáta hegedűre, BWV 1001. I. Adagio, II. Fuga; C. Debussy: g-moll szonáta hegedűre és zongorára; M. Ravel: Couperin sírja. I. Prelude, II. Fuga, IV. Rigaudon; C. Franck: A-dúr szonáta hegedűre és zongorára. Közreműködik: Farkas Boglárka Fischer Annie-öztündiás hegedűművész és Souhei Yamagami zongoraművész. Belépődíj: 1500 Ft.

Az örök Cyrano – 110 éve született Szabó Sándor – emlékezés a huszadik század egyik legjelentősebb magyar színművésze április 25-én 15.00. Szabó Sándor a Nemzeti Színházban kezdte pályáját 1937-ben, ám a második világháború után vidékre száműzték, majd büntetésből csak az Úttörő Színházban és a Ma-

gyar Néphadsereg Színházában szerepelhetett. Az 1956-os forradalom után az USA-ban folytatta színészi karrierjét. Húsz év után hazatért, Pécsen, a Vígszínházban és a Madách Színházban láthatta őt a közönség. Születése 110. évfordulóján fia, az USA-ban élő Szabó Barna néhány ritka dokumentumot, az édesapjáról mintázott herendi porcelán Cyrano-szobrot és a művész Kossuth-díját ajándékozta az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézetnek. A relikviákat Szabó Barna Magyarországon élő unokahúga adja át. Közreműködik: Gajdó Tamás színház-történész és Hegedűs D. Géza színművész. A belépés ingyenes. Regisztráció ajánlott a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

Bátyám, Tahí Tóth László (1944–2018) – vetítéses előadás április 30-án 17.00. Közreműködik: Tahí-Tóth Gábor. Belépődíj: 1500 Ft. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

Kiállítások. A Tompos Kátya, 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.

Hozzátáplálás-workshop vékonykkel április 4-én 10.00–12.00. Szeretné tudni, mikor és hogyan kezdje el a hozzátáplálást? Bizonytalan, hogy püré, falatka vagy esetleg „hamburger” legyen az első falat? Jó lenne tapasztalatokat és recepteket cserélni más szülőökkel? Két tapasztalt védőnőtől mindenre választ kap.

Jogi tanácsadás kedden 15.00–17.00. Ingyenes tanácsadás személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémával szembesülő egyedülálló szülőöknek. 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.

Lelki segítségnyújtás csütörtökön 11.00–12.00. „Ha megosztanád valakivel a mindennapok kihívásait, ha jó lenne valakinek kiönteni a lelked, vagy egyszerűen arra van szükséged, hogy valaki meghallgasson, csak rád figyeljen, és az adott pillanatban elfogadjon úgy, ahogy vagy.”

Pszichológiai tanácsadás pénteken 15.30–16.30. Szakértők nyújtanak támogatást a lelki terhek feldolgozásában, a nehéz élethelyzetek kezelésében és a megoldások megtalálásában, hogy senki ne maradjon egyedül a kihívásokkal.

Lapunk az interneten is olvasható: hegyvidekujzag.hu

A Német Óvoda Budapest folyamatos felvételt hirdet!

Ismerjen meg bennünket, várjuk szeretettel!

Kapcsolatfelvétel honlapunkon keresztül!



1121 Budapest, Beatrix utca 13.

00-36-1-200 6230

00-36-20-325 3281

leitung@deutscherkindergarten.hu

WWW.DEUTSCHERKINDERGARTEN.HU



Zenevarok



BULIKA

PANTHA REI/DJABE | MOMKULT
ÁPRILIS 14. 19.00

50 és 30. Két szám, megannyi emlékezetes koncert, történet. Az 1975-ben debütáló Pantha Rei és a húsz évvel később megalakuló Djabe most együtt ünneplik kerek évfordulóikat. Vendégeket



is hívtak: a Pantha Rei a Rorunda énekegyüttest, a Djabe pedig Chieli Mínucci (Special EFX) gitárost (képünkön együtt). A jazzes progresszív rock és a fúziós világzene önmagában is izgalmas, egy estére összebutoroztatni pedig egyrészt kiváló ötletnek, másrészt ellenállhatatlanul vonzó bulinak tűnik.

HAIR – KONCERT ÉS TÁNCSHOW | MVM DOME
ÁPRILIS 17. 20.00

A Hair generációs élmény. Miloš Forman filmjének 1980-as magyarországi bemutatója óta viszont már újabb generációk is felnőttek, és a mai nézőnek-hallgatónak elvileg nem ugyanazt jelen-

ti – de csak elvileg. Mert a mű a szabadság- és a békevágyról szól, így az elmúlt évtizedekben ritkán volt annyira aktuális, mint manapság. A filmzene legendás dalait Sena Dagadu, Bereczki Zoltán, Falusi Mariann, Schoblocher Barbara, Vitáris Iván, Fekete Giorgio, Veréb Tamás, Urbányi Zóra, Szaszák Zsolt, Márkus Luca, Ferenczi György, Ekanem Bálint és Ferenczi Bora éneklji majd el, mégpedig eredeti nyelven. Mellettük 17 táncos, 10 zenész, 2 artista és egy 8 fős kórus lép fel. Zene, tánc, energia, közösségi életérzés tehát minden biztonnyal lesz, jegy pedig még van, itt: jegy.hairkoncert.hu



DOOL | A38
ÁPRILIS 24. 19.00

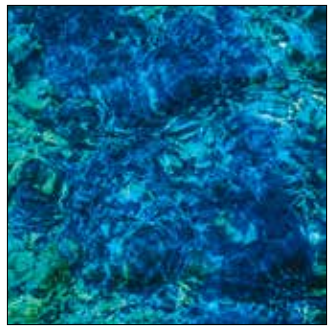
A holland Dool a kultikus The Devil's Blood hamvaiból született, de most már a nagy előd felülegetése nélkül is megállja a helyét a lemezek és a koncertteremben is. A zenekar a klasszikus rockot, a metált és a posztpunkot elegyíti, s borítja be pszichedelikus hangfátyollal, aminek a végeredménye ugyan nem teljesen eredeti, viszont nagyon szerethető. Az első album magával ragadóan sötét hangulata után az újabb lemezek már némi fény is világít, épp csak annyi, hogy ne akarjunk feltétlenül eret vágni magunkon, hanem szívésen kísérjük el bolyongásaira Raven van Dorst énekesnőt (képünkön) és társait. (th.)



BARÁZDA

ICHIKO AOBA:
Luminescent Creatures

A nyugati, azon belül az angolszász világ az ötvenes évektől kezdve annyira sokáig uralta a popzenét, hogy most még évtizedek állnak előttünk, mire visszafejtjük, az egyes nyelveken, kultúrákban született – és még csak nem is tradíciókon alapuló, hanem épp az angolszász popvilág vívmányait is használó – zenék között mennyi az értékes, érdekes, izgalmas, megunhatatlanul szép. Persze a német krautrock, a brazil MPB, Serge Gainsbourg és még néhányan úgy-ahogy a maguk idejében, majd lassan egyre befolyásosabb módon vissza is hatottak, de a 21. században ez például már valahogy demokratikusabban működik. Az internet, a streaming, a kíváncsiság és a megértés furcsa keverékéből adódóan 2025-ben semmi meglepő nincs abban, hogy a világ egyöntetűen nem egy nagykiadás mainstream amerikai vagy brit LP, hanem egy elvarázsolt japán folkpoplemez előtt borul le. Ichiko Aoba 2010-ben mutatkozott



be, és akusztikus gitáros, néha zongorás, finoman hangszerelt, szellős, melankolikus indie folkja gyakorlatilag alig változott azóta. Mégis kellett neki tíz év, mire nemzetközileg is áttört a 2020-as, angolul Windswept Adanként ismertté váló, ambientes, pasztorális, természeti hangokat is bevető, korábbiaknál gazdagabb díszítésű hetedik soralbumával. Akkor viszont a nagy figyelem miatt egy kicsit vissza is vonult, és öt évre volt szüksége az új lemeze elkészítéséhez. Aki várta, annak jó hír, hogy megfelel a kihívásoknak, aki csak most hall róla először, annak viszont szép meglepetés

lehet ez a békés, meditatív, kicsit szürreális, „az élet kozmikus titkait” kutató fantáziavilág, amit a Luminescent Creatures kínál. (2025, Herminel/Psychic Hotline)

