A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLV./18.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2015. SZEPTEMBER 22.

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

Hegyvidéki közös örökségeink

A Kulturális Örökség Napját 1984-ben Franciaországban indították útjára, azóta már negyvennyolc országban ünneplik minden szeptemberben. Az idén „Földbe zárt kincseink" címmel meghirdetett programsorozathoz természetesen a Hegyvidék is csatlakozott.

A MEDGYASZAY-HÁZAK

Az építőművészet Bartókja – sokan így nevezik Medgyaszay Istvánt (1877–1959). Az általa népi szecessziós stílusban tervezett, 1927–30 között elkészült épületek (az úgynevezett „városi házak") a Kiss János altábornagy utca 55–57–59. alatt állnak. A tulajdonosi közösség, Vargáné Szilágyi Erzsébet közös képviselő szervezésében, ebben az évben is csatlakozott a Kulturális Örökség Napjai rendezvénysorozat felhívásához, és szeptember 19-én sétára hívta az érdeklődőket.

Medgyaszay István életművét és az általa tervezett házakat Varga Péter mutatta be. Medgyaszay 1900-tól Otto Wagnernél tanult a Bécsi Műegyetemen, 1904-ben Malonyai Dezsővel és társaival Erdélyben a népi építészetet tanulmányozta, majd 1907-ben Párizsban Francois Hennebique-nél dolgozott, hogy megismerje a vasbetonépítés ottani eredményeit. Munkáinak fontos eleme a vasbeton szerkezet díszítése.

Művészetének jellegzetességeit a Kiss János altábornagy utcai házakon is szemügyre vehetjük. A falakat kívülről nem festette, hanem úgynevezett sraffozást húzott az anyagba, az ablakok alakjával és az erkély-babák népművészeti motívumaival díszített. A falképegyütteseket, sgraffitókat barátai, Márton Ferenc és Nagy Sándor festőművészek készítették (Nagy Sándor alapítója volt az angol Arts and Kraft mozgalom nyomán a magyar szecessziót képviselő gödöllői művésztelepnek).

Medgyaszay az erdélyi népi formakinccsel rokon vonulatot vélt felfedezni a keleti gyűjteményekben, 1911-ben Egyiptomban és Szudánban járt tanulmányúton, 1932-ben pedig Indiában. A „városi házakkal" egy időben tervezte a Baár-Madas Gimnázium épületét, ez a legnagyobb méretű megépült műve. A második világháború után reakciósnak nyilvánították; haláláig dolgozott, garázsokat tervezett.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

A Kiss János altábornagy utcai Medgyaszay-házak ismét megnyitották kapuikat erre a különleges napra

Programokban gazdag családi nap helyszíne volt a Jókai-kert

A Kiss János altábornagy utcai házak felújítása 1998 óta folyamatosan, egymást követő szakaszokban zajlik, ami állandó pályázati aktivitást, saját erőt és persze türelmet kíván a tulajdonosoktól. Még két szakasz, és kész lesz a teljes homlokzatfelújítás. A Kulturális Örökség Napjai rendezvénysorozat alkalmából ünnepeltek a lakók: új közösségi helyiséget avattak. Az 55-ös számú házban az épületben alkotó Hőgye Katalin és Jager Margit keramikusok alkotásait állították ki, az 59.-ben pedig dr. Kovalovszki Júlia régész karikatúragyűjteménye volt látható. A program a Wéber István női kar koncertjével egészült ki.

JÓKAI-KERTI KALANDOK

Jókai Mór meseszép birtokán egy kartondobozokból eszkábált, fekete lepedővel borított bunker áll. A különös építményből nevetéssel tarkított sikítozás hallatszik. Kíváncsian odalépek a kijárathoz, hátha sikerül bekukkantani a térdemig sem érő labirintusba.

Ekkor hirtelen megfogják a bokámat. „Megvagy!" – kiáltja egy vékonyka hang. A pupilláim kikerekednek, valószínűleg el is sápadok kicsit.

– Bocsi, azt hittem az anyukám vagy – mondja a barlangsisakos fiú, akin látszik, nem tudja eldönteni, hogy sírjon vagy nevessen „áldozatán".

(Folytatás a 10. oldalon)

Megújuló kerületi utcák, lépcsők

A Szépkilátás út egy részén is zajlottak útfelújítási munkák

Az utóbbi hetekben is több közterület szépült meg a Hegyvidéken, a terveknek megfelelően folytatódnak az út-, járda- és lépcsőfelújítások. Befejeződött a Kikelet utcában az úthibák kijavítása, míg a nagy forgalmú Normafa úti orvosi rendelőnél három új parkolóhelyet építettek. A gyalogosok biztonságának további növelése érdekében zebrát alakítottak ki a Hegyalja út és a Liptó utca csomópontjában, valamint a Csörsz utcában, a MOM Sport előtt, ahol középszigetes, a forgalmat lassító és az átkelést megkönnyítő megoldást alkalmaztak.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Rendeződött a vízelvezetési probléma az Arató utcában

Népszerű a környékbeliek körében a Diós ároknál újjáépített gyaloghíd, ennek segítségével gyorsan és kényelmesen elérhető a fogaskerekű megállója. Rendkívül erős, vashálós kerítés készült az Edvi Illés úton és a Denevér úton. A kétméterenként oszlopokkal megerősített, 350 méter hosszú high decker kerítésekre az utóbbi időben előforduló kisebb omlások miatt van szükség, a törmelék ugyanis veszélyeztette a közlekedés biztonságát.

Szintén rendeződött az Arató utcában a korábban sok bosszúságot okozó vízelvezetési probléma: ehhez kibontották a korábban leaszfaltozott víznyelőt, kijavították a szegély, a járda és az úttest hibáit. A kétoldali szegély és a csapadékvezető csatorna elkészültét követően megtörtént a Szépkilátás úti földút burkolása a lépcső és a cukrászda közötti mintegy száz méter hosszú részen, egyúttal sikerült megoldani a parkoló és az út megfelelő összekapcsolását. Ezzel a teljes útszakasz megújult, hiszen tavaly az önkormányzat a járdát, valamint a Szépkilátás lépcsőt is helyreállíttatta. Az utóbbihoz külön legyárttatták a korhű lépcsőkorláttartó oszlopokat.

Jelenleg is dolgozik a kivitelező a Breznó lépcsőn, ahol kicserélik a hibás köveket, kijavítják a lépcsőfokok és a pihenők burkolati hibáit. Hamarosan megkezdődik a Hangya lépcső felújítása, valamint a Bürök utca és a Gaál József út 20–22. előtti szakasz hibáinak javítása. Akadálymentes rámpa készülhet a Lívia-villától a fogaskerekű megállójáig, és már folyamatban van a Csaba utca 29.-hez vezető harmincméteres rámpa kialakítása.

mm.

Új „időszámítás” a Városháza téren

Látványos szakaszához érkezett a Városháza tér építése. A polgármesteri hivatal környezetében befejeződtek a közműépítési munkák, valamint kialakították azt a betonréteget, amire a napokban kezdték el lerakni a térkő burkolatot.

A burkolatépítés – szemben a régi aszfaltburkolatok bontásával, amihez légkalapácsot kellett használni – már nem jár nagy zajjal, ezért az önkormányzat engedélyezte a kivitelezőnek, hogy a gyorsabb előrehaladás érdekében hétköznapokon az eddigiekhez képest egy órával korábban, reggel 7 órakor kezdhesse el a munkát. Ez az időpont megfelel a kerületi „csendrendelet” előírásainak, amely szerint munkanapokon este 8 és reggel 7 óra között nem lehet nagyobb zajjal járó tevékenységet folytatni.

Az iskolai szünidő alatti pihenésre tekintettel az önkormányzat vezetése úgy határozott, hogy a nyári időszakban a munkálatokat csak reggel 8 óra után lehet elkezdeni, emiatt a kivitelező kénytelen volt az optimálisnál egy órával kevesebbet dolgozni naponta. Mivel a közműkiváltások közben felmerülő többletfeladatok miatt meglehetősen feszesnek bizonyult a beruházás tervezett befejezési határideje – ráadásul az ősz folyamán bármikor jöhet egy hosszabb esős időszak, ami tovább nehezítheti a helyzetet –, ezért az önkormányzat szükségesnek ítélte a reggeli munkakezdés időpontját munkanapokon 7 órára módosítani.

Ez biztosíthatja, hogy a tér átalakítása november közepére, remélhetőleg még a fagyok beállta előtt befejeződjék. Az önkormányzat úgy véli, az egy órával későbbi munkakezdéssel nem lenne tartható a határidő, és előfordulhatna, hogy az időjárás miatt fel kellene függeszteni a munkálatokat, a befejezést pedig tavaszra halasztani, ami komoly kellemetlenségeket okozna az itt élőknek.

d.

Vigyázzunk a gázcsatlakozókra!

Jelentősen nőtt az utóbbi hónapokban a gázelosztó, gázcsatlakozó vezetékek és kiállások megrongálódása, átvágása miatti bejelentések száma. Az emberéletre is veszélyes események többsége véletlenszerűen következik be a közterületi útépítések, valamint a magánterületeken végzett tereprendezési és kertfenntartási munkálatok során.

Ezért a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság arra kéri a lakókat, hogy – főképpen a magas fűben végzett kaszálás és az épületszigetelés során – fordítsanak fokozott figyelmet a gázcsatlakozó és -fogyasztói vezetékek elhelyezkedésére. Tartsák szem előtt, hogy a vezetékek megsértésének és különösen az átvágásuknak súlyos következményei lehetnek.

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság azt javasolja, hogy a megelőzés érdekében a földmunkák megkezdése előtt mindenki tájékozódjon, hol találhatók a kertben (munkaterületen) gázvezetékek, valamint kiállások. Érdemes ezeket a helyeket – akkor is, ha a gázvezeték nincs használatban – jól láthatóan megjelölni, valamint a munkavégzéstől függetlenül rendszeresen karbantartani.

-os

Hollósy Simon utca: elsőbbség a felfelé közlekedőknek

A Hollósy Simon utcai játszótérre járó, egymást jól ismerő környékbeli családok évek óta kiváló közösséget alkotnak: van, hogy pikniket szerveznek a gyerekeknek, máskor adományokat gyűjtenek a rászorulóknak, időnként pedig azért jönnek össze, hogy rendbe tegyék a kis, körbekerített parkot. A játszótér és az utca rendjét, biztonságát, nyugalmát mindnyájan fontosnak tartják, ezért is döntöttek úgy, hogy az utóbbi időben jelentősen megnövekvő autóforgalom és más egyéb problémák megoldása érdekében az önkormányzathoz fordulnak segítségért.

A közösség nevében néhány nappal ezelőtt Horváth Károly folytatott megbeszélést dr. Váczi János alpolgármesterrel, valamint a két érintett önkormányzati képviselővel, Menyhárt Évával és Sikota Krisztinával. Horváth Károly lapunknak elmondta: elsősorban arra szeretnének megoldást találni, hogy a kis, szűk utcában a felfelé és lefelé tartó autók, amelyek nem férnek el egymás mellett, ne okozzanak rendszeresen torlódásokat a forgalmasabb időszakokban. A forgalom a tapasztalataik szerint jelentősen megnőtt az utóbbi időben, aminek oka, hogy a környékbeli útlezárások, forgalomkorlátozások miatt egyre többen használják ezt az utcát menekülőútként.

A családok szószólója több más kérést is tolmácsolt az önkormányzat képviselőinek. Például azt, hogy a Hollósy Simon utca és a Németvölgyi út kereszteződésénél lévő, valamint a Mackós Óvoda előtt található zebránál a gyalogosok biztonsága érdekében feltűnőbb, jobban elhelyezett jelzések figyelmeztessék az autósokat. Emellett azt is kérték, hogy a játszótéri ivókút rendszeresen elduguló lefolyóját tetesse rendbe az önkormányzat, valamint javíttassa meg az utca közvilágítását.

„Több ötlet is elhangzott a megbeszélésen a Hollósy Simon utcai közlekedési problémák kezelésére, végül is azt a megoldást támogattuk mindnyájan, ami senki számára nem okoz kellemetlenségeket” – mondta el lapunknak Menyhárt Éva. A képviselő hozzátette, rövidesen olyan jelzőtáblákat helyeznek ki az utcában, amelyek értelmében a felfelé (azaz a Németvölgyi út felé) haladók elsőbbséget élveznek a lefelé (azaz a Böszörményi út felé) közlekedőkkel szemben. Az új forgalmi rend betartását pedig a hegyvidéki rendészek a rendőrökkel közösen fokozottan ellenőrzik majd.

Reményeik szerint ezzel a megoldással javul a közlekedési helyzet, Menyhárt Éva azonban hozzátette: leginkább a térségben – a Kiss János altábornagy utca mellett például a Széll Kálmán téren, vagy a Budaörsi úton – zajló építési munkák befejezését követően számíthatunk arra, hogy a Hollósy Simon utcában csökken majd az átmenő forgalom. Ha ez mégsem történne meg, akkor tavasszal ismét összeülnek egy megbeszélésre, hogy hatékonyabb eszközöket találjanak a helyzet rendezésére.

Sikota Krisztina arról szólt, hogy a családok által kért kisebb hibajavítási feladatokat – például az ivókút szerelését – egy-két héten belül elvégzik, valamint megvizsgálják a gyalogosok biztonságának javítását célzó beavatkozások lehetőségeit. A képviselő kiemelte: nagyon örülnek annak, hogy a Hollósy Simon utcaiak felajánlották, a továbbiakban is segítenek rendben tartani a játszóteret – munkájukat az önkormányzat ezentúl szerszámokkal, takarítóeszközökkel igyekszik támogatni.

A megbeszélést követően mindkét képviselő megjegyezte: dicséretes, hogy a lakók összefognak a környékük érdekeiért. Hangsúlyozták, hogy az önkormányzat minden olyan helyi közösséget igyekszik támogatni, amelyik tevőlegesen is hozzá akar járulni a rend, a tisztaság, a nyugodt lakókörnyezet megőrzéséhez.

d.

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet az alábbi, tulajdonában álló lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére.