LADY GAGA:
Mayhem

Amikor egy popsztár kiad egy sokadik albumot, azt nem feltétlenül a minősége határozza meg, hanem a fogadtatása – és e két dolog szintén nem feltétlenül van komoly relációban egymással. Lady Gaga világlágerrel robbant be, egy darabig izgalmasan tartotta fenn maga iránt az érdeklődést, de az igazi világsztárok is gyakran megbotlanak. És a



legnagyobbak mindig fel is állnak. Lady Gaga ezért tartozik a felső elitbe. A nagyot akaró Artpop idején nem jöttek a slágerek, majd két félresikerült kísérlet után gyakorlatilag süllyesztőbe került, amikor egy filmbetét-dalós váratlan sikerszámmal (Shallow) újra a csúcson találta magát. Cyberpunkos nagyszabással nyúlt kissé mellé újra (Chromatica), amit annak trendi remixlemeze hitelesített – abszurdan váratlan módon. Eddigre lett nyilvánvaló, hogy bármit megtehet, meg is tesz, és egy darabig biztosan számolni kell vele. És bár ismét nem divatos, jazzes-sanzonos albumokkal, valamint vegyes megítélésű filmszerepekkel töltötte az idejét, a friss munkája megint csak figyelemre méltó. A Mayhem ugyan semmilyen módon nem emel tétet, ám egy közel húszéves, ekkora sikerű karrierben nem is szükséges az ilyesmi. Valami viszont kell, mert az átlagoság ezen a szinten bukta. A Mayhem nem az. Az előző soralbum dancopos vonalán halad, viszont a kilencvenes évekből mindenféle house-idézet helyett elektrósabb, nu-discósabb, itt-ott egy kicsit sötétebb a hangkép, ami ugyan hangsúlyosan visszatér a debütálás megszólalásához is, valójában csak simán egy jó poplemez. Azt bizonyítja, hogy időről időre mindannyiunknak le kell győznie önmagát, és ha ez sikerül, annak lehet közösen örülni. (2025, Streamline/Interscope/Universal)

BJ

Óda a corbyi anyákhoz

Elnémítható-e a közösség, amely az ipari szennyezés miatt fogyatékossgal születő gyerekeiért küzd a korrupt hatalommal szemben? Az év egyik legjobb minisorozatának főhőse néhány tucat bátor édesanya.

Hogyan kell elkeseredett, ám annál eltökéltebb polgárként harcba indulni a korrupt városvezetés ellen egy nyilvánvalóan elutított környezetszennyezés és annak tragikus következményei miatt? Ezt mutatja be a február óta a Netflixen futó Mérgező város (Toxic Town). Az igaz történeten alapuló sztoriból, amelyet az Erin Brockovich brit változataként emlegetnek, a rövid- és dokumentarista filmes Minkie Spiro és az Enola Holmes forgatókönyvét jegyző Jack Thorne készített négyrészes minisorozatot.

Kevés nagyobb ostobaság van annál, mint amikor a hatalom gyermekeik egészségének súlyos károsításával fordít maga ellen édesanyákat, hogy aztán fityiszt mutasson nekik. Így is hangozhatna a corbyi anyák vs. Corby városháza-ügy lényegi rezüméje. A közép-angliai kisváros a 19. század óta régiós acéltérmelő központnak számított, jórészt skót vendégmunkások forgatták a csákányt a föld mélyén. Am a British Steel 1979-ben bezárta a bányát, lapátára téve a környék aktív férfi lakosságának zömét.

Az önkormányzat a sokkból ocsúdva 1984-től komoly rehabilitációs programot indít, elkezd felszámolni a kitermelés miatt szennyezett területet. Am az egészségügyi előírásokra anyagi okokból fittyet hányva éveken át nyitott tetejű billenőskocsikkal hordják a városra keresztül a mérgező zagyot. A toxikus sár beszivárog a talajba, a vízbe, kiszáradva mérgező porként hordja a szél városszerte. Hiába veri az asztalt az önkormányzat egészségügyi elő-

írások betartásával megbízott mérnöke, a vezetés előbb csitítja, végül erővel eltávolítja, majd megkezdte eltüntetni a szabálytalanságokra utaló nyomokat.

A városban egyre több a súlyos fizikai fogyatékossgal születő gyerek, egyikük néhány nap után meghal. A csonka kézfejjel világra érkező Connor édesanyja, a nagy- és szabad szájú Susan McIntyre (Jodie Whittaker) az önvádból kilépve felrzza az érintett anyukákat, akik egy helyi születésű, elhivatott jogással (Rory Kinnear) szállnak szembe a vádatok tagadó helyhatósággal, amelynek dölyfös helyettes vezetőjét a corbyi születésű Brendan Coyle játssza.

Az édesanyák (Dávid) a bíróság előtt az út szélén hagyott közép-angliai ipari munkásságot is képviselik a corbyi önkormányzattal (Góliát) szemben – társadalmi drámává terebélyesítve a



Mérgező város: kétségbeesett anyák a dölyfös hatalom ellen

környezetszennyezési ügyet. Státuszukat híven szemlélteti, amikor tréningfelsőben, egy pláza elegáns kávézója helyett egy padon, két doboz Tennent's sör társaságában vitatják meg az előttük tornyosuló kihívásokat. Ízes skót akcentusuk és a nagytotálók alatt dübörgő brit rock csak még autentikusabbá teszi a sorozatot.

A corbyi anyák tizenkét éven át tartó bírósági ügye az első olyan brit polgári peres eljárás volt, amelynek során összefüggést találtak a légszennyezettesség és a születési rendellenességek között. A Netflix méltó emléket állított nekik.

-yb-

Világhódítás telefonon

Ha ön világeletemben arra vágyott, hogy településeket igazgasson, termővé tegye a pusztaságot, hatalmas flottát építve váljon a tengerek urává, új felfedezésekkel gyarapítsa a tudomány világát, azaz egyszerűen: civilizációt építsen, akkor jó hírünk van! Két módszer is létezik erre.

Tessék beülni az iskolapadba, hatalmas mennyiségű tudást felszívni, követőket gyűjteni, és a hívek élén dolgozni látástól vakulásig, ha kell, kegyetlen döntéseket hozva! Amennyiben valakinek ehhez még sincs kedve, annak ott a Polytopia, amivel megspórolható ez a sok fáradozás. Csak le kell tölteni a mobiltelefonra, és máris kezdődhet a világ meghódítása!

Klasszikus recept

A készítő a klasszikus receptet vették alapul, ami már ezerszer bizonyított. Körökre osztott stratégiáról van szó, a játékosok egymás után lépnek, mint a sakkban. Csak azzal ellentétben itt nem egy bábu mozgatható, hanem bármennyi parancs kiadható.

Erre pedig szükség is van, hiszen egyetlen nyamvadt, bunkós botos úriemberrel kezdjük a világhó-

nélkül, ráadásul még fránya ellenfelek is tevékenykednek ugyanezen a játéktéren, ugyanilyen célokkal. Akiknek szent küldetésük, hogy kiflézzenek minket, ugyanúgy a nulláról indulva.

Látvány és kezelés

Ez a stílus nem a látványról szól, a grafika nem eget rengető, viszont hangulatos, funkcionális és karakteres. A program nem kommunikál magyarul, de mivel a parancsok kiadása apró ikonok segítségével történik, így minimális szótározással az is könnyen elboldogulhat, aki egyetlen világnyelvet sem beszél.

Kihívás és tartósság

Játszhatunk valódi emberek vagy gép ellen. Ez utóbbi egyszerűbb és gyorsabb, mivel nem kell egy csomó időt várni arra, amíg a másik pepecselget, gondolkodik.

Több nehézségi fokozat van, így a sikerélmény azonnal bárkit megtalálhat, de az is tény, hogy az utolsó két opció már irgalmatlan kihívást jelent,



dítást, hogy aztán végül egységek tömegét mozgassuk a négyzet alakú térképen. A győzelemhez vezető út egyszerű. Településeket kell alapítani, kiaknázni a nyersanyagokban rejlő lehetőségeket, hadsereget építeni, amivel meg tudjuk védeni a javainkat, és folyamatosan munkálkodni a fejlődésen.

Mert hát a Polytopia is alapvetően az evolúcióról szól – csak éppen az a nehéz kérdés, hogy minek adunk prioritást. Gazdagabbak legyenek és többet termeljenek a városok? Nagyobbá váljon a hadsereg? Újabb és újabb technológiák szülessenek, amelyek növelik a hatékonyságot? Egyik sem megy a többi

aminél a végén jó eséllyel elbukunk. Összetákoltszágunk az ellenségek martalékvá válik, birodalmi ambícióink pedig mennek a levesbe. De pont ez a kihívás az, ami garantálja a tartósságot, és ami arra készíti az embert, hogy újra és újra belevágjon, finomítva a stratégiáját.

A játéktér minden esetben véletlenszerűen generált, ezért nincs két ugyanolyan parti. Röviden: témérek sok időt lehet vele eltölteni, az agyunkat túsztatva, ez pedig olyan szórakozás, aminek nincs párja!

Szalai Péter

„A terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad”

A magyar sísporthoz egyik nagy reménysége az alpesi síző Schneider Milán, aki már az ifjúsági olimpián is bemutatkozott, és kéztörése ellenére szép eredményt ért el. A TF Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium végzős, tősgyökeres XII. kerületi diákja a sízés mellett sícross- és szörfversenyzőként is sikeres.

– Az első nagy csúszás egy havas lejtőn, a családi hagyomány, egy kedvenc sportoló, netán valami egészen más vitt először a sípályára?

– Igazából erre már nem emlékszem, csak a szüleitől tudom, hogy háromévesen kijelenttem: síelni szeretnék. Nagyon örültek, mert mindketten szenvedélyesen síeltek, de amikor az öcsém és én születünk, akkor felfüggesztették. Úgy gondolták, megvárják, amíg már az egész család tud menni. Volt viszont egy apró probléma: az öcsém azt mondta, soha nem fog síelni, és pontum. Anyukám azért rafinált volt, Brúnó kapott egy használt sífelszerelést, és a nappali szőnyegén csúszkált bakancsban és léceken. Ez bejött, tulajdonképpen hozzáért a síléc. Először a Költő utcában lévő Fogarasi Síiskolába vittek bennünket, a műanyag pályára, ez jópofa volt, jelmezben is síeltünk, szerettük. Egy év múlva már havon is próbálkoztunk, először csak csúszkáltunk a Normafánál, aztán Visegrád, Eplény következett. Annyira fáztam, hogy csorogtak a könnyeim, de újra és újra felmentem a pályára.

– Érdemes tehát már óvodásként belevágni a síelésbe?

– Szerintem igen. Telente mindig vártam a hétvégéket, nem is csináltunk mást, csak síeltünk. Igazi sajtukac voltam, amikor kezdtünk megörülni az

öcsémrel a négy fal között, akkor mondta anyukám, hogy fussunk tíz kört a ház körül. Én rendesen lefutottam, Brúnó el-lazsálta. Szóval nagyon szerettem mozogni, a síeléssel pedig le tudtam vezetni a felesleges energiát. És még valami: amióta síelünk az öcsémrel, azóta nem szíjogunk. Addig mindig volt valami felső légúti betegségünk,



A szlalom a kedvence, de az óriás-műlesiklást is szereti

torok-, mandulagyulladás, de amióta a magas hegyekbe járunk, a jó hidegbe, azóta szinte nem voltunk betegek.

– Hol tanultad meg az alapokat?

– Az óvodai évek a műanyag pályán és a szülieimmel való síeléssel teltek, aztán bekerültem

a Jókai iskolába. Az osztálytársam lett Körtyvélyessy Zsófi fia, aki a kerületben működő sportegyesület, a Körte SE oszlopos tagja. Ezért lettem én is ennek tagja. Azóta sorra jöttek a sikerek, rengeteg versenyen győztem az egyesület színeiben, magyar bajnok lettem, aztán a kupasorozat is én nyertem. Nagyon sokat köszönhetek Bugya Fru-

na, azt nagyon utáltam! Hamar a szőrfre váltottam, mert abban akkor is tudom mozogni a hajót, ha nincs szél. Iskolaidőben délutánonként fociztam a Vasasban a Pasaréti úton, majd atletizáltam ugyanott, a TF-en pedig úsztam. Tízéves korom körül elkezdtem vívni, jártam is versenyekre, elég szép eredményekkel, de azért a szerelem a síelés maradt. Jó, hogy a sísezonon kívül hétvégenként a Normafánál volt száraz edzés, rengeteget futottunk és edzettünk. Tavaszszal és ősszel sokat jártam hegyi mountain bike-ozni, jól ismerem az erdőt, néhány sérülést is sikerült összeszednem.

Apukám minden reggel ott fut, nagyon élvezi, hogy megépiült a rekortánpálya, és rendezett lett az egész környék. Néha mi is vele tartunk az öcsémrel.

– Ha jól tudom, minden a XII. kerülethez köt.

– Igen, itt születtem, először a Fodor utcában laktunk, két éves voltam, amikor elköltöztünk a Kútvolgyi útra. A Hegyvidéki Mesevár Óvodába jártam, aztán a Jókai iskola következett a Svábhegyen, ötödiktől átmentem a Deutsche Schuléba, az idén pedig a TF Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnáziumban érettségizek. Az Istenhegyi Szent László Plébánián voltam elsőosztályos, a Zugligeti Szent Család Plébá-

nia éremmel, és oda járok nyolc éve cserkészetre. Edzeni a MOM Park street work pályájára vagy az F&M-be, focizni vagy a Városmajorba, vagy a MOM-hoz megyünk a srácokkal. Nagyon szeretem, hogy szinte mindig összefutok valakivel, akit a kerületből ismerek.

– Miért az alpesi szakágban síelsz?

– A szlalom a kedvencem, mert gumiból van a lábam, de az óriás-műlesiklást is szeretem. Tavaly sikerült megszereznem a kvótát a téli ifjúsági olimpiára, amit Dél-Koreában rendeztek; ott indultam SuperG-ben is, ez nagyon gyors szám, és meglepően jó eredménnyel zártam a versenyt: tizenötödik lettem nyolc ország síelői között. Kétszeres országos bajnok vagyok sícrossban is. A múlt évben izgalmas volt a murai parallel szlalom ob-verseny, ugyanis egyenes ági kiesés van, a végén két versenyző marad, ők egymás mellett küzdenek a pályán. És hát úgy alakult, hogy az öcsém lett az ellenfelem, aki nagyon-nagyon jól síel. Szegény szüleim, lent a pálya alján, nem tudták, melyik gyereküknek drukkoljanak...

– A közelmúltban világversenyeken is indultál. Mesélnél ezekről is?

– A tavalyi téli ifjúsági olimpia érdekes volt, mert az edzésen beakadt a kezem a hóba. Teljesen banális dolog, a kézfe-

jem percekben belül a háromszorosára duzzadt, de jött a futam, nem értünk rá ezzel „bajlódni”. A szövetségi kapitány, Szepesi Bertold odaszíjazta a kesztyűs kezemet a síbotozhoz, hogy a versenybírók ne vegyék észre a sérülést, mert akkor nem engednek indulni. De hát nem azért utaztam el a világ végére, Dél-Koreába, hogy dolgavegzetlenül hazakullogjak! Így hoztam le a huszadik helyet. Ez év elején a grúziai Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon az öcsémrel egymás ellen kellett volna versenyeznünk. Izgalmas kihívásnak tűnt, és nagyon jó bulinak, régóta vágytunk arra, hogy együtt tesszük le az olimpiai esküt. Sajnos Brúnó egy héttel az indulás előtt elszakította a keresztzalagját, ezért nélküle utaztam. Borzasztóan sajnáltam őt.

– Kézserüléssel is síeltél, ennyire fontos számodra a sport?

– Igen, persze, ez nem kérdés! Nem vagyok egy puhány gyerek.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.



Schneider Milán alpesi síző

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

– Ez azt is jelenti, hogy komoly terveid vannak a síelésrel?

– Ezt már többször is kérdezték tőlem, de mindig azt mondom, hogy a terveidet ne emlegesd, amíg meg nem valósítottad. Balczó András mottója is idevág: „Akinél nincsenek elérhetetlen vágyai, az az elérhető sem éri el”. Maradjunk ennyiben.

2025. május 10.