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m²)	Megnevezése
1.	Avar utca 17. pinceszint	7826/0/A/1	126	üzlethelyiség
2.	Csaba utca 15. fszt. 1.	6887/0/A/1	27	lakás
3.	Hajnóczy József utca 18. pinceszint	6922/0/A/1	54	raktár
4.	Greguss utca 9. pinceszint	7044/0/A/1	42	műhely

A pályázati kiírás, ami részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2015. szeptember 23. napján 9.00 órától 2015. szeptember 30. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa munkanapokon 9.00–18.00 óra között a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

Felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a Hegyvidéki Karácsonyi Vásár pavilonjainak bérbevételére.

A vásár helyszíne: a hegyvidéki polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított új közösségi tér
(a Böszörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).

A vásár időpontja: 2015. november 28.–december 24.
(A vásári terület beépítése november 27-én történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m².

Bérleti díj: 9423 Ft/nap

Jelentkezési határidő: 2015. október 15.

Jelentkezés és további információk:
Nóvé Katalin igazgató – Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat.
Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18.
(Postacím: 1537 Budapest 114. Pf.: 453/404.)
Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928.
Fax: 201-8716.
E-mail: novek@gesz12.hu

Új szárnnyal bővült a vakok gyermekotthona

Megvalósult egy régi álom a vakok Batthyány László gyermekotthonában: felépült az a ház, ahol a gondozottak felnőtté válásuk után is teljes körű ellátásban részesülhetnek. Az új helyen a fiatalok az állapotuknak megfelelő fejlesztést és védett munkalehetőséget is kapnak.

A gondozott fiatalok teljes körű ellátásban részesülhetnek az új épületszárnyban

Most, amikor egyértelmű törekvések vannak arra, hogy világvallásokat, kultúrákat egymással mesterséges és mesterkélt módon próbáljanak szembeállítani, jó alkalom nyílik arra, hogy elmondhassuk, egy muzulmán ország muzulmán alapítványának segítségével egy keresztény ország katolikus szerzetes közössége tudta megvalósítani az álmát – fogalmazott Szijjártó Péter külgazdasági és külügyminiszter a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona, Óvodája és Általános Iskolája új épületrészének átadásán, arra utalva, hogy a beruházás azerbajdzsáni támogatással, állami közreműködéssel valósult meg.

A tárcavezető szerint lehet sok különbség a muzulmánok és keresztények között, más nyelvet beszélnek, talán máshogy is gondolkodnak, ám mindezzel együtt az ilyen alkalmak bizonyítják, „sokkal több bennünk a közös, mint ami megkülönböztet minket egymástól". Megjegyezte: az iszlám vallásnak és a keresztény-katolikus tanításnak is az a legfontosabb célkitűzése, hogy a gyengéket mindig fel kell karolni, a gyerekeket mindig segíteni kell.

A vakok Batthyány László gyermekotthonának igazgatója, a Hegyvidék díszpolgára, Fehér Anna megköszönte mindazok munkáját, akik segítségével elkészülhetett az új épület. Anna nővér emlékeztetett rá: tizenöt év sikertelen próbálkozás után már szinte lemondtak a bővítésről, amikor értesültek a hírről, hogy támogatást kapnak az építkezéshez.

Az avatóünnepségen részt vett Lévai Anikó, a miniszterelnök felesége, az Ökumenikus Segélyszervezet jószolgálati nagykövete, valamint Soltész Miklós egyházügyi államtitkár is. A Hegyvidéki Önkormányzatot Fonti Krisztina alpolgármester képviselte. Az épületet Snell György püspök szentelte fel, Szijjártó Péter és Anar Alakbarov, a Heydar Aliyev Alapítvány ügyvezető igazgatója pedig egy az alapítvány támogatására emlékeztető követ leplezett le közösen.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az avatóünnepség résztvevői

A Mátyás király úton működő intézmény azoknak a sajátos nevelési igényű, látássérült, valamint látás- és mozgássérült fiataloknak az óvodai, általános iskolai nevelését, oktatását és teljes körű ellátását végzi, akik nem foglalkoztathatók együtt a többi gyermekkel. Az ott tanulók közül többen betöltötték a 18. életévüket, de más intézményben szinte lehetetlen elhelyezni őket.

Az új épületben teljes körű ellátásban részesülnek, az állapotuknak megfelelő fejlesztést kapnak, és védett munkalehetőségük is lesz. A beruházás összköltsége félmilliárd forint, ebből mintegy 240 millió forintot áll az azeri alapítvány.

z.

A jövő autója

A Magyar Elektromobilitás Napja a Hegyvidéken

Ismét a MOM Kulturális Központ, valamint a Larus Étterem és Rendezvényközpont adott otthont az immár második alkalommal megrendezett Magyar Elektromobilitás Napja budapesti programjainak. Az eseményen aláírták azt a megállapodást, aminek eredményeként az Európai Elektromobilitás Szövetség (AVERE) a tagjai közé fogadta az elektromos közlekedés hazai elterjesztésén munkálkodó Magyar Elektromobilitás Szövetséget.

Erről is szó esett a MOM-ban megtartott tájékoztatón, ahol Hugues von Honacker, az Európai Bizottság Tiszta Közlekedés és Fenntartható Városi Mobilitás munkacsoportjának vezető szakértője, majd Bert Witkamp, az AVERE főtitkára ismertette az elektromos közlekedéssel kapcsolatos európai tapasztalatokat. Hugues von Honacker egyebek közt elmondta, hogy számos országban már jelentős az elektromos autók aránya, ezt a folyamatot szeretnék felgyorsítani. A szakember szerint Magyarország kiemelkedő munkát végez a környezetbarát technológia bevezetésében.

Hasonlóan vélekedett Bert Witkamp, aki arra hívta fel a figyelmet, hogy a jövő útja az elektromos személyautók számának ugrásszerű növelése, amihez minél több ösztönzőt kell beépíteni a nemzeti szabályozásokba. A jelenlegi magyarországi helyzettel kapcsolatban az elektromos autók használatát támogató programok fontosságát emelte ki Ungár János, a Magyar Elektromobilitás Szövetség nemzetközi kapcsolatokért felelős alelnöke. Ahogyan fogalmazott, ezek lehetőséget teremtenek arra, hogy néhány éven belül a hazai autópark legalább egy százalékát az elektromos meghajtású járművek tegyék ki.

Végezetül Kozma Ágnes, a Business Lease képviselője bejelentette, egy speciális lízingszerződés keretében lehetővé tették a Tesla típusú elektromos autók magyarországi beszerzését. Abban bíznak, hogy ennek hatására a céges flottákban is nőhet a hibrid vagy tisztán elektromos üzemű autók aránya.

Hogy ez egyáltalán nem lehetetlen, azt a Magyar Elektromobilitás Napja alkalmából szervezett felvonulás is bizonyította. Az elektromos járművekből, személygépkocsikból, e-kerékpárokból és e-robogókból – köztük a Hegyvidéki Önkormányzat szakirodája által használt Nissan Leafből – álló konvoj a MOM-tól indult, majd a Várkert Bazár érintésével tért vissza a Larushoz.

A rendezvény részeként elektromosjármű-kiállításra, valamint tesztvezetésre várták az érdeklődőket, akik szakmai konferencián is részt vehettek. Ennek különös aktualitást adott, hogy a kormány június végén elfogadta az elektromos autózás elterjesztését szolgáló Jedlik Ányos Tervet, aminek jogszabály-alkotási munkálatai jelenleg is zajlanak.

(m.)

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Egyre több az elektromos autó az európai országokban

Tovább őrzik a MOM emlékét

Száztíz évvel ezelőtt költözött Süss Nándor üzeme a Csörsz utcába, majd 1939-ben felvette a Magyar Optikai Művek nevet. Az évforduló alkalmából a Magyar Optikai Művek (MOM) Emlékalapítvány az egykori dolgozók személyes visszaemlékezéseiből összeállított kiadványt jelentet meg.

A termelés leállását követően, 1996 nyarán ürítették ki a Magyar Optikai Művek (MOM) Csörsz utcai épületeit. Ezután bevásárlóközpont, lakópark és irodaházak épültek az egykori gyár területén.

Bár a vállalat megszűnt, mégis tovább „él" a kerületben, elég csak a MOM Kulturális Központra, a MOM Sport csarnokra vagy az üzletközpont elnevezésére gondolni, s a Hegyvidék SE tájfutószakosztálya, a rádióklub és számos más civilszervezet is büszkén viseli a MOM nevet. Hosszú évek óta ápolja a hagyományokat a Magyar Optikai Művek (MOM) Emlékalapítvány, amely decemberben különleges kiadvánnyal jelentkezik – hangzott el a MOM Kulturális Központban megtartott idei nosztalgiaesten.

Sörös Antal, az alapítvány elnöke elmondta, hogy a tavalyi rendezvényen „Őrizzük együtt a híres gyár emlékét!" címmel felhívást tettek közzé. Ebben fogalmazták meg először, hogy a MOM Csörsz utcába költözésének 110. évfordulója alkalmából a 2015-ös évet egy történeti emlékkiadvány készítésének szentelik.

Mivel a szükséges anyagi források hiánya és a rendelkezésre álló idő rövidsége miatt a régóta tervezett tudományos értékű munka elvégzésére nem volt mód, az alapítvány úgy döntött, hogy egy olvasmányos, a budapesti MOM-dolgozók és az utódvállalatok, -intézmények életét a visszaemlékezéseken keresztül bemutató kiadványt jelentet meg. Eredeti képekkel gazdagon illusztrált történeti áttekintésről van szó, ami a MOM múltja mellett a vállalat utóéletével is foglalkozik.

Épp ezért megkeresték a MOM Kulturális Központot, a MOM Sportot, valamint a MOM nevet viselő különböző cégeket és szervezeteket, hogy bemutathassák, milyen módon ápolják a hagyományokat – beszélt az előzményekről Sörös Antal, hozzáfűzve, hogy időközben Kisfalusi Gábor ugyancsak a 110 éves évforduló alkalmából előadást tartott a Fővárosi Levéltárban, majd a Hegyvidéki Történetek sorozatban megjelent az óraműves gyújtó történetéről elhangzó előadásának vázlatos anyaga. Szintén hozzájárult a MOM történetének feldolgozásához Hönich Artúr, aki a második világháború utáni történéseket írta meg.

A Magyar Optikai Művek Csörsz utcai épületeinek látképe az 1970-es években

Az elnök hangsúlyozta: mivel a termelés leállását követően a MOM dolgozóinak jelentős része kénytelen volt korkedvezményes vagy rokkantsági nyugdíjba vonulni, sokuk nem engedheti meg magának az internet-előfizetést. Ezért döntött úgy az alapítvány, hogy számukra könyv formájában biztosítja a kötet anyagát, amelyet a későbbiekben a honlapjukon is elérhetővé tesznek.

Az előkészítő munkában az 1998-ban szűk körben kiadott MOM-történeti könyv szerkesztője, Magyar György mellett részt vesz Nádudvari Zoltán is, aki az emléknapon azt emelte ki, hogy a MOM emberek közössége volt, s ezt a nagy családot szeretnék a visszaemlékezéseken keresztül bemutatni. És nemcsak a gyári életet, hanem a sportot, az oktatást, a klubokat is. Végezetül Sörös Antal köszönetet mondott a Hegyvidéki Önkormányzatnak az eddigi támogatásért, valamint a MOM Emlékszoba helyének biztosításáért, egyúttal bejelentette: terveik között szerepel egy nagyobb kötet megjelentetése is, amihez szívesen fogadják az adományozók jelentkezését.

MM.

Naponta egy dicséret mindenkinek jár

Kovács Zsuzsát, a Süni Óvodák vezetőjét virággal és tortával köszöntötték munkatársai szeptember 1-jén a tanévnyitó nevelői értekezleten – aznap volt negyven éve a pályán. Itt kezdte meg óvodapedagógusi munkáját, 1987 óta pedig vezetője a Süni Óvodáknak. Vele beszélgettünk a Süniről, nevelési elveiről, a gyerekekről.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Kovács Zsuzsa iskoláskora óta szeret gyerekekkel foglalkozni, gondoskodni róluk

■ *Hogyan választotta az óvónői pályát?*

– A Süni elődjébe jártam óvodába, édesanyám dadusként dolgozott itt, gyakran bementem hozzá később is, iskolásként, szerettem a gyerekeket, szerettem gondoskodni róluk. Érettségi után kerültem ide képesítés nélküli óvónőként, levelezőn tanultam a Tanítóképző Főiskolán. Azóta számos tanfolyamon képeztem tovább magam, és a főiskolai, tanügy-igazgatási szakértői oklevelet is megszereztem. Azt hiszem, az egyedüli vagyok a kerületben, aki negyven éve ugyanazon a munkahelyen dolgozik.

■ *Az óvoda a Montessori-pedagógia elemeit alkalmazza. Mikor ismerkedett meg ezzel a módszerrel?*

– A képzés során találkoztunk különböző alternatív programokkal, nekünk Maria Montessori programja tetszett, öten mentünk el akkor a tanfolyamra – ez húsz évvel ezelőtt történt. Bizonyos módszertani elemek, ha nem is mondták ki korábban, például a nyitott polc rendszer, tőle származtak. Évekkel ezelőtt, amikor az óvodák azt kapták feladatul, hogy sajátos arculat kialakításával készítsék el nevelési programjukat, mi ennek a pedagógiának az elemeit alkalmaztuk. Megragadott bennünket az elv: „Segíts nekem, hogy magam csinálhassam!”

■ *A gyakorlatban hogyan lehet egy gyermek egyedi igényeire figyelemmel lenni úgy, hogy közben ne tévesszék szem elől a csoport többi tagját?*

– Ezért tanulunk módszertant; például azt, hogyan kell elhelyezkedni egy csoportszobában, hogy mindegyik gyereket lássuk. A legfontosabb: egy nap sem múlhat el úgy, hogy a gyereket meg ne dicsérjük valamiért! Úgy menjen haza, hogy jó a Sünibe járni.