TÚRA - KERÉKPÁR - FUTÁS - VÁLTÓFUTÁS

ELŐZD MEG A FOGASKEREKÜT!

Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenyútvonalán.

Pénzdíjas futóverseny!

Szintkülönbség 325m

Nevezés, info:
www.hegyvideksport.hu
www.facebook.com/hegyvidekisport

HEGYVIDÉKI SPORT
HEGYVIDÉKI ÖNKÖZMUNKÁSZAI

TAVASZI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30
Dr. Koltai Jenő Sportközpont

AEROBIK

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

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

Kedden 18.00–19.00 Tamási Áron iskola

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

Csütörtökön 19.00–20.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi 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 Svábhegyi Jókai Mór iskola

18.30–19.30 Tamási Áron iskola

19.00–20.00 Svábhegyi Jókai Mór iskola (stretching)

Kedden 17.00–18.00 Tamási Áron iskola

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

Csütörtökön 18.00–19.00 Németvölgyi Általános Iskola

Pénteken 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola

MOZGÁS EGYETEME

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 fitnessirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erősé tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Április 26.: Pilis-hegység. Túravezető: Stark Gáspár. Találkozó: 8.05-kor a Batthyány téren, a HÉV-állomásnál. **Indulás:** 8.18-kor Pomázra, onnan busszal a Két bükkfa-nyeregig. **Útvonal:** Római út–Mária-pad–Klastromkert–Magas hegy–Hosszú-hegy–Csobánka. **Táv-szint:** 12 km, + 130 m, – 460 m. **Érkezés Budapestre:** 18.00 óra körül. **Költség:** 4030 Ft (a teljes árú menetjegyek).

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 túravetev: szabadsagvador.fw.hu

HEGYVIDÉKIEK EGÉSZSÉGISKOLÁJA ELŐADÁS-SOROZAT

HALLGASSUNK A SZAKÉRTŐKRE:
HALLGASSUK A SZAKÉRTŐKET!

2025. február. 19. 14.30

Az öregedés lehetséges árnyoldalai: Időskori érrendszeri betegségek

Előadó: Dr. Wladika Zsuzsanna kardiológus főorvos (Budai Egészségközpont)

2025. március. 19. 14.30

Cukorbetegség: okok, szövődmények, megoldások

Előadó: Dr. Borús Hajnal belgyógyász, diabetológus, endokrinológus szakorvos (Budai Egészségközpont)

2025. április. 16. 14.30

A nagyüzletek időskori elváltozásai és terápiai lehetőségei

Előadó: Dr. Paukovits Tamás Mirkó PhD, ortopéd-traumatológus főorvos (Budai Egészségközpont)

2025. május. 21. 14.30

Az egészséges táplálkozás, a tudatos étkezés fontossága

Előadó: Pallagi Alexandra dietetikus

**Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon,
Budapest XII. Törpe utca 2.**

További részletek: hegyvidek.hu, kulturalisszalon.hu

Jegyárak: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjmentesen.
Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

BUDAPESTI
MÉDŐSÉGI
CENTRUM

BUDAI
EGÉSZSÉGKÖZPONT
Élet. Mindég.

HEGYVIDÉKIEK EGÉSZSÉGISKOLÁJA

Cukorbetegség: okok, megoldások

Milyen tünetekkel jár a 2-es típusú cukorbetegség, hogyan lehet stabilizálni a vércukor- és az inzulinszintet? A többi között ezekre a kérdésekre is válaszolt dr. Borús Hajnal belgyógyász, diabetológus, endokrinológus a Hegyvidékiek Egészségiskolája márciusi összejövetelén.

A Budai Egészségközpont szakembere elmondta, hogy világszerte több mint 830 millió ember él cukorbetegséggel, Magyarországon ez a szám eléri a 800 ezret. Két fő típust különböztetünk meg: az 1-es típusú egy autoimmun-betegség, amikor a bétasejtek elpusztulnak, így megszűnik az inzulin termelődése, amit egy életen át pótolni kell. Az esetek 90 százalékában azonban 2-es típusú cukorbetegséget diagnosztizálnak a szakemberek. Ennek hátterében az inzulinrezisztencia húzódik meg.

A 2-es típusú cukorbetegség kialakulása elsősorban a helytelen életmódnak köszönhető. Rosszul táplálkozunk, keveset mozgunk, nagy a stressz, és nem alszunk eleget. Tünetei közé tartozik a permanens fáradtság, a kimerültség, a hasi elhízás, ami együtt jár a máj és részben a hasnyálmirigy zsírosodásával. A lecsökkent vércukorszint következménye lehet az étkezés utáni fáradtság, szédülés, dekoncentráltág, amikor viszont kicsit magasabb a vércukorszint, akkor a gyakori szomjúságérzet és a vizeletelés inger a jellemző.

Az inzulinrezisztencia gyakran együtt jár a magas vérnyomással, és hormonális egyensúlytalanságot is kiválthat, első-

sorban a nőknél. Pattanásokat okoz, és olyan helyeken jelenik meg szőrözlet, ami inkább a férfiakra jellemző.

Férfiaknál az inzulinrezisztencia jele lehet a merevedési zavar. Általános tünetek a viszkető, száraz bőr, valamint a nya-

betegség. Szövődményei között ott van a stroke, az infarktus, a vesefunkciók romlása és főleg idősebb korban a fogak kilazulása.

Az éhomi vércukorszint akkor van igazán rendben, ha 5 mmol/liter alatt van. Ezt érdemes rend-



A megelőzés egyik módja a vércukorszint rendszeres mérése

kon megjelenő, apró fibrómák, de a hajlatokban kialakuló, sötétebb, bársonyos foltokra is figyelni kell. Amikor leesik a vércukorszint, akkor is jelentkezik a fáradtság, levertség, ingerlékenység, izomgyengeség és a hirtelen farkaséhség. Szintén gyakori a kézremegés, a hideg verejtékezés.

Kifejezetten a már kialakult cukorbetegségre utalhat a nagy mennyiségű vizeletürítés, a látásromlás – ami egyébként egy darabig visszafordítható – és az állandó szomjúság, szájszárazság. Kezdetben a megmaradó étvágy melletti fogyás is a probléma jele lehet. Jellemző a diabéteszes láb (nehezen gyógyuló sebekkel), a végtagzsibbadás és a szédülés. Valójában minden szervünkre hatással van a cukor-

szerezés mérni, a megelőzés egyik módja lehet. Miként az étkezés megváltoztatása is: lehetőleg ne együnk feldolgozott szénhidrátokat, inkább a természetes forrásokat részesítsük előnyben.

Ébredés után citromos vizet vagy sima vizet igyunk, és két óráig ne együnk. Tartsunk napon belüli böjtöt, azaz a nap 16 órájában ne együnk, csak igyunk. Ha közben leesik a vércukorszintünk, akkor se édességet, hanem inkább zöldségféléket fogyasszunk. Mozogjunk rendszeresen, erősítsük az izomzatunkat. Lényeges a stresszkezelés, aminek az egyik módja épp a mozgás, de ugyanilyen hatékony a lassú, mély, hasi légzés gyakorlása.

-os

Milliárdos fejlesztés a meddősegi centrumban

Másfél milliárd forintos központi támogatással komoly fejlesztések történtek az egykori Budai Meddősegi Centrumban, amely ma már a DUNAMENTI REK Reprodukciós Központ Kútövölgyi Intézeteként működik. A Szent János Centrumkórház területén található intézményben megújultak a laborok, valamint

középen ő vette át a vezetői feladatokat. A budai centrum 2023 novemberében, az ország többi meddősegi klinikáját követve, betagozódott a DUNAMENTI REK Reprodukciós Központba. Az orvosigazgató kiemelte: az intézet az elsők között vezetett be számos eljárást, amely komoly előrelépést jelent a szakmában.

örökítőanyagot hordozó osztódási orsó, ezáltal pedig biztonságosabban és eredményesebben végezhető az ICSI program. Hasonló jelentőséggel bír az IMSI-technika (intracitoplazmatikus morfológiailag szelektált spermiuminjekció) alkalmazása, amivel hat-nyolcezerszeres nagyítással lehet kiválogatni a legmegfelelőbb spermiumokat a jobb megtermékenyülés érdekében.

Szintén az elsők között jelent meg az intézetben az embrioszóóp, azaz az embriókról 10 percnél felvételt készítő inkubátor. Ezzel a berendezéssel 3-5 nap történésről készíthető egy párperces videó, aminek a segítségével jól megfigyelhető, megfelelő módon ment-e végbe az embriófejlődés. A PGD, azaz

zelés is a mi feladatunk volt. Ennél is jóval magasabb a beavatkozások száma, hiszen a beültetést többször is elvégeztük azoknál, akiknél az első nem volt sikeres. A kezelések eredményeként csaknem 13 ezer gyermek született meg” – összegzett dr. Zeke József.

Az orvosigazgató szerint a kezelések eredményességét, a gyermekszületések számának növekedését nagyban segíti, hogy átalakult az állami finanszírozás módja. Korábban csak öt stimuláció is ezekhez kapcsolódóan egy-egy beültetés költségét állta az egészségkassa, így ha az első stimuláció után még maradt embrió, és ezeket újra beakarták ültetni, az finanszírozási szempontból újabb cik-



Az egykori Budai Meddősegi Centrum ma az egyik legjobban felszerelt intézet

lusnak számított. Most viszont egy finanszírozott ciklusból származó első embrió beültetését követő sikertelenség esetén, amennyiben sikerült fagyaszteni a számfőlöttteket, azok további beültetése a számuaktól függetlenül egyetlen elvégzett ciklusnak minősül.

Dr. Zeke József hangsúlyozta, hogy a kivizsgálásoktól, szűrésektől kezdve a gyógyszereken át az embrióbeültetésig a kezelési ciklus minden elemét teljes mértékben támogatja az állam. E folyamatok átlagos költsége ciklusonként nagyjából egymillió forint. Egyedül a preimplantációs genetikai diagnosztika önköltsége.

Milyen fejlődési lehetőségek vannak még a meddőség kezelésében? Az intézet vezetője e kérdés kapcsán úgy véli, további jelentős áttörést hozhatna, ha lehetőség nyílna a petesejtek anonim adományozására. Ugyanakkor egészségügyi okokból, orvosi javallatra, a Kútövölgyi Intézet már 2004 óta végez petesejt-fagyaszttást, elsősorban daganatos betegek sugár- és kemoterápiája előtt, továbbá súlyos endometriózis vagy veszélyes foglalkozások esetében.

ko.



Csaknem 13 ezer gyermek született meg a sikeres kezelések eredményeként

a műtői szárny, amelyhez egy korszerűen felszerelt, kétágyas posztoperatív őrző is kapcsolódik. A beruházás részeként új betegváró és látogatói váró épült, továbbá megtörtént a teljes IT-s rendszer modernizálása.

„Ez az intézet egyike azoknak, amelyek jelenleg a legkorszerűbb felszereltséggel működnek” – mondta el lapunknak dr. Zeke József orvosigazgató. Felidézte, hogy a Budai Meddősegi Centrum 1992-ben kezdte meg működését dr. Konc János vezetésével, akinek a halála után, 2023

Ilyen volt például az ICSI-IMSI program (intracitoplazmatikus spermiuminjekció), ami a súlyosan károsodott spermaképességű férfiak partnereinek kezelését tette lehetővé. Azokban az esetekben, amikor nem tudott magától felszakadni az embrióburok, az úgynevezett asszisztált hatching – az embrióburok lézerezéssel történő felszakítása – bevezetése hozott áttörést.

A „spindle view” módszer megjelenése is fontos mérföldkő volt: ennek segítségével az élő petesejtben láthatóvá tehető az

a preimplantációs genetikai diagnosztika – ami örökletes betegség gyanúja esetén a Humán Reprodukciós Bizottság engedélyével végezhető – Magyarországon mindössze három helyen érhető el, ezek egyike a Kútövölgyi Intézet.

„1992-től 1999-ig – amikor ennek az intézetnek a csapatához csatlakoztam – összesen 1800 pár jelentkezőt kezeltem. Ma már közel járunk a 33 ezres számhoz, azaz ennyi pár kivizsgálása történt meg az intézetben, s mintegy 30 ezer esetben a ke-



A kezelési ciklus minden elemét teljes mértékben támogatja az állam

SZOLGÁLTATÁS

ASZTALOSMUNKÁK/
KÁRPITOSMUNKÁK

IKEA TÍPUSÚ könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 18 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS,
ÉLETJÁRADÉK

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



ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE

leinformálható ügyvéd/pedagógus házaspár ingatlan örökléséért. Telefonszám: 06-70/252-4897.

NYUGDÍJASOKNAK EBÉDKI-SZÁLLÍTÁS hétfőtől vasárnapig. 06-70/624-3477.

KIEGÉSZÍTENÉ NYUGDÍJÁT? Nagyobb összegű készpénzre van szüksége? Kössön életjáradéki szerződést! 06-70/779-3028, 06-20/580-4700.

KERT, FAKIVÁGÁS

KERTÉPÍTÉS, -RENDEZÉS, öntözőrendszer-telepítés, fakivágás, gallyazás, metszés, permetezés, lombgyújtás, termőföldszállítás számlával. Szócsi Dénes, 06-30/784-6452.

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



TAVASZI KERTÉSZETI munkák (metszés, permetezés, rotálás, növénytelepítés), 06-20/594-7404.

FAKIVÁGÁS, FAVÁGÁS alpin technikával, zöldhulladék-elszállítással. 06-20/962-5347, Magyar Krisztián.

MEGBÍZHATÓ FIATALEMBER vállal eseti vagy rendszeres kertgondozást, fűnyírást, fűkaszálást, fakivágást magánszemélyek és társasházak számára! Telefonszám: 06-70/315-7689.

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

LAKÁSSZERVIZ

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉ-TÁZÁS, kőműves-, burkolatjavítás, dízléc felrakás, bontás, sittelzállítás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBA-FESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelérés, villanyszerelés, kőművesmunkák 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, bútormozgattal, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

LAPOS TETŐK csapadékvíz el- leni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, veszélyes fák kivágása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

FÉMKAPOK JAVÍTÁSA, kitámasztók, aknafedelek, ajtóbehúzó, postaládazárak cseréje, kapaszkodókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

KŐMŰVES- ÉS LAKATOS- MUNKÁKAT vállalunk. Referencia – Alma u. 5., kerítés. 06-70/381-8376.



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

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉS- SEK, járdák, vízóraaknáknak készítése, javítása, utólagos falszigetelés, burkolatjavítás, térkövezés. 06-30/341-3423, Kara László.

TETŐDOKTOR! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádgozás, Lindab tető, új tető cserépezése, kisebb javítások, SOS munkák: 06-70/757-5455.

FÜRDŐSZOBÁK, LAKÁSOK felújítása. Helyi kivitelező, helyi referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. Burkolás, festő, kőműves. Víz/gáz, villanyszerelés. Ablak/ajtócsere. Parkettázás, bontás. Kulturált kivitelezőcsapat. 06-70/245-8334.

TAKARÍTÁS

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



TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS akár azonnal! 06-20/580-4700.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSZÖVETKEZETEK könyvelését, bevallások, beszámolók 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 25 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-n: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

16 ÉVES MÚLTAL megbízható közös képviselő korrekten áron társasházkezelést vállal Budapesten. Tel.: 06-20/522-5454. prominens. tartsashaz@gmail.com

KÖZÖS KÉPVISELET, társasházkezelés. Tapasztalat, referenciák. Dr. Bíró Anna, Lőrinczi Péter, 06-70/383-5004.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS



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

VÍZSZERELÉS! Villanybojlerok vízkötelenítése, csapok, szifonok, véccéttartályok, cseréje, javítása. Anyagbeszeréssel. Tel.: 06-30/655-8074.

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

KÖLTÖZTETÉS,
LOMTALANÍTÁS

LOMTALANÍTÁS, INGŐEL-SZÁLLÍTÁS, hagyatéki lomtalanítás, ingatlanok teljes körű lomtalanítása. Magyar Imre, 06-30/703-0518.

LAKÁS/INGATLAN/
BÉRELEMÉNY

„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.

2 SZOBÁS, ÉTKEZŐS, 3. emeleti (felújítandó), 53 nm-es, téglalapítású lakás eladó a Thomán István utcában. 06-30/441-7236.