■ *A Süni Óvodák fogadnak gyengén látó, nagyot halló, beszédfogyatékos, akadályozott beszédfejlődésű gyerekeket is.*

– Két sajátos nevelési igényű gyermek kerülhet egy csoportba. A megfelelő szakemberrel együtt megtervezzük a fejlesztést; egy gyengén hallót úgy kell ültetni, hogy lássa az óvónő száját beszéd közben. A megkésett beszédfejlődésű gyermekeknél a logopédus segít, ők néha a mozgásfejlődésükben is elmaradtak, mozgásterapeuta és gyógypedagógus is foglalkozik velük.

■ *Van-e információjuk arról, milyen készségekkel rendelkező gyerekeket várnak az általános iskolák, továbbá visszajelzésük, hogyan teljesítenek a Süniből kikerülők?*

– Minőségirányítás keretében mérjük a partneri igényeket. Az óvónők interjúkat készítettek az iskolákban, hogy a tőlünk érkező gyerekek hogyan illeszkedtek be, milyen eredményeket értek el. Szaktanácsadóként foglalkozom az óvoda-iskola kapcsolattal; a tanítónők eljönnek ide megfigyelni a különböző foglalkozásokat, mi is megnézzük, hogy az óvodásaink a második félévben hogyan tudnak megfelelni az iskolai elvárásoknak.

■ *Az óvoda figyelmet fordít a szociálisan hátrányos helyzetű gyerekekre, családokra is. Menynyire jellemző ez itt, a tizenkettedik kerületben?*

– Vannak jövedelmi és iskolázottsági különbségek a családok között, de előfordul bőrszín szerinti, vagy nyelvi különbség. Alapítványunk támogatja a rászorulókat, éves szinten három-négy gyermeket.

■ *Hogyan lehet a gyerekek teljesítményszintjét közelíteni egymáséihoz?*

– Kéthetente tartunk különböző Süni-műhely foglalkozásokat, az egyik gyereket értelmi képességeiben, a másikat játék közben kell segíteni, vagy a magatartászavarait kezelni mozgásfejlesztéssel, a túlmozgásost ugyanúgy, mint a rendezetlen mozgásút. Kettős a cél: a tehetséggondozás és a megsegítés.

■ *Hogy kell bánni a tehetségesekkel?*

– Nekik nehezebb feladatot kell adni, mert annak a megoldása okoz sikerélményt.

■ *Önnek vezetőként megoldást kell találnia a dolgozók közötti esetleges konfliktusokra is.*

– Ahogy a gyereknek, úgy a felnőttnek is szüksége van a dicséretre. Őszintén megmondom a kollégáknak, mit tartok az erősségüknek, mit a gyengeségüknek. Fontos a teherbírás, a következetesség; munkaidőben ne csak ott legyenek, de intenzíven legyenek jelen. Az újaknak tanácsot adok, hogyan kommunikáljanak a szülőkkel, őszintén, de tapintatosan, és sose felejtsék el a dicsérő szavakat sem. Vannak ötleteim a szülők számára is, amennyiben hozzám fordulnak: például ha gyakori a vita reggelente, hogy mit vegyen fel a gyerek, már este készítsenek ki neki három ruhadarabot, reggel azokból válasszon az időjárásnak megfelelően. Általában több dologból válogathasson, de előtte meg kell beszélni vele, hogy mik a lehetőségek.

■ *Melyek a jövőbeli tervei?*

– Decemberig tanfelügyeleti ellenőrzés érkezik három kollégához, köztük hozzám is. Jövőre négy kollégámat minősítik, ez minősít engem is. Büszke vagyok rájuk, egy részükkel tíz-húsz-harminc esztendeje együtt dolgozom. Az a célom, hogy külső megméretés is rögzítse: a Süni Óvodák pedagógusai elkötelezettek és magas színvonalú munkát végeznek.

Balajthy Anna

Élmények teremnek az iskolakertekben

A kert különösen a városban élők számára nyújt örömet, élményt, kikapcsolódást, felfedezést. Az iskolakertek mindemellett új ismereteket is adnak a gyerekeknek, ami fontos része lehet természet- és környezetvédelemre, egészséges táplálkozásra nevelésüknek. Nagy elismerése a Hegyvidéken folyó oktatói munkának, hogy az első Országos Iskolakert-hálózati Találkozót a tankertet is működtető Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskolában rendezték.

„Központi helyen van, és jó példát mutat a saját tanulókertjével” – indokolta Mátyás Izolda, az Iskolakertekért Alapítvány kuratóriumának tagja, hogy miért a hegyvidéki Kós Károly általános iskolában rendezték meg az első Országos Iskolakert-hálózati Találkozót. Az országban számos nevelési-oktatási intézmény tart fenn a gyerekekkel közösen gondozott tankertet, ezek között azonban eddig hiányzott az élő kapcsolat. Nem működött olyan hálózat, amelyik szakmai tanácsokkal, vagy tapasztalatcserével segítette volna a többnyire lelkesedésből létrehozott kertek önkéntes szervezőit.

Tavaly néhány iskolakert-koordinátor elhatározta, hogy a közép-magyarországi régióban fórumot és szakmai műhelyt szervez a más intézményekben hasonló munkát végző pedagóguskollégák számára. Ennek sikere és az újabb eredményes szakmai programok nyomán ez év tavaszán megalakult az Iskolakertekért Alapítvány, most pedig mintegy nyolcvan résztvevővel megtartották az első Országos Iskolakert-hálózati Találkozót.

Dr. Halbritter András, az Iskolakertekért Alapítvány alapítója, a Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar oktatási dékánhelyettese a karon indított, pedagógusoknak szóló iskolakerti kurzusokat ismertette, míg Román István agrárszakképzésért felelős helyettes államtitkár arról beszélt, hogy a Földművelésügyi Minisztériumhoz tartozó mezőgazdasági szakközépiskolák hogyan kapcsolódhatnak az iskolakertek hálózatához.

Az Iskolakertekért Alapítvány rövid és középtávú elképzeléseiről, a báziskertek kialakításának tervéről szólt Pauliczky Nóra kuratóriumi elnök. Mint elmondta, alapvető céljuk, hogy minél többen megszeressék a kertet, mert az élményt, kikapcsolódást, felfedezést, örömet és új ismereteket nyújt a gyerekek, a szülők, a pedagógusok, azaz a társadalom egésze számára.

A találkozón az iskolakert-hálózati tagsággal járó kedvezményekről, szolgáltatásokról is szó esett. A kiscsoportos bemutatókon az érdeklődők megismerhették, milyen projektekbe, természettudományos kísérletekbe lehet bevonni az oktatási intézmények tankertjeit, továbbá hogyan segíthetik az egészséges táplálkozásra nevelést az iskolakertben tartott foglalkozások.

A jó gyakorlatokat felvonultató előadások azt példázták, menynyire más szerepet töltenek be az iskolakertek az egyes vidéki térségekben, valamint városi környezetben. Három vidéki mellett egy városi kezdeményezést, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola immár hatodik éve működő, Almási Gabriella és Seregley Erzsébet által vezetett Ökokert műhelyét ismerhették meg a vendégek, helyszíni bejárással egybekötve.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A diákok közösen gondozzák a növényeket

A gimnázium épülete mellett található, mintegy 160 négyzetméteres tankertben – amely a szülők bevonásával közösségi kertként is működik – a pedagógusok a tanulókkal közösen ápolják, gondozzák a virágokat, a konyha-, fűszer- és gyógynövényeket. Novembertől márciusig a Kós tankonyhájában dolgoznak a gyerekek. Az Ökokert műhely önkéntes és ingyenes délutáni foglalkozásai általában tizenöthúsz diák – elsősorban alsó tagozatosok – részvételével zajlanak, hetente egy alkalommal.

Az Ökokert közösségi programokat is szervez. Ezek közül a Kós Piac és a Tavaszi Vásár a legnépszerűbb, amikor is a gyerekek, a szülők és a pedagógusok közösen árusítják a saját maguk által készített vagy megtermelt portékákat. A legközelebbi Kós Piacot szeptember 25-én 15–17 óráig rendezik a Kós iskolában.

sz.

Karintiai kirándulás nyelvtanulással

A nyelvgyakorlás volt az alapvető célja a második alkalommal megszervezett obervellachi tábornak, ahol a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola harminchat németül tanuló diákja vett részt a nyáron. A gyerekek hétfőtől csütörtökig napi két órát tanultak németet anyanyelvi tanárok segítségével a helyi iskolában. Ezután kisebb csoportokban feladatlapokat oldottak meg a városban, amihez szükség volt a német nyelv aktív használatára, továbbá ügyességre, szemfülességre is.

A délutánokat kirándulással, túrázással és múzeumlátogatással töltötték a fiatalok. Megnézték Gmünd várát, kipróbálták az aranymosást Heiligenblutban, hajókáztak a Millstätter-tavon, ellátogattak az obervellachi kalandparkba. Falépcsőkön és létrákon, összeszűkölő sziklafalak és vízesések mentén bejárták a Ragga-szurdokot, valamint voltak Ausztria legmagasabb gátjánál, a Kölnbrein-duzzasztógátnál, ahol egy átlátszó talpazatú kilátóról tekinthettek le az alattuk tátongó kétszáz méteres mélységbe.

FOTÓ: KOVÁCS ANIKÓ

Az aranymosást is kipróbálták a jókais diákok

Felültek a Schareck-felvonóra, ami 2600 méteres magasságba repítette őket, utolsó kirándulásként pedig megmászták a Wörthi-tó déli partján épült Pyramidenkogel-kilátót, ahonnan lélegzetelállító látkép tárult eléjük. Utolsó estéjükön a diákok németül és magyarul írt versekben foglalták össze élményeiket.

Szlovencsákné Sütő Ágnes táborvezető köszönetét fejezte ki az önkormányzatnak az utazáshoz nyújtott anyagi támogatásért, kollégáinak, Somogyiné Laczkó Mariann-nak és Kovács Anikónak az aktív közreműködésükért, valamint Németi Lászlónak, aki helyismeretével és sokéves tapasztalatával segítette a programok zökkenőmentes lebonyolítását. Külön köszönetet mondott Tóth Lázárnak és feleségének, Marika néninek is, akik határtalan szeretettel látták őket vendégül Obervellachban.

„A jó időnek köszönhetően minden tervezett programunk megvalósult. Életre szóló emlékekkel gazdagodtunk az egy hét alatt” – tette hozzá a táborvezető, aki elmondta, a gyerekek többsége a hazafelé úton már a jövő évi programokról érdeklődött, ez talán a legjobb bizonyíték arra, hogy jól érezték magukat.

d.

MACKÓS ÓVODA 1126 Bp. Németvölgyi út 46.
ZÖLD ÓVODA

Mihály-napi vásár

Mihály-napi vásárt rendeznek a Mackós Óvodában szeptember 29-én 15.30–17.30-ig.
Cím: XII., Németvölgyi út 46.

Idősek hónapja a Hegyvidéken

Szomszédsági Önkéntesség, Budapesti szomszédsági nap
2015. szeptember 26. 9.00–15.00
MOM Kulturális Központ
Vendégek: Zsókavári szomszédság (XV. ker.),
Kispongrác lakótelep (X. ker.),
Újbudai szomszédsági önkéntesek (fotóskör, XI. ker.),
Grundkert (VIII. ker.),
Gólya közösségi tér (VIII. ker.),
József Attila lakótelepi szomszédság (IX. ker.),
Teleki téri szomszédsági egyesület (VIII. ker.).

Egészséges életmód, egészséges idősödés
2015. szeptember 26. 14.00
MOM Kulturális Központ színházterme

Idősek világnapja
2015. október 1. 14.00–16.00
MOM Kulturális Központ színházterme

Kiállításmegnyitó
2015. október 5. 15.30
Kulturális Szalon

Idősek kulturális seregszemléje
2015. október 15. 14.00
Kulturális Szalon

Sportkonferencia
2015. október 19. 9.00–13.00
MOM Kulturális Központ kupolaterme

Sportnap
2015. október 31. 9.00
Városmajori park

Helytörténeti vetélkedő I.
2015. november 2. 14.00
Hegyvidék Galéria

Nyílt napok
2015. október 6., 13., 20., 27.
Németvölgy, Normafa, Virányos Gondozási Központ, házi segítségnyújtás

Meghívhatjuk egy beszélgetésre?

Németvölgy után **Krisztinaváros** és **Virányos** is bekapcsolódik a **Szépkorúakért a Hegyvidéken – Szolidáris szomszédság közösségfejlesztő alprogramba**. Szeptemberben és októberben **helyi idősekkel beszélgetünk lakóhelyükhöz fűződő viszonyukról, terveikről, ötleteikről, javaslataikról.** A beszélgetések általános eredményeit természetesen minden érdeklődővel megosztjuk majd. **A személyes beszélgetésre vállalkozókat** munkatársaink előzetesen egyeztetett időpontban és helyszínen, a Hegyvidéki Egészségügyi és Szociális Alapszolgáltatási Központ ajánlólevelével keresik fel.

Örömmel fogadjuk a krisztinavárosi és virányosi beszélgetésekre (interjúkra) jelentkezőket a következő elérhetőségeken:
Mile Zsolt közösségfejlesztő, projektasszisztens: 30/254-4690
Gyenes Zsuzsa közösségfejlesztő, szakmai vezető: 12.kerulet.kozosseg@gmail.com

Önkéntes hegyvidéki tudósítókat keresünk!

Szépkorúakért a Hegyvidéken – Szolidáris szomszédság közösségfejlesztő alprogram keretében ősztől a helyi nyilvánosság színesítésére is vállalkozhatnak az önkéntesek. Sokan szeretnek **írni, fotózni, mobiltelefonnal rövid filmeket, hangfelvételeket készíteni.** Azt valljuk, hogy bárkiből válhat tudósító, aki nyitott az emberekre, történetekre – és a technikára. A képzésen a résztvevők a technikai alapismeretek elsajátításán túl megtanulnak otthonosan mozogni a különböző médiafelületeken, de ami a legfontosabb, megtanulnak látni és láttatni: „beszélő” képeket készíteni, a közösségnek kommunikálni, a figyelmet felkelteni.

A **kiscsoportos képzés** szeptemberben indul (jelentkezési határidő: szeptember 18.), nyolc héten át heti egyszer néhány óra elfoglaltságot jelent és ingyenes. Helyszíne a Németvölgy Gondozási Központ klubhelyisége (Kiss János altb. u. 33/b.).

Az **egész kerületből** várjuk az önkéntes tudósító képzésre a jelentkezéseket az alábbi elérhetőségeken:
Mile Zsolt közösségfejlesztő, projektasszisztens: 30/254-4690
Gyenes Zsuzsa közösségfejlesztő, szakmai vezető:
12.kerulet.kozosseg@gmail.com

2015. október 1.
IDŐSEK VILÁGNAPJA

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Minél több homokszem pergett le
életünk homokórájából,
annál tisztábban láthatunk át rajta.”
Niccolo Machiavelli

MEGHÍVÓ

A Hegyvidéki Önkormányzat
tisztelettel meghívja Önt
a 2015. október 1-jén 14 órakor,
az Idősek Világnapja alkalmából
megrendezésre kerülő,
kulturális műsorral egybekötött ünnepségre.

Az ünnepség helyszíne:
MOM Kulturális Központ színházterem
(XII., Csörsz u. 18.)
A rendezvény díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható.

Regisztrációs jegy váltható lakcímkártya bemutatásával
a MOM Kulturális Központ jegypénztárában 2015. szeptember 30-ig.
Várjuk hívását a 275-4861-es telefonszámon munkaidőben,
amennyiben az ünnepségre történő eljutásához
vagy a regisztrációs jegy beszerzéséhez segítségre van szüksége.

A HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGÜGYI ÉS SZOCIÁLIS ALAPSZOLGÁLTATÁSI KÖZPONT

ÖNKÉNTES SEGÍTŐK

JELENTKEZÉSÉT VÁRJA

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: **2015. szeptember 30.**

MIRE LENNE SZÜKSÉGE AZ IDŐSEKNEK?

- Beszélgetés, társaság
- Segítség a hétköznapi életben
- Közös séta
- Kíséret szakorvosi ellátásra
- Rendszeresség

MIRE SZÁMÍTHATNAK A JELENTKEZŐK?

- Rendszeres kapcsolat
- Segítésnyújtás, öröm, elfogadás megtapasztalása
- Önkéntes képzés
- Új emberek, közös csapat, kulturális programok

Részletes felvilágosítás és jelentkezés:

Telefon:	**275-4861**
E-mail:	**onkentesprogram.hegyvidek@gmail.com**
Személyesen az irodában:	**XII., Böszörményi út 20. 6. emelet 1-es kapucsengő** (előzetes bejelentkezéssel)

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Tribute To Csepregi Gyula – Vasvári Pál és az In Line Group feat. Magyar Bori és Barabás Lőrinc szeptember 28-án 20.00.

A keresztény impulzus a gyógyításban – dr. Med. Michaela Glöckler előadása az antropozófus orvoslásról szeptember 29-én 19.00. Jegyár: 2500 Ft, 1800 Ft-os elővételes jegyek a www.sophianum.eu oldalon vásárolhatók.

Lyukasóra szeptember 29-én 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítanak, sztoriznak, játszanak, és szabadon választott versekkel próbálják meg beugratni egymást. Online klub: facebook.com/lyukasoraklub. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Dévénytől a Kazán-szorosig, végig a Kárpátokon: Vaskapuhágó – Óvári Árpád előadása szeptember 30-án 17.30. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

A fény születése – Rab-Kováts Éva kiállítása az Ars Sacra Fesztivál keretében október 1-jéig megtekinthető. A kiállítás díjtalanul látogatható.

Barabás Miklós akvarelljeiről készített nemes másolatok – kiállítás a Reich Károly Galériában október 1–14-ig. A kiállítás díjtalanul látogatható.

V. Jazzy Fesztivál. Október 2. 20.00 Charlie és barátai. A koncert különlegessége, hogy erre az alkalomra Charlie meghívta régi barátját és zenésztársát, Babos Gyulát, a legelismertebb hazai jazzgitárost. Október 3. 20.00 Fábián Juli és a Zoohacker, JoJo Effect. Ezen a koncerten a modern hangzások kerülnek terítékre. Fábián Juli és Zoohacker után az európai jazzélet kiemelkedő produkciója, a Jojo Effect lép színpadra egészen sajátos hangzásvilágával.

Domi bábszínháza. Október 4. 10.30 Piroska és a Farkas. Klasszikus bábok, klasszikus mesék.

Nosztalgia társastánc október 4-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: össztánc.

Préda – a Bozsik Yvette Társulat előadása október 4-én 19.00. A bemutatót Janus Pannonius Mars istenhez békességért című verse ihlette. Az előadás Philippe Heritier, a Párizsban élő svájci kortárs zeneszerző erre az alkalomra komponált zenéjére készült.

Főként Nőként Műhely október 5-én 18.30. Energetikai egyensúly, csakrák. Beszélgetéssel és meditációval egybekötött thétás délután energetikai központjaink kiegyensúlyozásáról, tisztításáról. Csoportvezető: Zámbó Márta spirit coach, kommunikációs szakértő, Théta-konzulens. Előzetes felkészülés nem szükséges, a belépés díjtalan. Részvételi szándékát a fokentnokent@egyensulyakademia.com címen a kiscsoportos létszám miatt kell jelezni.

Hangutazás és Hangfürdő október 6-án 18.00 és 20.00. A hangutazás és hangfürdő során tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél Bársony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sas András. A megfelelő komfortérzet és ellazult állapot érdekében szükséges kellékek, amiket érdemes vinni: jógamatrac, párna, takaró. A későn érkezőket a szervezők nem engedik be.

Tánc-tér-képek október 8-án 10.30 és 19.00. A produkció egy térré formálja az eddig hagyományosan külön kezelt előadói és nézőteret. A MOM egyedi színpadtechnikai adottságának köszönhetően a leendő közönség testközelből követheti végig az előadást.

Láthatatlan határvonal október 12-én 18.30. Oulime együttes és Pocheon Városi Művészeti Társaság: Jindo-szigeti szelleműző szertartás, reinterpretáció modern zenével és hagyományos koreai táncokkal.

Ne bánts! – a Győri Balett előadása október 14-én 19.00. Budapesti premier, az előadás után beszélgetés. A táncprodukció a családon belüli erőszak témáját dolgozza fel.

Anyatorna gyerekfelügyelettel hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Beszélő Babakezek – babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. Korai kommunikáció 6 hónapos–2,5 éves gyermekekkel. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Megtudhatjuk, mire gondol a még beszélni nem tudó kisbaba, segíthetünk neki, hogy világosan közölhesse, mit akar, mire van szüksége. Célcsoport: 6–36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek a mamák és a babák még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba egymással. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázsoktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

Csillagszemű kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137.

Fakalinka csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. A komplex, kiscsoportos foglalkozások kézműves, képzőművészeti tevékenységek köré szerveződnek. Kisebbeknél a felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

Gyermek balett-tanfolyamok hétfőn 16.00, kedden 15.45, pénteken 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

Kölyök hiphop kedden 18.00, csütörtökön 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. A táncórákon a gyerekek megismerkedhetnek a hiphop különböző műfajaival. A tanfolyam célja a mozgáskoordináció javítása, koreográfiák elsajátítása, a ritmusérzék fejlesztése. Célcsoport: 7–12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

Iciri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miközben átitatódnak a népzene, néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsokzene.hu.

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákon mozgás-masszázsterapeuta vezetésével. Saját testélmény megélése, kapcsolat a térrel, a közös mozgás öröme. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapostól 4 éves korú gyerekek és szüleik számára, folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test–szellem–lélek egészségének megteremtéséhez. Lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, ami saját egyéniségünkön át a végtelen kreativitás területére vezet. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331).

Nyugdíjastorna szerdán 8.30, 9.30, pénteken 8.30, 9.30. Gerinc melletti izmokat tehermentes testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna elsősorban kerületi hölgyeknek. Előzetes bejelentkezés szükséges. A foglalkozást vezeti: Rácz Péterné kerületi gyógytestnevelő. Belépő: 500 Ft/alkalom, kerületi lakosoknak Hegyvidék Kártyával ingyenes.

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

Rock and Magic szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzékfejlesztés. Esztétikus táncképzés, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami óráin a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

Szivárvány Showtánc kedden 17.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykészséget. A foglalkozások és szereplések által folyamatos visszacsatolást jelentenek a gyermek számára, ami személyiségfejlesztő, és a közösségben való alkalmazkodást is segíti. Célcsoport: 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Zenehallgatás közben újra felfedezhető a valaha mindennapos élmények szépsége: elcsendesedés, szeretetteljes egymásra figyelés, összetartozás. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: www.tucsokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Modern tánc hétfőn 19.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal.

HEGYVIDÉKI ŐSZ
Gesztenye napok 2015
AMADINDA & MUZSIKÁS
09.27. vasárnap 19:30 MOMKULT Színházterem

09.27.

Amadinda és a Muzsikás - ez a kombináció mindenképpen különleges találkozást ígér. A két ikonikus hazai együttes közös fellépésén összesen több mint 70 év kollektív zenei tapasztalata összegződik: Az Amadinda a 30., a Muzsikás a 40. évfordulóját ünnepelte a közelmúltban, ám közös programmal csupán néhány hónapja álltak először színpadra a *Művészetek Palotájában*. Míg előbbinek mindig is kiemelt célja volt a különböző földrészek tradicionális ütőhangszeres kultúráinak bemutatása, utóbbi elsősorban a magyar népzenei hagyományok megőrzésén, továbbadásán fáradozik megalakulása óta.

A kétrészes hangverseny két nagy ívben jut el egy folyamatos koncentrációs hangtól a gyimesi népzenéig, az afrikai tradícióktól a moldvai csángók muzsikájáig. Megannyi örök érvényű zenei hagyomány szövi át búvópatakként a hangfolyamot: indonéz bambuszgamelán és kalotaszegi legényes, ghanai dobzene és mezőségi halottkísérő fonódik össze ezen az estén - a két együttes saját egyéniségét képviselve, a másik zenei világát tiszteletben tartva ölti egymásba hangjait a muzsikusbarátság jegyében.

Amadinda ütőegyüttes
Bojtos Károly
Holló Aurél
Rácz Zoltán
Váczi Zoltán

Muzsikás együttes
Sipos Mihály
Porteleki László
Éri Péter
Hamar Dániel

Jegyár | 2000 Ft, 1500 Ft
Belépőjegy vásárolható a **mom.jegy.hu** oldalon és a MOMkult jegypénztárában.
A koncertre való belépés *Hegyvidék Kártyával* rendelkezők számára díjtalan, a regisztráció ára 200 Ft.
Regisztrációs jegyet váltani kizárólag személyesen a MOMkult jegypénztárában lehet. Egy Hegyvidék Kártyával maximum két regisztrációs jegy igényelhető.
MOMKULT SZÍNHÁZTEREM (Bp. XII.ker. Csörsz u. 18.)

2015. szeptember 26-án, 10-15 óráig
a Hegyvidéki Ősz keretében Egészségnap
a XII. kerületi MOM Kulturális Központban
(1124 Budapest, Csörsz utca 18.)

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

A Hegyvidéki Ősz keretében megrendezésre kerülő Egészségnapon ismét átfogó képet kaphatunk az egészségi állapotunkról. Az Egészségnap orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint egészségügyi szolgáltatók részvételével kínál a családok számára ingyenesen látogatható, hasznos programokat. Tanácsadással, szűrővizsgálatokkal, kiállításokkal kívánunk segítséget, mintát adni a hegyvidékieknek az egészségük megőrzése és a betegségek megelőzése érdekében az egészséges életmód kialakításához.

Felnőtteket érintő szűrések:
- Szemészet
- Alsóvégtagi érvizsgálat
- EKG, kardiológiai vizsgálat
- Emlőszűrés és tanácsadás
- Anyajegy szűrés
- Reumatológia és csontritkulás-mérés
- Fül-orr-gégészet, hallásvizsgálat
- Allergia vizsgálat
- Helicobacter szűrés
- Vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés
- Urológiai szaktanácsadás – PSA szűrés
- Szájsebészet műszeres vizsgálat
- Légzésfunkciós vizsgálat
- Dohányzás leszoktatást segítő konzultáció
- Mozgásszervi konzultáció, lúdtalpvizsgálat
- A gerinc sugárterhelés nélküli vizsgálata
- A krónikus gerincfájdalom és a lelki egészség összefüggései
- A gyógyszerszedés szabályai, a gyógyszerek májkárosító hatása

Gyermekgyógyászati szűrések:
- Műszeres lúdtalpszűrés
- Mozgáskoordinációs vizsgálat
- Gerincszűrés
- Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása
- Csecsemő- és gyermek alapfokú újraélesztés bemutató
- Dietetikai tanácsadás: csecsemőtáplálás, allergiás betegségek, gyermekkori túlsúlyosság
- Gyermekkoleszterin-, vércukormérés
- Kutyás terápia

Egészségnevelési programok:
Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvérnyomás-mérés, babamasszás + bemutató

„Szépkorúakért a Hegyvidéken" program:
- 10 órakor a Szomszédsági Önkéntesek bemutatkozása,
- 14-től 15 óráig Egészséges életmód, egészséges idősödés: előadás a MOM színháztermében az előadást követően kóstoló az egészséges táplálkozás jegyében

Kísérő kulturális gyermekprogramok:
- 10 órakor Holló Együttes: Vásárfia
- 12 órakor Mocsármese

Támogatók:
- Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházai
- Budai Egészségközpont
- Érthetően az Egészségért, az Orvosok és Egészségügyi Szakdolgozók Jövőéért Alapítvány
- SzívSN Országos Betegegyesület
- Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet

BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT Élet. Minőség.
ÉRTHETŐEN AZ EGÉSZSÉGÉRT

A szűrővizsgálaton való részvétel érkezési sorrendben, ingyenesen történik.
A szervező a változtatás jogát fenntartja.