KISLAKÁST, SZOBÁT, alacsony rezsivel, bérelne férfi kutyával. 06-30/911-9576.

OKTATÁS

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

RÉGISÉG

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

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

ANTIKVITÁSBUDAPEST.HU, 06-30/343-5233.

ALMÁSI KATALIN VÁSÁROL legmagasabb áron bútorokat, porcelánokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, kristályt, könyveket, lemezeket, bizsukat, ezüstöt, kitüntetést, régi pénzt, teljes hagyatékot, értékecséssel, díjtalan kiszállással! Tel.: 06-30/308-9148.

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKE! Vásárlunk: bundákat, ruhane-műket, festményeket, kitüntetéseket, régi pénzt, porcelánokat, órákat, arany-ézüst ékszereket. Teljes körű hagyatékfelszámolás. II. kerület, Török utca 4., 06-20/324-6562, 06-20/231-0572.



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

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

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉ- HEZ vásárol: festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, teljes hagyatékot stb. 06-70/218-4477.

RÉGISÉGFELVÁSÁRLÁS, ingyenes értékbécslés. 06-70/779-3028, 06-20/580-4700.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, REUMATOLÓGIA, akupunktúra, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, porckorongsérv ellátása. teleddoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.



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

PSZICHOLOGUS, XII. KERÜLET, herbertannapszichologus.com, XII. kerület, Győri út 20. Tel.: 06-30/292-7315.

EGYÉB

ANALÓG ÉS DIGITÁLIS fényképezőgépeket keresek (Canon, Nikon, Praktica, Leica, Zenit, Contax, Hasselblad, Rolleiflex, objektíveket, Arriflex, Bolex filmfelvételt stb.). Tel.: 06-70/949-4013.

BorsiDent
családias hangulatú, betegbarát fogászati a XII. kerületben, ahova gyermekek, felnőttek és családok egyaránt szívesen járnak

TAVASZI AKCIÓ!
50% kedvezmény általános fogászati állapotfelmérésre és szájüregi rákszűrésre, valamint fogszabályozási konzultációra

1122 BUDAPEST, HATÁRŐR UT 50-52.

E-mail: info@borsident.hu
Honlap: www.borsident.hu
Telefon: +36 30 016 0864, +36 1 225 1403

SZOMBATI FŐNYEREMÉNY

www.oldtimershow.hu

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

a <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> weboldalon keresztül lehetséges.

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

Nyitott Kapu PROGRAMSOROZAT

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (TF) idén ünnepli **fennállása 100. évfordulóját**. Ebből az alkalomból megrendezzük a Nyitott Kapu elnevezésű programsorozatot, amelynek első állomására április 2-án kerül sor. Az eseményre ezúton szeretettel meghívjuk a kerület lakóit.

Időpont: 2025. április 2. 16.30
Helyszín: TF, K1 épület, Athén terem (1123 Budapest, Alkotás u. 42-48.)

Program:
- **Prof. dr. Sós Csaba** Európa-bajnoki bronzérmes, világbajnoki ötödik helyezett úszó, edző, egyetemi tanár. 1990-től a Magyar Úszó Szövetség alelnöke, 2017. január végétől a magyar úszóválogatott szövetségi kapitánya és a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem tanára. Előadásának címe: **A víz belül**.
- **Dr. Osváth Péter** sportorvos. Előadásának címe: **A víz kívül**.

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, mely a TF honlapján érhető el

HEGYVIDÉK

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó
Főszerkesztő-helyettes: STOFF CSABA ♦ Szerkesztő: KERTÉSZ DÁNIEL ♦ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA HADJER SELIMA ♦ Fotók: SÁRKÓZYGYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ♦ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujzag.hu>. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujzag.hu ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ♦ Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ♦ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!**

Csiperke – vegye a kalapját...!

...de a törzsét se dobja el senki, mert az könnyen megtisztítható, és az íze éppolyan értékes, mint a kalapjának. A boltokban kapható csiperke mellett azonban most válogathatunk az erdei gombákból is, hiszen ilyenkor szívesen megyünk kirándulni, s ha nyitva tartjuk a szemünket, sok frisset fedezhetünk fel a bokrok és a fák alján. (Ne feledjük el mindegyiket szakértővel megvizsgáltatni!) A gombafélék tele vannak értékes tápanyagokkal, bőven tartalmaznak a többi között D-vitamint, kalciumot, káliumot, rezet, B-vitaminokat, szelént, és nem utolsósorban nagyon finomakat lehet főzni belőlük. Még nem jött el a friss gyümölcsök ideje, de alma van bőven, és almás pitét minden valamirevaló háziasszony képes sütni. Olyat viszont, aminek a tésztájába nem kell sem élesztő, sem szódadikarbóna, sem sütőpor, sem cukor, ráadásul nagyon vékony lesz, és amiben főként a töltelék dominál, csak Vera barátnőnk tudott, tőle tanultuk mindnyájan. Titkos receptjét most közkinccsé tesszük.

GÖCSEJI GOMBALEVES

A göcseji, a vend vidéki konyhára a kukoricaliszt és a tökmagolaj használata a jellemző. Utóbbi jellegzetes ízt kölcsönöz ételeiknek. Így érthető, hogy a frissen szedett erdei gombákból készült leveseiket is ezzel ízesítik.

A gombák homokos talpát levágjuk, a fejeket alaposan megmossuk, majd vékonyan felszeleteljük. Az újhagymákkal is így járunk el, és a vajon megfuttatjuk, de nem pirítjuk meg.

Hozzávalók (4 személyre):

40 dkg gomba, vegyesen (csiperke, nagy őzlábgomba, róka-gomba, fenyőtínóru, hosszú pereszke, vargánya, szegfűgomba, ami van)
2 szál újhagyma
1 evőkanál vaj
5 dl marhahúsleves (biominőségű kockából is jó)
2 fokhagymagerezd
2-3 evőkanál tejszín
4 evőkanál tökmagolaj
néhány kakukkfűágacska
só, őrölt bors

Ezt követően a felszeletelt gombát hozzáadjuk, néhány percig együtt sütögetjük, a kukoricaliszttel megszórjuk, összekever-

jük, és a húsvesszel felengedjük. Ezután megkóstoljuk, és ha kell, megsózzuk, megborsozzuk.

A levét vízzel bő 1 liternyire felengedjük, és kb. 10 percig főzzük. Végül a megtisztított fokhagymagerezdet fokhagymaprésszel át a levesbe nyomjuk, és a tejszínt belekeverjük. A kakukkfűágacsákat beledobjuk, majd még egyet forralunk rajta. Tálaláskor a kakukkfűvet eltávolítjuk, és a tányérokba szedett levest a tökmagolajjal meglocsoljuk. Ha sok gombát gyűjtöttünk, a felesleget megtisztítva lefagyaszthatjuk, vagy megszárazíthatjuk.



TAVASZI TÖLTÖTT GOMBA

A töltött gomba roppant látványos, egyben takarékos fogás is, hiszen nemcsak a kalapját, hanem a tönkjét is felhasználjuk hozzá. A fejenként öt darab töltött gombafej kiadós előétel, de akár egy könnyű második fogás is lehet.

A gombát megtisztítjuk, megmossuk, a kalapját és a szárát különválasztjuk. Az előbbit enyhén ecetes, forrásban lévő vízben 2 percig főzzük, majd szűrőlapáttal kiemeljük. A gombafejeket üregükkel felfelé tepsibe sorakoztatjuk, egy kevés sóval és borssal behintjük. A szárát finomra vágjuk, ahogyan a meg-

Hozzávalók (4 személyre):

20 szem közepes nagyságú csiperke
1 kiskanál csemege ételcetsó, őrölt bors
1 vöröshagyma
1 kisebb, piros húsú paprika
8 dkg vaj
3 tojás
1 kis csokor petrezselyem
1 csapott kiskanál ételízesítő por
1 dl tejföl vagy tejszín
0,5 dl fehérbor
1 csapott evőkanál finomliszt
1 nagy csokor metélőhagyma

tisztított vöröshagymát is. A paprikát kicsumázzuk, fél centiméteres kockákra aprítjuk.