Olyan tudatos testképzés, ami harmonikus, koordinált mozgásra nevel. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngei Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Művészi Torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyedszázada foglalkozik gyermekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyamuk a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyermekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánctechnikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánckoreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Klasszikus balett hétfőn 18.00, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A mozdulatok szigorú szabályrendszerének elsajátítása magas fokú koncentrációt igényel, ezért erősíti az önfegyelmet. A műfajt csak 7 éves kortól ajánlják. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Gyermektánc-terápia (tündértánc) kedden 15.30, 17.00. Kezdés: október 13. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célja, hogy a gyermekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Célcsoport: 5–10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól: kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1–3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911 vagy Veiter Panni panniv@gmail.com. www.gyermektancterapia.hu

A világ körtáncai szerdán 18.15–20.15. Kezdés: szeptember 30. Utolsó alkalom: december 16. Válogatás a világ népeinek legszebb körtáncaiból. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok, mindig más összeállításban. Női csoport, partner és előképzettség nem szükséges. Örömteli együttlét, egészségmegőrző mozgás. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom ingyenes. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (319-6145, 06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775.

BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja október 13-án 18.00. Magyaródy Szabolcs (Magyar Örökség-díj, Magyar Érdemrend tiszti keresztje és középkeresztje, Hunyadi Mátyás Öregcserkész Munkaközösség, Hamilton, Canada): Európa elözönlése, okai és következményei. Műsorvezető: Kondor Katalin újságíró, a Magyar Rádió korábbi elnöke.

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOS@T-ONLINE.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kertbarát Kör. Szeptember 29. 16.30 A komposztkészítés mesterfogásai. Előadó: Ónodi Szabó Sándor kertésztanár. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Madarat tolláról – a Foltos MaMoK – Foltos Magyar Modern Klub kiállítása. Megtekinthető: szeptember 30-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Szemfényvesztés – az APS Stúdió fotókiállítása a Fény Nemzetközi Éve alkalmából. Megnyitó: október 3-án 17.00. Megtekinthető: november 18-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Egészségvédő klub. Október 6. 17.00 Kezemben az egészségem. Reflexmasszázzsal a mindennapi jó közérzetért. Előadó: Árpádföldi Zsuzsanna. A belépés díjtalan.

Gyermekszínház. Október 13. 10.00 Kippkopp a hóban – a Nefelejcs Bábszínház előadása. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő. Előzetes bejelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713.

Kerekítő Tippentő hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon néphagyományunkból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, és kötetlen módon ízlelgetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. Játékos mozgásfejlesztő torna dalokkal, mondókákkal, mozgásfejlesztő eszközök használatával 1–3 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1300 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Testvérkedvezmény: 50%. Foglalkozásvezető: Pásztor Brigitta (06/30-997-1349). Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kiscsoportos zenei fejlesztés a hangszertanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. Dúr-moll Zeneovi (6–8 évesek) – iskola-előkészítő kedden 13.00–15.45. Largo Zeneóvoda (3–4 évesek, kiscsoportos) 16.00–16.30. Moderato Zeneovi (4–5 év) 16.45–17.30. Allegro Zeneovi (5-6 évesek, nagycsoportos) – a moderato folytatása. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs @gmail.com). www.hangszervarazs.hu

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Művészi torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 17.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4–8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

Csillagszemű Táncegyüttes. Néptánctanítás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Társastánc. Kezdő: vasárnap 15.00–16.00. Haladó: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 14.00–15.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatanc-klub.hu).

ÚJ! **Reflexmasszázs-tanfolyam** hétfőn 17.00–19.30. A reflexmasszázs elsajátításával és alkalmazásával megindul a természet saját gyógyító ereje, a szervezet egészséges állapotának fenntartása és csúcsformájának megőrzése. Bárhol, bármikor segíti panaszainkat, biztosítja családunk és barátaink jó egészségét, s ez a segítség mindig kéznél van. Vezeti: Árpádföldi Zsuzsanna. A 11 alkalomból álló tanfolyam díja: 27 500 Ft. Jelentkezés: viranyosikh@gmail.com vagy a 200-8713-as telefonszámon. Megfelelő létszám esetén indul!

(Folytatás a 12. oldalon)

Frim Jakab „hülyenevelő intézete”

A körmendi Frim Benedeknek öt gyermeke volt, és az akkori szokásnak megfelelően egyiküket papnak adta. Középső fia, az 1852-ben született Jakab be is iratkozott a nagykanizsai gimnáziumba, de a Pallas Nagy Lexikona szerint *„egy hülye gyermek látása arra indította, hogy e szerencsétlenek nevelésével kezdjen foglalkozni”.*

Frim Jakab a budapesti tanítóképzőben szerzett tanítói oklevelet, két tanára ajánlásával pedig Trefort Ágoston közoktatási és vallásügyi miniszter európai tanulmányútra küldte. Francia, holland, német és orosz „kezdetleges hülye-intézeteket” tanulmányozott, hogy hasonló gyógyintézetet hozzanak létre Magyarországon is, ugyanis a szellemileg sérült kiskorúak jóformán az utcán tengették életüket: *„Ami főképpen hazánkat illeti, azon szomorú vallomást kell tennünk, hogy a legújabb időkig semmi sem történt. Nálunk […] törvényesen ki vannak az iskolából zárva, gyermekkorukban, midőn rájuk nézve a segély legszükségesebb s néha eredményre vezető volna, tébolydákba nem veszik fel őket […] Éppúgy ki vannak zárva a hülye gyermekek az árvaházakból, hagyományokból, melyek gyermekek nevelésére alapítattak.”*

FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Az Alkotás utcai házat a MOM épületeivel együtt bontották le

A gyászos jelentés és Trefort támogatása ellenére a kormány és a főváros is ódzkodott a „hiábavaló” beruházástól, ezért Frim kapcsolatba lépett a Munka nevű szabadkőműves páhollyal, és az onnan kapott segítséggel 1875. november 1-jén megnyitotta gyógyintézetét Rákospalotán, amelyet részben saját tapasztalata és szakmai tudása alapján működtetett. Egy év múlva a philadelphiai egyetem a pszichológiai tudományok doktora címet adományozta Frim Jakabnak munkája elismeréséül.

Frim 1877 februárjában már tizenkét növendéket tanított, ekkor Pestre költözött egy nagyobb épületbe, és intézetének az „Első magyar hülyenevelő- és ápoló intézet” nevet adta. Amikor 1880-ban Budára helyezte át székhelyét, már a király, az állam és a főváros is segélyezte tevékenységét. Pontosan nem tudjuk, hol állt először Budán az intézet, levéltári források csak az igazgatóról maradtak fenn: *„1887. Státus/foglalkozás: hülyék intézetének tulajdonosa, házbirtokos – Lakhely/telephely: Budapest II. Nagy Rókus u. 36.”*

Hülyék tan- és nevelő-intézete
Budapest, I. kerület, Alkotás-utcza,
a vörös kereszt-kórház mellett.
(Az intézet 16 év óta áll fönn.)
Gyenge- és tompaelméjűek sőt epileptikusok (nehézkórosak) emberbaráti felvéltelt találnak mérsékelt díj mellett. A nehézkórosok számára ujabb tapasztalatok szerint a hideg vizgyógymód alkalmaztatik. Levélbeli megkeresésre azonnal választ, illetőleg programmal szolgál
Dr. Frim J., igazgató.

A Vasárnapi Újságban megjelenő hirdetés bizonyítja, hogy a „Hülyék tan- és nevelő-intézete” 1891-ben már az Alkotás utcában, a „vörös keresztkórház mellett” várta emberbaráti felvételre a gyenge- és tompaelméjű, valamint az epilepsziás gyerekeket. Frim Jakab orvos, igazgató, háztulajdonos az Alkotás utca 2/b-ben lakott. Néhány évvel később az intézet átköltözött az utca túloldalára, az 53-as szám alatti, egyemeletes, vörös téglás, monarchikus stílusú épületbe, ahol a leltárkönyv szerint sok kályha, szalmazsákos vaságy, iskolapad, íróasztal, könyvszekrény, tükör, csengetytyű, telefon, nagy hengeróra és olajfestmények tették kényelmesebbé a körülményeket.

Frim Jakab orvos, igazgató

Frim Jakab felismerte, fontos a hozzá kerülő gyermek korábbi életének ismerete, és felhívta a tanítók figyelmét a nagyfokú türelemre is: *„Minden gyermek külön veendő elő, a tanító figyelje vagy tanulja meg, mint kell vele bánni és mint győzheti le a testet és szellemet fogva tartó gyengeségeket. Erre vonatkozólag nem lehet pontos szabályokat állítani; egy valami állandó: hogy a tanító szeretetteljes bánásmód által a gyermekeket magához vonzza és hogy befolyást nyerjen náluk.”*

A zenét az egyik legfontosabb képzőeszköznek tartotta, továbbá az emlékezet fejlesztését történetek újramondásával. A nevelés alapja szerinte a szoktatás az engedelmességre, a rendre, a társas életre: *„Az értelmi fogyatékos gyerekeket nem elég megóvni, menhelyet létesíteni számukra, hanem gyógyítani, nevelni és képezni kell, hogy legalább félig hasznavehető egyénységekké válhassanak.”*

Frim vezette be hazánkban a gyógypedagógia fogalmát a pedagógiai szakirodalomban az értelmi fogyatékosok nevelésének megkülönböztetésére. „A hülyeség és a hülye intézetek, különös tekintettel Magyarország hülyéire” című könyvében pedig szakmai tapasztalatait összegezte. Az egyre dinamikusabban fejlődő Hülyék és Gyöngeelméjűek Budapesti Intézetét azonban Frim már nem bírta magánkézben tartani, hogy elkerülje a csődöt, 1896-ban fel kellett ajánlania az államnak. Visszatelepült Pestre, és egy kisebb, családiasabb otthont létesített. A tanácskommün idején halt meg.

Frim Jakab helyét Berkes János vette át, aki kétféle gyógypedagógiai programot dolgozott ki, lerakta a kisegítő iskola alapjait, és tovább építette a gyengeelméjűek gyógypedagógiai programját. Az intézet következő igazgatója Szabó Károly lett, utódja, Bárczi Gusztáv az értelmileg akadályozott gyermekek számára óvodák alapítását sürgette, és a felvételi diszkrimináció megszüntetését szorgalmazta.

Bárczi után Essősy József vette át az intézmény vezetését, amelyet 1951-ben „országos termelési érdekből” áttelepítettek a Csalogány utcába, ahol Gyógypedagógiai Nevelőintézet elnevezéssel Frim intézetének jogutódjaként folytatta működését. Az Alkotás utcai épületet ipari, majd általános iskola vette birtokba, s a Magyar Optikai Művekkel együtt bontották le.

Verrasztó Gábor

Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények

Továbbra is várjuk a helytörténet iránt érdeklődő, jó emlékezőtehetséggel megáldott olvasók jelentkezését! Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából válogatott fotókkal kapcsolatban, keressék a gyűjtemény munkatársait, és segítsék őket, hogy minél teljesebb, pontosabb kutatói adatbázist hozhassanak létre.

Az újabb két fotó kapcsán is számítunk Önökre! Köszönjük!

Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b
Telefon: 457-0501 • E-mail: info@hegytortenet.hu

„Tovább kell adni a történeteinket”

A Szépkorúakért a Hegyvidéken program keretében megalakuló Lakóhely-történeti Kör azokat a nyugdíjasokat szeretné összefogni, akik indíttatást éreznek, hogy feldolgozzák házuk, utcájuk történetét, és ezt megosszák másokkal is. A kör vezetőjével, Wolf Magda nyugalmazott könyvtárossal beszélgettünk, aki sok szállal kötődik a XII. kerülethez.

■ *Egy helytörténeti baráti kör vezetéséhez elkötelezettségre van szükség. Ön mióta él a Hegyvidéken?*

– A Felvidékről kitelepített családok között volt az enyém is. A lakosságcsere során 1947-ben kerültünk a fővárosba, egészen pontosan a XII. kerületi Csaba utcába. A Bíró utcai Új Iskolába jártam kisdiákként, majd a Csaba utcai és a Városmajori Általános Iskolában tanultam.

■ *Hatvannyolc év meglehetősen hosszú idő…*

– Igen, és éppen ezért éreztem fontosnak, hogy elvállaljam a Lakóhely-történeti Kör – ez egyelőre csak a „munkacíme” a csoportunknak – koordinálását. A közel hét évtizedből sok történetet tudok mesélni, ami talán mások számára is érdekes lehet. Csak a saját lakóházam múltját tekintve olyan neves lakókat említhetek, mint Kohut Magda színésznő, Darvas Iván színész vagy Fodor Imre, a József Attila Színház egykori igazgatója. Ha csupán nálunk ennyi híresség élt, akkor milyen érdességek rejtőzhetnek kerületünk más házaiban?!

■ *Más szemmel nézünk saját lakóházunkra, ha tudjuk, hogy előttünk ki koptatta a lépcsőfokokat. Biztos vagyok benne, hogy ezek a helytörténeti érdekességek nagyban növelik a kötődést szűkebb lakóhelyünkhöz.*

– Igen! Bár a helytörténetet, a „mikrotörténelmet” csak tizenöthúsz éve kutatják komolyan, mégis ez adja múltunk hozzánk közel álló, megismerhető részét. Nem igaz, hogy a történelem csak háborúkból és békekötésekből állt, az igazi identitást a személyes megtapasztalás erősíti! Nekünk is meg kell őrizni és tovább kell adni a történeteinket, hiszen ha elődeink mindent „kidobtak” volna, akkor most nem lenne történelmünk.

Wolf Magda nyugalmazott könyvtáros

■ *Az Országos Széchényi Könyvtár egykori munkatársaként hogyan tudja segíteni a tagok és a csatlakozni szándékozók munkáját?*

– Én is aktív kutató vagyok, jelenleg a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Budapest Gyűjteményét bújom, de nemsokára a Fővárosi Levéltárban is megkezdem lakóhelyem múltjának felderítését. Az itt szerzett tapasztalatokat, valamint a szakmámból adódó tudást örömmel adom át olyanoknak, akik hasonlóan nyitottak a helytörténet iránt. Szívügyem az irodalomtörténet, ezen a téren is biztosan tudok jó ötleteket, kapaszkodókat adni.