A vaj felét felolvasztjuk, a hagyma felét beleszórjuk, kevergetve 1 perc alatt megfonnyasztjuk, majd a gombaforgács felét is beledobjuk. 3-4 percig együtt

sütjük, megsózzuk, megborsozzuk, és 2 percre a paprikát is beledobjuk. A tojásokat felfeljük, ráöntjük, kevergetve kocsonyásodásig sütjük, végül a felaprított petrezselyemmel megszórjuk. Ezt a masszát a gombák üregébe töltjük, és forró sütőben 8-10 percig sütjük.

Amíg készül, megfőzzük hozzá a mártást. Ehhez a maradék vajat egy kis lábasban felolvasztjuk. A maradék gombát megfonnyasztjuk rajta, 2 deci vízzel hígítjuk, majd az ételízesítőt beleszórjuk, néhány percig forraljuk, a tejjel és a borral simára kevert lisztet ráöntjük, s további 2-3 percig forraljuk, hogy besűrűsödjön. Végül a felaprított metélőhagymával fűszerezük. Tálaláskor a gombát ezzel a mártással körülöntjük.



GOMBÁS-CITROMOS RIZS

Választás dolga, hogy ezt a rizses fogást önmagában, egytálételként tálaljuk, vagy kínálunk hozzá egy-egy szelet sült húst, karajt, csirkemellet, kacsacombot, netán halat.

A rizst főzés előtt folyó víz alatt át kell mosni, hogy az öszszeszeragadásért felelős keményítőt eltávolítsuk belőle. A hosszú szemű rizst kb. kétszeres mennyiségű, forrásban lévő vízzel leforrázzuk, és 2 csapott kiskanál sót adunk hozzá. Fedő alatt, kis lángon kb. 15 percig főzzük, majd a lángot elzárjuk, és a rizst

Hozzávalók (4 személyre):

25 dkg hosszú szemű rizs
só
8 dkg tisztított mandula
1 zöldpaprika
1 piros húsú paprika
4 vastagabb szál újhagyma
25 dkg barna csiperke
4 dkg vaj
1 biocitrom reszelt héja és kifacsart leve

5-10 percre lefedve állni hagyjuk, ezalatt magába szívja a gőzt, így a szemek szárazon maradnak. Végül két villával fellazítjuk, hogy pergős legyen.

Amíg a rizs fő, a mandulát leforrázzuk, hogy a vékony, barna héját is eltávolíthassuk. Az újhagymát és a gombát megtisz-

títjuk, az előbbi fél centi vastagra, az utóbbit ennél vékonyabbra szeleteljük. Egy mély serpenyőben a megforrósított vajon a mandulát aranybarnára pirítjuk, majd lecsöpögtetve félrerakjuk. A visszamaradó zsíradékban a hagymát üvegesre sütjük, a kicsumázott és kis kockákra vágott paprikákat hozzáadjuk, még néhány percig együtt sütögetjük, de nem pirítjuk meg. Végül a felszeletelt gombával összekeverjük.

2-3 percig rázogatva pirítjuk, majd a mandulát és a főtt rizst is hozzáadjuk. Óvatosan összeforgatjuk, és addig melegítjük, amíg a rizs jól átforrósodik. A reszelt citromhéjjal és a citromlével ízesítjük.



VERA ALMÁS PITÉJE

Ennek a páratlanul finom és könnyű süteménynek az a titka, hogy a tésztája túróval készül, és nélkülöz mindenféle térfogatnövelő adalékot.

A hozzávalókat összegyűrjük, két cipót formázunk belőle, majd legalább egy órára a hűtőszekrénybe tesszük pihenni. Sütés előtt a sütőt 180 °C-ra, alsó-felső lángra beállítva bemelegítjük.

Egy 20x28 centiméteres tepsi kizsírozunk, belisztezzük, vagy sütőpapírral kibélelünk. Az

Hozzávalók egy tepsire:

20 dkg túró
20 dkg finomliszt
20 dkg margarin vagy vaj
csipetnyi só
...a töltelékhez:
félmaroknyi dió
zsemlemorzsza
80 dkg alma
10 dkg kristálycukor
mokkáskanálnyi őrölt fahéj

egykét cipót beliszteztetett deszkán tepsiméretűre nyújtjuk, és bele is fektetjük. Megszórjuk finom zsemlemorzsával és darált dióval. Az almákat meghámozzuk, lereszeljük, és a levét kinyomkodva a tészta tetején elosztjuk.

Ezután megcukorozzuk (elég gazdagon, mert a tészta nem édes), és fahéjjal megszórjuk.

Ekkor a másik cipót is kiveszünk a hűtőből, és akkorára nyújtjuk, hogy a tepsi be tudjuk fedni vele. A tetejét felvert tojással megkenjük, majd villával megszurkáljuk, hogy a gőz távozhasson sülés közben. 180 °C-on (légkeveréses sütőben 165 °C-on) hosszú ideig, 70 percig sütjük, ennyi idő szükséges ahhoz, hogy biztonságosan átsüljön. A végén ellenőrizzük, hogy az alja is kellően megsült-e! Ha kell, még vissza lehet tenni néhány percre alsó lángra.

(pákozdi)



Szivacsváros, világszám!

A klímaváltozás városi környezetre gyakorolt hatását és az e hatások mérséklését célzó lehetőségeket mutatja be a „Szivacsváros – Csapadékvíz visszatartása városi környezetben” című kiadvány. A zöldinfrastruktúra-füzetek legújabb tagjaként megjelenő, több mint 150 oldalas, színes képekkel és ábrákkal gazdagon illusztrált kötetet a LIFE Városi Eső projekt keretében rendezett második országos szakmai workshopon ismerhetők meg a résztvevők.

A címben szereplő, kicsit rejtélyes, inkább sci-fibe illő elnevezés, a szivacsváros-konceptió lényege, hogy a városok tervezése és üzemeltetése során a csapadékvíz ne

A XII. kerületi polgármesteri hivatalban tartott workshop nyugodtan nevezhető hiánypótlónak, az ország minden tájáról érkező érdeklődők meg is töltötték a termet, sőt még a folyosón elhelyezett széksorokat is. Több mint száz javarészt önkormányzatoknál, minisztériumokban és magáncégeknél dolgozó szakmabeli hallgatta a Klímabarát Települések Szövetsége által szervezett rendezvény előadásait, amik a csapadékvíz-visszatartás lehetőségeit taglalták városi környezetben.

Az utolsó bemutató a városi faültetés egy új metódusát ismertette, amely ebben a környezetben is biztosítja a fák egészséges



zölen mélységében is mindössze a burkolatból kivágott, alig négyzetméternyi életterület rendelkezésre a városi fák számára.

A módszer egyébként a már elültetett fák életkörülményeinek hatatos javítására is alkalmas.

Az élhető éghajlati viszonyok fenntartása szempontjából kulcsfontosságú növények mellett szó esett a városi fák öntözésére használható, de a magánkertekben is alkalmazható esőkertekről is. Ezek a nagyobb ágyás méretű kertészek képesek felfogni a hirtelen lehulló csapadékot, és lassan szivároztatják, illetve

párologtatják el azt a beültetett növények levélfelületén keresztül.

(Barta)

■ Az új kiadvány – a sorozat többi füzetével együtt – a budapest.hu/zold-budapest/zoldfeluletek/tervezoknek-internetes-cimrol-toltheto-le.



Gyűlik az esővíz egy intézmény udvarán kialakított esőkertben

az egyébként előregedő és túlterhelt csatornarendszeren keresztül legyen gyorsan elvezetve, hanem helyben tartva éltesse és hűtse a lakókörnyezetet. A világviszonylatban is újnak mondható megközelítés jelenleg még kísérleti fázisban van, ám már gyűlnek azok a pozitív tapasztalatok, amik bizonyítják a létjogosultságát.

fejlődését és akár évszázados élettartamát is. A svéd fővárosban kifejlesztett – és ezért Stockholm Faültetési Rendszernek elnevezett – eljárás lényege, hogy a szakemberek a burkolat alatt bőséges teret és tömörített szerkezeti talajt biztosítanak a fagyökerezte számára, és az így szabadon terjedhet. Ma jellem-

Komposztüzret: itt az idő!

Most érdemes kitermelni az érett táptalajt a kerti komposztálókból. Egyrészt mert most van szükség rá, másrészt pedig így helyet csinálunk a következő szezonban keletkező kerti zöldhulladéknak.