■ *Milyen távlati célokat fogalmaztak meg a Lakóhely-történeti Körnél?*

– Először is szeretném, ha minél többen csatlakoznának hozzánk, hiszen így lehetne valóban érdemi munkát végezni. Egymás megismerését, a közösségépítést, valamint a szabadidő értékes eltöltésének lehetőségét tekintem a fő célkitűzésünknek. Nagy segítség számunkra, hogy a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény támogat bennünket szakmailag, és az is, hogy a gyűjtemény épületében tarthatjuk a rendszeres megbeszéléseinket. Nagyon örülnék, ha valóban összeállna egy amatőr kutatókból álló gárda, felmutathatnánk olyan írásokat, amiket közre is lehetne adni, s ily módon továbbadhatnánk más generációknak azt a tudást, ami felhalmozódott bennünk.

BA

Az év Mária-ünnepei

A keresztény vallásban és így egész európai kultúránkban különleges szerepet tölt be Jézus Krisztus édesanyjának, Szűz Máriának a személye. A katolikus teológia külön traktátust szentel neki *mariológia* néven, a katolikus hívők pedig évszázadok óta hozzá imádkoznak közbenjáráért, az ő segítségét kérték és kérik válságos helyzetekben, betegségben, háborúban; az ő képét őrizték és őrzik még ma is sokan szobájuk falán, vagy az imakönyveikben világszerte. Sőt, az egyszerű nép nemcsak a mennyek királynőjét ünnepli benne, nemcsak az istenanyát, de alakja a népi szokásrendszerben és hiedelemvilágban olykor a pogány anyaisten szerepét öltötte magára.

A katolikus Mária-kultusz néhány jelensége nem alaptalanul vívta ki a protestánsok bírálatát. A lutheri reformáció kezdetben megtartotta a Mária-ünnepeket, de veszélyesnek ítélte, hogy sokan a szívüket inkább Mária felé fordítják, ezáltal Krisztus kisebbedik. Kálvin tisztelettel szólt Máriáról mint tanítónkról és mint az Úr szolgálóleányáról, de kárhoztatta a katolikus Mária-kultuszt, amely protestáns szemmel voltaképp bálványimádásnak minősült.

Maga a katolikus egyház is igyekezett gátat vetni a kultusz túlzásainak. A katolikus tanítás szerint Máriát istenanyaságából következő tökéletessége miatt az emberek között egyedüliként *megkülönböztetett vallásos tisztelet* – ún. *hyperdulia* – illeti meg. Ez azonban lényegileg különbözik az *imádás*tól *(adoratio)*, aminek csak Istennel kapcsolatban van létjogosultsága. Egyedül Krisztus a közvetítő, Mária ennek a szolgálatában áll, és mint ilyen nevezhető közbenjárónak, segítőnek.

Nekünk, magyaroknak, külön okunk is van a Mária-tiszteletre, hiszen a Boldogságos Szűz Szent István király óta Magyarország védelmezője *(Patrona Hungariae)*. Államalapító királyunk 1038-ban ajánlotta fel az országot a Szűzanyának. A felajánlást az évszázadok során többször megújították, legújabban a szent király halálának 950. évfordulóján, 1988. augusztus 20-án.

A kereszténység első századaiban nem tudunk Mária-ünnepekről, ám a középkortól számuk egyre gyarapodó. A 20. század közepén már közel harminc Máriához fűződő kisebb-nagyobb emléknapot vagy ünnepet tartalmaz a katolikus naptár. A *második vatikáni zsinat* (1962–65) liturgikus reformja után három főünnep maradt: *Mária istenanyasága*, *Nagyboldogasszony*, valamint a *Szeplőtelen fogantatás* ünnepe. A többi vagy ún. *nem parancsolt ünnep,* vagy *emléknap* lett, míg számos ünnep kikerült a liturgikus naptárból.

Ez utóbbiak közé tartozik például a *Fogolykiváltó Boldogasszony* (szeptember 24.), ami a 17. században lett ünnep, annak emlékére, hogy a Boldogságos Szűz egy jelenésben szólította fel *Nolascói Szent Péter*t egy fogolykiváltó szerzetesrend alapítására. Az ünnep ugyan 1969-ben kikerült a katolikus naptárból, ám jelentése az utóbbi évtizedekben kibővült: Fogolykiváltó Boldogaszony nemcsak a foglyok, de a szenvedélybetegségektől szabadulók patrónusa is lett.

A nyári ünnepekről szóló cikkünkben (2015. június 30.) már részletesebben írtunk *Sarlós Boldogasszony* (július 2.) és *Nagyboldogasszony* (augusztus 15.) ünnepéről. Az alábbiakban néhány további, hazánkban nevezetesebb Mária-ünnepet és emléknapot veszünk sorra.

Magyarok nagyasszonya

Kiskarácsony, Szűz Mária istenanya
(január 1.)

A legfiatalabb Mária-ünnep rendelkezik a legrégibb előzményekkel. 431-ben az *efezusi zsinat* szentesítette az *istenanya*, illetve az *istenszülő* titulus használatát Máriával kapcsolatban. A rendelkezés közvetve megerősítette azt a hittételt, ami szerint Jézus valóságos Istenként és valóságos emberként született. Ugyanakkor külön ünneppel sokáig nem emlékeztek meg az istenanyaság tényéről, hiszen ez az igazság valamennyi Mária-ünnep része volt.

A katolikus egyház január elsején évszázadokig Jézus Krisztus körülmetélését ünnepelte. A zsidó fiúgyermekeken a születésük utáni nyolcadik napon végezték el a körülmetélés szertartását, ami Krisztus esetében karácsony nyolcadára, vagyis január 1-jére esett. Ezért kezdődött minden naptár a *Circumcisio* (körülmetélés) kifejezéssel, és emiatt nevezték a naptárt hazánkban sokáig *csízió*nak. 1969-től ezt váltotta fel Szűz Mária istenanya ünnepe, amihez – éppen viszonylagos újkeletűsége meg a konkurens Újév ünnepe miatt is – nem kapcsolódnak ünnepi hagyományok.

Gyertyaszentelő Boldogasszony
(február 2.)

Már a hetedik században tartottak ezen a napon gyertyás körmeneteket, de hazánkban is csaknem ezeréves ünnep. Jóllehet elnevezése és hagyománya a Mária-ünnepekhez köti, az új római naptár a bibliai eredet okán az Úr ünnepei közé sorolja. *Jézus templomi bemutatásának* és *Mária megtisztulásának* az ünnepe. Negyven nappal követi a karácsonyt, mivel a mózesi törvények szerint a szülő asszony a szülést követően ennyi idő alatt tisztul meg. Mária és József ekkor vitték fel fiukat Jeruzsálembe, hogy bemutassák a Templomban, és mint elsőszülött fiút – akit az Úrnak kellett szentelni – kiváltsák a papi szolgálat alól.

Az ünnep elnevezését az ilyenkor végzett gyertyaszentelés szokásáról kapta. A szentelt gyertya ősi Krisztus-jelkép, a láng fénye világosságot teremt, márpedig Krisztus a világ világossága. Ezért is válhatott a gyertya az egyik legáltalánosabban használt szentelménnyé, amely az embert a bölcsőtől a koporsóig elkíséri.

Keresztelésig az újszülött mellett szentelt gyertyát égettek, nehogy elragadják és elcseréljék a gonosz szellemek. Szentelt gyertya világított a súlyos beteg mellett, gyertyát tettek a halott kezébe, de gyertyát gyújtottak a nagyobb ünnepeken is. A középkorban ezen a napon királyaink gyertyákat osztottak szét a főpapok és világi urak között.

Február 2-a egyszersmind híres, még modern korunkban is ismert időjósló nap: ha a medve téli álmát követően ezen a napon kijön a barlangból és meglátja a saját árnyékát – vagyis derűs idő van –, visszabújik, mert hosszú lesz a tél. Ellenben ha borús az ég, akkor táplálék után néz, mert nemsokára beköszönt a tavasz.

Fra Fillipo Lippi: Angyali üdvözlet

Gyümölcsoltó Boldogasszony
(március 25.)

Az *angyali üdvözlet* napja, Jézus fogantatásának ünnepe, emiatt pontosan kilenc hónappal előzi meg a karácsonyt. Egyike a legtöbbet ábrázolt bibliai jeleneteknek, amikor Gabriel arkangyal meglátogatja Máriát, hogy hírül adja a megtestesülés örömhírét: *„Gyermeket fogansz, Fiút szülsz és Jézusnak fogod nevezni. […] Szentlélek száll rád s a Magasságbeli ereje borít be árnyékával. Ezért a születendő Szentet is az Isten Fiának fogják hívni."* (Luk. 1. 26–38.)

A jelenetet idézi az *Úrangyala,* illetve az *Üdvözlégy* imádság is, ami egyike a katolikus és ortodox hívők legfontosabb imáinak. A közelmúltban még élő középkori népi hagyomány, hogy aki Gyümölcsoltó napján ezer üdvözlégyet elimádkozik, annak teljesül a kívánsága. A keleti egyházban is kiemelt ünnep, olyan jelentős, hogy még akkor is liturgiával ünneplik, ha éppen nagypéntekre esik.

Az ünnep magyar elnevezése arra az analógiás mágiára utal, amely szerint ez a nap különösen kedvező a gyümölcsfák oltására és szemzésére (szaporítási eljárások). Az analógiát sugallják az Üdvözlégy sorai is: *„áldott vagy te az asszonyok között, és áldott a te méhednek gyümölcse, Jézus"*.

Bálint Sándor idéz egy 16. századi naptárt, amely szerint az ember ilyenkor Szűz Máriával almát olt. Göcseji hiedelem szerint amelyik fát ezen a napon oltják be, annak az ágát nem szabad levágni vagy letörni, mert vér folyik belőle, és megvakul, illetve elkárhozik, aki megcsonkította. Sok helyen szokás ezen a napon vörösbort inni, hogy vérré váljék. Tiszaliget faluban feljegyzett vélekedés szerint a *„magzat után sóvárgó asszony ezen a napon érintkezzék az urával: megfogan és ő is gyermeket szül"*.

Kisasszony
(szeptember 8.)

Kisasszony, vagy más néven *Kisboldogasszony* Mária születésének ünnepnapja. A Biblia nem szól sem Mária születéséről, sem gyermekkoráról, a hagyomány apokrif írásokra támaszkodik. Az 5. században Jeruzsálemben templomot építettek Mária édesanyja, Szent Anna tiszteletére, egykori lakóházuk helyén. A templom felszentelésére szeptember 8-án került sor, és a 7. századtól már ezen a napon ünnepelték Mária születésnapját is.

Magyarországon is régi ünnep, már az Árpád-korban megemlékeznek róla, ám fénykorát a barokk Mária-kultusz idején élte. Számos Mária-kegyhelyen ilyenkor rendeznek búcsút, ezeken ma is katolikus hívek ezrei vesznek részt (például: *Máriabesnyő, Magyaregregy, Máriapócs*).

Még a múlt században is élő szokás szerint több helyen – a Tisza mentén, *Tápén* vagy a *Somlóvidék*en – az asszonyok imádkozva virrasztottak és várták a hajnalt, hogy a felkelő napban megpillanthassák Máriát. A feljegyzések szerint némelyek még a bölcsőt is látni vélték a nap sugaraiban. A hagyomány a Jelenések könyvének *Napbaöltözött Asszony*át idézi, aki Szűz Máriával is azonosítható: *„Az égen nagy jel tűnt fel: egy asszony, öltözete a nap, lába alatt a hold, fején tizenkét csillagból korona."* (Jel. 12. 1.)

Sandro Botticelli: Madonna gyermekével és angyalokkal

A Dunántúlon több helyütt szokás volt ezen a napon a vetni való gabonát kiteríteni a harmatra, hogy megszentelje az Úristen. *Jankovics Marcell* az augusztusi Nagyboldogasszony és a szeptemberi Kisasszony alakjában ősi párhuzamot sejt: *„… mint anya és leánya vagy ugyanannak a női szellemnek idősebb és fiatalabb énje […] míg Nagyboldogasszony az aratás záróünnepe, Kisasszony a vetés előkészületeire ad jelt. A két ünnep […] a gabona földi létének határait jelzi, és bevallottan azonosítja Máriát a gabona istennőjével (búzaaratás = Mária halála, a búza vetése = Mária születése.)"*

Magyarok Nagyasszonya
(október 8.)

Az ünnepet a millennium évében, 1896-ban *Vaszary Kolos* esztergomi érsek kérésére engedélyezte *XIII. Leo pápa*. A *„nagyasszony"* kifejezés fejedelmi nőt jelent, amit indokol, hogy Szent István felajánlása óta Mária Magyarország patrónusa, akit nemcsak mennyei királynéként, de az ország királynőjeként is tisztelnek. A magyar Üdvözlégy imádság egyetlen szót tesz csak a latinhoz, amikor az imádság második felében a latin Sancta Maria helyett így szólítja meg: *„Asszonyunk, Szűz Mária!"* De ezt tükrözik a Magyarok Nagyasszonyának ikonográfiai sajátosságai: Mária trónuson ül, fején a Szent Korona, jobbjában a jogar, bal térdén a gyermek Jézus, aki rendszerint az országalmát tartja. Számos festmény mellett így ábrázolták a Magyarok Nagyasszonyát a tízpengősön is.

A magyar történelem és kultúra ezer éve ezernyi szállal kötődik Mária alakjához. Az első fennmaradt magyar nyelvű versünk az anyai fájdalmat megszólaltató *Ómagyar Mária-siralom*. Nagyboldogasszonyról nevezték el első bazilikánkat, a székesfehérvárit. Jézus és Mária nevével ajkukon mentek csatába a magyarok évszázadokon keresztül. Mária alakja ott van királyaink arany- és ezüstpénzein, a középkori országzászlókon és Rákóczi lobogóin éppúgy, mint templomi, katonai, céhes, iskolai, ipartestületi és cserkészzászlók százain a legutóbbi időkig. A *Boldogasszony Anyánk* kezdetű egyházi ének volt hazánk katolikusainak nemzeti himnusza Kölcsey költeménye előtt. Mindez alátámasztja a katolikus vélekedést, amely szerint hazánk Mária országa *(Regnum Marianum)*.