A száraz tavaszi napok tökéletesen alkalmasak a komposztáló ellenőrzésére. A téli hónapokban nagyrészt lebomlott az előző évben rétegzett fűnyesedék és

részeket, majd amikor elérjük az egyöntetűen sötétbarna, porhanyós réteget, megkezdhetjük a kilapátolást. A sarkokban és az oldalak mentén – mivel ezek a helyek gyorsabban kiszáradnak – gyakran több idő kell a bomláshoz. Ha ilyen részeket találunk, azokat is tegyük félre!

Kényelmesebb a kilapátolás, ha a komposzt szintjének súlylédásával párhuzamosan folya-

A kész komposztot tárolhatjuk zsákokban, vödörökben, de azonnal szét is szórhatjuk például a bokrok alatt, a kiskertben vagy a jelenleg még üres virágágyásokban. Ha nagyon sok lassan bomló toboz, vastagabb faág vagy kő került a komposztálóba, akkor felhasználás előtt át kell rostálni a komposztot. Egy az önkormányzat által az elmúlt években kiosztott komposztalóból átlagos használat mellett nagyjából húszvödörnyi komposzt nyerhető egy kitermelési alkalommal.

Ha elértük a komposztáló alját, akkor megtehetjük, hogy tovább ásunk, hiszen a zöldhulladékból kimosódó tápanyagok egy része éppen itt, a felső talajrétegben halmozódik fel. Ezt a földet is használhatjuk például ültetésre, talajjavításra. A kitermelés végzetével építjük fel újra a keretet, és tegyük bele a félre-

rakott, még éretlen szerves anyagot, amely így a következő évre teljesen komposztalódik. Különösen akkor, ha a szárazabb időszakokban egyszer-egyszer meg is locsoljuk.

B.



A száraz tavaszi napok tökéletesen alkalmasak a komposztáló ellenőrzésére

lomb, s ha a komposztáló teljes térfogata nem is alakult át tápanyagban gazdag földdé, az alsó felelőből biztosan kilapátolhatjuk a komposztot.

Először egy vasvilla segítségével húzzuk felre a felső, éretlen

matosan eltávolítjuk a léceket. A föld átforgatása során felbukkanó cserebogárpajorokat semmiképpen se hagyjuk a komposztban, hiszen azok a kert növényeinek gyökerével táplálkoznak!

Tavasszal sem szabad égetni

Sok szerves hulladék keletkezik a kertben a tavaszi kerti munkák során, amitől a leggyorsabban étetéssel lehet megszabadulni. Ez azonban nemcsak észszerűtlen, de tiltott dolog is! Szerencsére a Hegyvidéken egyre ritkábban üti meg orrunkat a lombégetés csípős füstje, de egyedi esetek továbbra is előfordulnak, ezért kell beszélni erről a témáról.

A jogi környezet nem változott, hiszen az ország törvényei és egyéb jogszabályai továbbra sem teszik lehetővé a zöldhulladék nyílt téri égetését. A füst káros egészségügyi hatásai miatt a levegővédelmi rendelkezések is tiltják az égetést, éppúgy, ahogy a környezetvédelmi jogszabályok az egyéb káros környezeti hatások miatt.

Az egyébként az egész országra és az év minden napjára kiterjedő általános tilalom mellett a helyi önkormányzatoknak lehetőségük van arra, hogy a saját területükön indokolt esetekben, meghatározott időszakokban engedjenek eltérést a főszabálytól. A XII. kerület kapcsán is a Budapest Fővárosi Közgyűlés 69/2008. (XII. 10.) rendelete az avar- és lombégetést.

A kerttulajdonosok néha megőrülnek a híreknek, hogy a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) megszüntette a tűzgyújtási tilalmat (utoljára március 18-án), ez azonban továbbra sem jelenti azt, hogy engedélyezett a kerti zöldhulladék-égetést. Csak a külterületi ingatlanokon fekvő erdőkben és fásításokban, valamint azok 200 méteres körzetében, a tűzrakó helyeken szabad tüzet gyújtani.

Szintén jó tudni, hogy a szigorú rendelkezések nem vonatkoznak a kerti grillezésre, bográcsozásra, szalonnasütésre. Az



ilyen közösségi összejövetelek nem tiltottak a lakott területeken, de a jó szomszédság megtartása érdekében érdemes elbal-

rendszerint nem okoz bosszúságot.

A kerti hulladékot pedig – ahogy arra az említett közgyűlési rendelet is utal – tegyük inkább a komposztálóba, vagy ha nagyobb mennyiségben keletkezik, s különösen ha szennyezett, akkor zsákoljuk be a korábban az FKF, most már a MOHU által rendszeresített zöldhulladékszákokba (képünkön), és gondosan bekötözve helyezzük ki a járdára. A MOHU begyűjtő járatai a téli szünet után ismét megkezdték az FKF/MOHU logójával ellátott zsákok elszállítását – a XII. kerületben például pénteken kora reggel.

Az utóbbi időben egyre keresettebbek lettek a logóval ellátott zsákok, így több viszonteladó partnernél hiánycikké váltak, leginkább a MOHU hulladékgyűjtő udvaraiba érdemes elbal-



Grillezni lehet, csak vigyázzunk, hogy ne füstöljük tele a környéket!

hető legkevesebbet füstölni, hogy aztán ne füstölögjenek a környékbeliek... A szükséges méretű és időtartamú tűzrakás, a faszén vagy a száraz fa égetése

lagni értük. Ezekből a legközelebbi a XI. kerületben, a Bánk bán utca 8–10. szám alatt található.

BI.

A titokzatos kankalinösvény

Az első melegebb kikeleti napok előcsalogatták a hegyvidéki kertekben a sárga kankalinokat, amelyekről kevesen tudják, hogy védett növények. Mivel a XII. kerületben gyakori látvány ez a kedves virág, így talán nem is feltételezzük róla, hogy az ország más területei nem annyira szerencsések, mint mi. Márpedig a növény ritkának számít, ezért élvez jogi védelmet. Nyugodtan gyönyörködünk tehát bennük, de semmiképpen se „gyomláljuk” ki őket!

A kankalin tudományos neve (*Primula vulgaris*) a korai virágzására és a közönséges, azaz gyakori elterjedésére utal. Vadon főleg a ligetes bükkösökben található meg életterét. Nálunk szinte minden bolygatlan kertben felbukkannak visszás-tojásdad, rancos levelei, és a világoszöld tövelvérszák közepén sok kén-sárga, magányos virágot nevelnek.

A szártalan kankalin, vagy guggonuló kankalin őshonos növényfaj, és miként a neve is sejteti, alacsony termetű. Ahol ez az évelő légyszárú megletepszik, ott néhány év alatt népes telepeket hoz létre, és a citromsárga virágok mellett gyakran a lilás változatai is felbukkannak.

A növény egész Európában és Ázsiában elterjedt, s mivel korán nyílik, mindig is magára vonta az emberek figyelmét. Így lett például az örök barátság és szerelem megtestesítője, miközben

a szüzességet is szimbolizálták vele. Shakespeare Hamletjében a kankalinösvény – amely azóta széles körben használt kép lett, és még egyes Biblia-fordításokba is bekerült – a pusztulásba vezető

A keresztények számára így lett a menyország kapuit kitaró Szűz Mária jelképe.

A virága gyulladáscsökkentő hatású, gyökerének főzetét pedig köhögéscsillapításra használták



Szerencsések vagyunk, a XII. kerületben gyakori látvány ez a kedves virág

tő, élvezetesebb, könnyebb út választását jelentette. Ezért szokták a kankalint a hűtlenség és a változékonyság jelképeként is tartani. Ezzel némileg ellentétes az az ír szokás, amely szerint a kankalint az ajtóba téve távol tarthatjuk a tündéretket, és biztonságos átjárást biztosíthatunk otthonunkhoz.

Kulcsvirágnak is szokták hívni, mert – állítólag – képes ki-nyitni minden lakatot és zárat.

a népi gyógyászatban. Mi azonban leggyakrabban a kertekben vagy a virágboltokban találkozhatunk vele. Ha cserépben kapjuk a virágot, a legjobb, amit tehetünk, hogy kiültetjük a kert védett szegletébe. A meleg és száraz szobai környezetben gyorsan elhervad, míg a teraszon vagy a kertben hetekig gyönyörködhetünk a tavaszi napsütésben fürdőző virágaiban.

-b-