Szeplőtelen fogantatás
(december 8.)

Sokan a fogalmat hallva Jézus fogantatására gondolnak – tévesen. A katolikus tanítás szerint a szeplőtelen fogantatás olyan fogantatás, ami mentes az *áteredő bűn*től (Jézusnál az áteredő bűn szóba sem jöhetett, hiszen ő Isten fia volt és a Szentlélektől fogantatott). Az üdvtörténet egyetlen ilyen esetet ismer, Mária szeplőtelen fogantatását, amit *IX. Pius pápa* 1854. december 8-án hirdetett ki dogmaként (éppen kilenc hónappal Kisasszony napja előtt).

A kihirdetést több mint ezeréves vita előzte meg. A *Canterbury* egyházmegye már 1060-ban ünnepelte a szeplőtelen fogantatást, száz évvel később *Párizs*ban mégis betiltották az ünnepet. Abban az egyháztudósok *Szent Ágoston* óta általában megegyeztek, hogy Szűz Mária mentes volt a személyes bűnöktől, sőt sokan, így *Aquinói Szent Tamás* is, úgy vélték, hogy – hasonlóan Keresztelő Szent Jánoshoz – a születése előtt, még anyja méhében megtisztult az áteredő bűntől is. Ám az ellenzők szerint a fogantatásban mindig ott van a bűnös libidó, ami átörökíti a bűnt, így a szeplőtelen fogantatás szerintük nem lehetséges.

Magyarországon inkább a szeplőtelen fogantatás pártiak véleményének találjuk nyomait. *Károly Róbert*, amikor megalapítja a *Szent-György lovagrend*et, a tagoknak kötelezővé teszi, hogy védjék és oltalmazzák a szeplőtelen fogantatás eszméjét; a 17. században alapított nagyszombati egyetemen pedig csak az taníthatott, aki esküt tett a szeplőtelen fogantatás tanára. Az ünnep Mária tökéletes bűntelenségének ünnepe, vagyis ahogy pápai rendelet fogalmazott: *„a Boldogságos Szűz Mária fogantatásának első pillanatában, […] az emberi nem Üdvözítőjének, Jézus Krisztusnak érdemeire való tekintettel az áteredő bűnnek minden szennyétől eleve megőrizve mentes volt"*.

Porogi András

FOTÓ: WWW.PROGRAMTURIZMUS.HU
Máriagyűdi gyalogos zarándoklat

Hegyvidéki közös örökségeink

(Folytatás az 1. oldalról)

– *Jól megijesztettél!* –válaszolok kicsit elcsukló hangon.

– Tényleg nem akartam! – mentegetődzik az ötéves Patrik.

– *Ha már így összeismerkedtünk, mi van odabent?* – kérdezem.

– Huh, nagyon sok dolog! Denevérek, barlangrajzok és homok is. Olyan belülről, mint egy igazi barlang.

– *Denevérek?* – érdeklődöm.

– Igen, de nem igaziak! Itt is van egy, nézd! – mutatja az igencsak valósághű műanyag állatot újdonsült barlangász barátom, aki a szüleivel együtt érkezett a Jókai-kertbe.

Természetismereti játék a Jókai-kertben

Nemcsak a kisebbek, az olvasni tudó iskolások is jól mulathattak a napfényes őszi délutánon. A Petőfi Irodalmi Múzeum ugyanis verskirakós játékkal hívta gondolkodni az érdeklődőket. Egyebek mellett Ady Endre, Radnóti Miklós, Petőfi Sándor költeményeinek, sőt Bye Alex egyik dalának mondatait is helyes sorrendbe lehetett állítani. „Jó ötletnek tartom ezt a játékot. Ha a fiamnak legközelebb verset kell tanulnia, bevetjük ezt a technikát. Szerintem sokkal könnyebb lesz így bebiflázni a tananyagot" – méltatja a feladatot Edit.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az egyik Medgyaszay-házban kerámiakiállítás várta a vendégeket

A Kulturális Örökség Napja alkalmából a Duna-Ipoly Nemzeti Park, a Magyar Madártani Egyesület és a Petőfi Irodalmi Múzeum megannyi programmal várta a kalandvágyó hegyvidéki családokat. Hatalmas népszerűségnek örvendett a „Kincskereső" játék is. A kicsiknek egy homokkal teli ládában kellett megtalálniuk az erdei állatkákat és azok táplálékait. Itt találkozunk a hat éves Biankával. „Nagyon tetszett a játék. Találtam őzfogsort, rókakoponyát és gyíkot is" – meséli büszkén a kislány, aki két testvérével vállalkozott az „ásatásokra".

„Több száz látogatót sikerült regisztrálnunk. Az itt lévők jól érzik magukat, úgy gondolom, mindenki megtalálhatja a kedvére való elfoglaltságot" – értékeli a rendezvényt Elődi Réka. A Duna-Ipoly Nemzeti Park Ökoturisztikai és Környezeti Nevelési Osztályának vezetője végezetül megígéri, jövőre is élményekben gazdag szórakozásban lesz része azoknak, akik ellátogatnak Jókai varázslatos kertjébe.

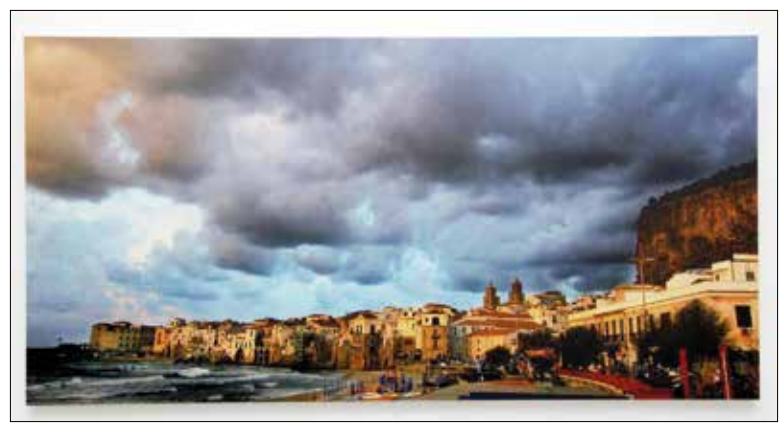
B. A.–BM

Szabó Endre szemszöge

Annyi csúnyaság van a világban, én inkább a szépséget keresem – vallja Szabó Endre hegyvidéki tervezőgrafikus, aki fényképezőgéppel a nyakában járja végig Európa legszebb városait. – Utazásaim során mindig megörökítem azokat a látványosságokat, amik megfognak. Én így viszem magammal az emlékeimet, amiket másokkal is szívesen megosztok.

Az alkotó ezúttal Magyarország, Ausztria, Olaszország és Portugália templomainak kortalan szépségét tárja a közönség elé az Ars Sacra Fesztivál rendezvényeihez kapcsolódó, „1 szemszög" című tárlatán a hegyvidéki polgármesteri hivatal folyosógalériáján.

„Nem egyszerű fényképekről van szó, mivel Endre az alkalmazott grafikai vénájával belenyúl a képekbe, s azok hangulatát kedve, érzése szerint formálja, vágja, módosítja. Szinte festményekben gyönyörködhetünk" – hívta fel a figyelmet a speciális technikával készült kreációk különlegességére dr. Szolnoky Miklós, a művész barátja a megnyitón.



A speciális technikának köszönhetően a fotók szinte festményekké válnak

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Szabó Endre tervezőgrafikus

„Szabó Endre olyan szemszögből mutat be valamit, amit talán a vele utazók nem, vagy másképp látnak. A végeredmény sajátos önkifejezés, feltárulkozás, pontosabban véleményformáló közlés – méltatta a munkákat Fonti Krisztina alpolgármester, aki az Ars Sacra Fesztiválok missziós erejéről is beszélt. – Mai, kiüresedőben lévő, komoly konfliktusokkal és talmi értékekkel teli világunkban különösen fontos, hogy segítsünk a hétköznapokban megfáradt, csüggedt, hitevesztett embereknek, hogy a művészeti alkotásokban rejlő szépség segítségével közelebb kerülhessenek a valódi értékekhez."

BM.

■ *A különleges tárlat a polgármesteri hivatal földszinti folyosógalériáján várja az érdeklődőket október 15-ig.*

Így mulattak a budai svábok

Kellemes dallamok, izgalmas népi játékok, mondókák és versek – a budai svábok a MOM Kulturális Központban megmutatták, hogyan kell mulatni. A második alkalommal megrendezett sváb délutánon fiatalok és idősek egyként hívták vigadni a közönséget.

A csizmák pattogtak, a szoknyák pörögtek, miközben az apró szájakból a sváb szavak édes csengése dallamként adta a zenei aláfestést. Persze, nehezek a lépések, valljuk be, nem olyan könnyű a népi tánc; az apróbb hibák még beleférnek. Sőt, ettől válik igazán varázslatossá az előadás.

Sváb lakodalmas a MOM színpadán

A Normafa Óvoda nemzetiségi csoportjának műsora tökéletes kezdése volt a sváb délutánnak, amelyen fiatalok és idősek hívták mulatozni a MOM Kulturális Központ közönségét. „Legfőbb célunk, hogy a tánc-, a zenei és az irodalmi vonatkozású tradíciókat felelevenítsük, ápoljuk és továbbadjuk a következő generációknak" – fogalmazta meg a kulturális esemény üzenetét Meskó Gyula, a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület egyik alapítója, a hegyvidéki német nemzetiségi önkormányzat elnökhelyettese.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

A vigasságban gazdag délutánon az összes fellépő valamilyen régi sváb hagyományt varázsolt a színpadra. Az egyik legkülönlegesebb műsorszám minden bizonnyal a Törökbálinti Hagyományőrző Néptánccsoport báránytánca volt.

„A Törökbálintra betelepedett svábok húsvéthétfőn vettek egy bárányt, bementek a kocsmába, ahol beállítottak egy órát, és elkezdtek táncolni. A mulatozás során egy csokrot adtak körbe. Az nyerte meg a jószágot, akinek az idő lejártakor a kezében maradt a csokor. A győztes elkészítette nyereményét, és vendégül látta a többieket" – mesélte el a pódiumon felelevenített régi szokást Fekete Mária, a néptánccsoport tagja. Mint külön elmondta nekünk, a MOM-ban bemutatott báránytáncot 1939-ben járták el utoljára; a koreográfiát és a mulatság menetét pedig attól a két évvel ezelőtt elhunyt embertől ismerték meg, aki akkoriban megnyerte a csokrot.

„Morus Tamás szavai jutnak most eszembe: »A hagyomány nem a hamu őrzése, hanem a láng továbbadása.« Ez zajlik most itt. A Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület és a MOM Kulturális Központ nem arról mesél, mit olvastak Jókaitól, vagy mit hallottak a nagyszüleiktől, hanem újraélesztik a lángot, és megpróbálják továbbadni a közös ünnepség örömét" – méltatta a nagy sikerű rendezvényt Sikota Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke.

A színvonalas előadások után nem ért véget a mulatság: csapolt házi sör, ízletes perec és sváb dallamok várták a táncolni vágyókat. „Nagyon jól szórakozom! Hetvenegy éves vagyok, de most úgy érzem magam, mint ötven évvel ezelőtt. Boldog vagyok, hiszen az unokám is átélheti azt, amit egykor én" – mondta meghatódva Anna néni, aki gyönyörű népi öltözékével a többiekkel együtt valóban felélesztette azt a bizonyos lángot.

(bou.)

Ezerszínű világ gyerekrajzokon

Kedves állatkákat, szivárványos kerteket, mosolygós embereket sorakoztat fel a TILMA a Gyermekművészetért Közhasznú Alapítvány nemzetközi vándorkiállítása a Jókai Klubban. A hazai és határon túli ifjú alkotók a világ szépségeit rajzolták meg.

Esztergom, Vác, Szombathely, Kecskemét, Finnország, Lengyelország és Olaszország – csak néhány helyszín, ahol már „járt" a hatvani TILMA a Gyermekművészetért Közhasznú Alapítvány különleges vándorkiállítása, amely immár tíz esztendeje hívja fel a figyelmet a világ ezerszínű csodáira, szépségeire. A hazai és határon túli ifjú alkotók munkáinak ezúttal a Jókai Klub ad otthont. A rajzokon olyan értékek kapnak főszerepet, mint a hit, a család, a szeretet és a természet.

„Ezek a képek ragyognak. A gyerekek művei hűen tükrözik azt a szeretetet és örömet, ami mindnyájunkat körülvesz" – hívta fel a figyelmet az alkotások egyediségére Basáné Révész Erzsébet, a tárlat főszervezője.

„Mi az, ami csodálatot ébreszt benned?" – erre a kérdésre válaszolt rajzával a Budapesten élő Lőrincz Viola, aki nagyon büszke arra, hogy művét a világ több táján is megcsodálták már. „Két kislányt ábrázoltam, akik az állatokkal barátkoznak – mondta. – A képemen nyuszi, ló és hód is szerepel. Ők mindnyájan egy szivárvány alatt vannak. Nagyon tetszik, hogy olyan gyerekeket ismerhettem meg, akik ugyanúgy szeretnek rajzolni, mint én."

David Ftorek és Kristina Szabová rajzai Šamorinból

A zenés-táncos előadásokkal színesített megnyitóünnepségen Horváth Richárd, Hatvan város polgármestere ekképpen üdvözölte a vándorkiállítást (amelyre Ferenc pápa is áldását adta már): „Igazi ünnep ez az év, hiszen városunkon kívül már ide, a tizenkettedik kerületbe is eljutott ez a kezdeményezés. Különösen jó, ha egy gyermek jártas a pozitív emberi tulajdonságokban, és mindezt papírra is tudja vetni."

Herczeg Józsefné, a Jókai Klub igazgatója beszédében köszönetét fejezte ki, amiért az értékes alkotások a Hegyvidéket is gazdagíthatják: „Az ifjú művészek lehetővé tették, hogy rajzaikon keresztül bepillantást nyerhessünk a világ ezerszínű csodáiba. Örömömre szolgál, hogy az intézményünkbe járók is részesülhetnek az élményben."

(b.)

A miskolci Hegyi Flóra rajza: Kedvenc állataim

■ *Az Ezerszínű világ című vándorkiállítás szeptember 28-ig látogatható. Cím: XII., Hollós út 5.*

Művészetből jeles!

Két egymáshoz nagyon hasonló kínai írást nézegetek a Lívia-villa új tárlatán. Furdal a kíváncsiság, mit jelenthetnek a szövegek, ezért megkérem a készítőjüket, árulja el nekem.

– Az egyiket ön is el tudja olvasni – mondja kedvesen mosolyogva Horváth Janisz.

– *De én nem tudok kínaiul…* – válaszolom hebegve, mint a készületlen kisdiák, akit a tanár kihív felelni az osztály elé.

– Nem is kell. Ez magyarul van – mutatja. A másodpercek kínos csendje eszembe juttatja az örök bölcseletet: hallgatni arany.

Frimmel Gyula: Reneszánsz fénykép

– Nézze, segítek. Csak rá kell érezni – nyugtatgat, miközben ujját az első képre helyezi. – Aki napról napra tudja, mi hiányzik a tudásából…

– *…s hónapról hónapra nem felejti el, amit már magáévá tett, arról elmondhatjuk, hogy valóban szeret tanulni* – olvasom tovább Konfuciusz egyik mondását.

Nem, sajnos nem tanultam meg pár pillanat alatt olvasni a világ egyik legnehezebb nyelvén, csupán sikerült átlátni a kalligráfiákon, amik közül az egyik valóban magyar nyelven íródott, hiába tűnt kínainak. A filozófus szavai ugyanakkor nemcsak a grafológiai bravúr miatt érdekesek, hanem azért is, mert mondanivalója szinkronban van a kiállítás gondolatiságával.

A Török Pál Képző- és Iparművészeti Szakközépiskola 1976-ban grafika szakon végzett növendékei közül Éri Jenő, Frimmel Gyula, Tóth Laca, Simon András grafikusművészek, valamint Horváth Janisz kalligrafikus és Daróczi Péter textilművész munkáit csodálhatjuk meg a Lívia-villában. A megnyitón kiderül, az osztály több volt, mint iskolai közösség, a diákok számtalan jó és rossz dolgot éltek át együtt.

– Gyönyörűek ezek a munkák! – mondja büszkén és kicsit meghatódva Budavári István, a mára már profi művészek egykori tanára. – Rengeteg élmény köt össze minket, jó érzés, hogy itt lehetek veletek!

Felelevenednek a vicces osztálykirándulások, a szüreti balhé – ami jobb, ha titok marad… – a mókás pillanatok és a nehéz matekórák. S persze arról is szó esik, hogy bár az idő senkit nem kímélt, de az ősz hajszálak és a mosolyráncok mindenkinek jól állnak – erről árulkodik az osztálykép is, ami harminckilenc év elteltével már digitális fényképezőgéppel készül el.

BM

■ *A kiállítás október 5-ig látogatható, előzetes telefonon történő egyeztetés szükséges (200-8713). Cím: XII., Költő utca 1/a.*

Éri Jenő grafikusművész munkája

Könyvtári napok

A hagyományokhoz híven az idén is színes kínálattal csatlakozik az Ugocsa utcai könyvtár az Országos Könyvtári Napokhoz. Október 7-én 17 órától rendezik meg a kerületi iskolásoknak kiírt „Ketten írtuk” meseíró és illusztráló pályázat eredményhirdetését. Az esemény egyben író-olvasó találkozó is, a gyerekek személyesen találkozhatnak Nógrádi Gergellyel, akinek Pók Pongrácról szóló, „Az a szép, az a szép, akinek a…?” című meséjét gondolhatták tovább. Másnap Schobert Norbert tart előadást „Egészséges életmód Norbival” címmel. A várható jelentős érdeklődés miatt ez a program előzetes regisztrációhoz kötött.

Október 9-én 17 órakor kezdődik a mindfulness módszert ismertető „Buddha a porszívóban” és a gyerekek szorongásának oldásában segítő „Ülj figyelmesen, mint egy béka” kötetek bemutatója, amit a társszerző, Basa Ágnes vezetett gyakorlata egészít ki. Október 10-én 11.00–11.30-ig a Hegyvidéki tekercsmesék gondoskodnak a könyvtárba látogatók szórakoztatásáról, október 11-én, a Könyves Vasárnapon pedig 11 órától Keresztes Nagy Árpád bábtáncoltató előadása és hangszersimogató foglalkozása indítja a napot. Díjazzák az „Ezt rakd össze!” című felhívásra beérkezett könyvajánlók beküldőit, lehetőség nyílik 2015 végéig szóló ingyenes próbatagsági kiváltására, valamint ekkor tartják meg a sokak által várt Megbocsátás Napját.

A könyvtári napok részeként október 5–9-ig – nyereményekért – tematikus kvízeket lehet letölteni az internetről, míg október 5–10-ig az új beiratkozók és a tagsághosszabbítók 30 napos ingyenes wifi-hozzáférést kapnak ajándékba. További információk: 225-1228, fszek1201@fszek.hu. Aktualitások: a www.fszek.hu oldalon és a könyvtár Facebook-oldalán.

sm.

Varázslat a zene erejével

Tuba Tóbiás, Kistigris, Lúdanyó és még sokan mások a Bonbon Matiné kedves, zeneszerető figurái közül szeptembertől a MOM Kulturális Központban várják a szórakozni vágyó kisgyerekes családokat. Lukácsházi Győző „szülőatya” mesélt arról, milyen meglepetésekben lehet része azoknak, akik részt vesznek a muzsikában és mókában gazdag programokon.

Lukácsházi Győző és az általa vezetett Bonbon Matiné hosszú idők óta a gyerekek kedvence

■ *Bő egy év telt el azóta, hogy beszélgettünk. Hogy van a Bonbon Matiné csapata?*

– Eseményekben gazdag esztendő áll mögöttünk, eddig közel százötvenszer léptünk színpadra. Mivel fontosnak tartjuk, hogy mindig valami újat mutassunk a közönségünknek, ezért az év egyik legizgalmasabb feladatát is meg kell említenem. Repertoárunk bővítése érdekében gyerekprogramot játszó együttesek számára hirdettünk pályázatot. Több mint száz formáció közül választottuk ki azt a hatot, amelynek a tagjai megjelennek a most induló évad programjában. A Bonbon Matinék küldetése, hogy a négy- és tízévesek számára olyan előadásokat hozzon léte, ahol ők igazi, életre szóló élményekkel gazdagodhatnak. A kicsik szórakozás közben tanulják meg, miként illik viselkedni egy koncertteremben, megszeretik a zenét, vágyat éreznek arra, hogy megtanuljanak játszani valamilyen hangszeren. Olyan embereket kerestünk, akik a zene erejével képesek elvarázsolni a piciket.

■ *A varázslat mögött – ahogy hallom – elég sok munka áll…*

– Bármennyire is furcsa, de a Bonbon Matiné csapatát mindössze ketten alkotjuk. Tarr Ferencre hárul az arculatunk kialakítása, a szervezés és a lebonyolítás jelentős része, de szakmailag is rengeteget tesz hozzá a dologhoz, hiszen alapvetően ő gyerekszínházzal, gyerekirodalommal foglalkozik. Persze, marad tennivalója az „öregnek” is: Győző bácsinak az ötletezés, a műsorvezetés és a matinék népszerűsítése a feladata. Ezenkívül a Szegedi Szimfonikus Zenekar igazgatója is vagyok; talán mondanom sem kell, hogy Csongrád megyében megszaporodtak a gyerekelőadások…

■ *És hogy szolgál a kedves Tuba Tóbiás egészsége?*

– Ő már benne van a serdülőkorban, hiszen tizenhárom esztendeje lesz hamarosan, hogy kicsik és nagyok örömére kiadtuk CD-n. Népszerűsége azóta sem kopott, sokan keresik a hangfelvételt a honlapunkon. A kétesztendős unokám is örömét leli már benne: naponta többször megkéri a szüleit, hogy tegyék be a lejátszóba. Töretlen a sikere az Erdei Vigasságok, valamint a Jancsi és Juliska lemezeknek is – ezek a darabok, amikor csak lehetőség nyílik rá, folyamatosan szerepelnek a Bonbon Matinék műsorán. Legújabb előadásunk – amit, hasonlóan Tuba Tóbiáshoz, Balogh Sándorral készítettünk – a Kistigris. Sok interaktív játék, aranyos történet és nagyszerű muzsika jellemzi ezt a produkciót is, amelyet egyébként a Szegedi Szimfonikus Zenekar számára írtunk. Mint mindegyik mesés zenejátékunkban, van lehetőség interaktív játékra, a hangszerek hangjának megfigyelésére, sok kacagásra és persze egy kis tanulásra.

■ *Generációk nőttek fel a Bonbon Matinén, egykor én is ott ültem az ovisok között… Mi a titka annak, hogy még ma is hatalmas rajongótáborral büszkélkedhetnek?*

– Két titka lehet a sikernek. Az egyik az áldozatos szervezőmunka, amikor a fülünkhöz ragadt telefon segítségével próbáljuk meggyőzni az illetékes előadóhelyeket, a pedagógusokat, a szülőket arról, hogy velünk jól járnak. A másik maga az előadás, ami ha jó, akkor hamar híre megy – márpedig a Bonbon Matinékkal szemben nem merülhet fel kifogás. És valóban, lassan abba a korba lépünk, amikor már azok a szülők hozzák el a gyerekeiket, akik tizenhat-tizennyolc éve gyerekként láttak minket. Mindig profi előadókkal lépünk színpadra, változatos a „felhozatal”, hiszen a klasszikus zenén kívül kínálunk népzenét, világzenét és persze megzenésített verses műsorokat is. Talán furcsának tűnik, de a Hot Jazz Band közreműködésével is nagyszerű gyerekműsort tudunk csinálni. Vannak árnyjátékos előadásaink is, ezzel a stílussal egyedül állunk a piacon, de szerepelnek nálunk kiváló báb- és táncművészek is. Mivel a műsorok nagy részét én vezetem, kialakult egy stílus, ami csak a Bonbon Matinékra jellemző.

■ *A madarak azt csicsergik, hogy a MOM Kulturális Központban is bemutatkozik a Bonbon Matiné. Milyen meglepetésekkel várják a hegyvidéki lurkókat?*

– Közel tizenöt helyszínnel számolunk ebben az évben; igyekszünk minél több helyre eljutni. A múlt esztendőben már megtettük az első lépést annak érdekében, hogy a MOM Kulturális Központban is megjelenjen a Bonbon Matiné. A próbálkozás annyira sikeres volt, hogy a kupolaterembe tervezett bérleti sorozatunkat átvittük a nagyterembe. Folyamatosan töltjük a széksorokat, nagy az érdeklődés. Arra gondoltunk, hogy szombat délelőtti időponttal elindítunk egy családoknak szóló bérletet is. Kíváncsian várjuk, fel tudjuk-e kelteni a Hegyvidék családjainak figyelmét! Lesznek olyan műsorok, amikkel másutt nem találkozhatnak a gyerekek, de a repertoáron szereplő sikeres darabokat is játszszuk majd. Állati zenék digitális illusztrációval, a Fele Királyság zenekar bulizva tanító koncertje, a Jancsi és Juliska kortárs klasszikusa és Fabók Mancsi mosolyfakasztó bábjátéka gondoskodnak majd arról, hogy a mélyen tisztelt publikumnak felejthetetlen szórakozásban és tanulásban legyen része.

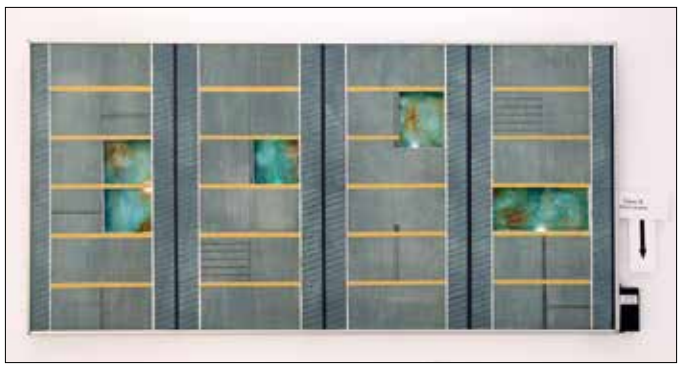
Boussebaa Mimi

■ *A programokról bővebben a www.bonbonmatine.hu weboldalon lehet tájékozódni.*

Mi van a felszín mögött?

Gondolatébresztő képekből nyílt kiállítás a polgármesteri hivatal emeleti folyosógalériáján. Az Ars Sacra Fesztivál rendezvényeihez kapcsolódóan Pálos Anna képzőművész egyedi módon megfogalmazott, interaktív alkotásaival hívja vizuális kalandozásra az ügyeiket intéző hegyvidéki közönséget.

Elgondolkodtató motívumok, domináns színek, beszédes formák, amik nemcsak a tekintetet, hanem az érintést is vonzzák. Pálos Anna képzőművésznek a polgármesteri hivatal első emeletén látható kiállítása azonban nem csak ezektől különleges: a művek mellett egy kapcsolóval ellátott dobozkát találunk, ennek aktiválásával a formák tengerében a fény segítségével láthatjuk meg a képek valódi üzenetét, vagyis azt, hogy mi rejlik a felszín mögött.



Pálos Anna: Város II. (Felszín mögött)

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A képzőművész tagja a hegyvidéki Galéria 12 Egyesületnek

„A művészet már kevés ember életében van jelen. Fontosnak tartom, hogy valamilyen kapcsolat kialakuljon a néző és az alkotások között. Ezen a kiállításon bárki megérintheti a képeket” – magyarázta a kiegészítő technika fontosságát Pálos Anna, aki nem ismeretlen a hegyvidéki közönség előtt, a Galéria 12 Egyesület tagjaként már több csoportos és önálló tárlaton találkozhattunk munkáival.

Az egyik kép egy többlakásos házat ábrázol. A fény felkapcsolásával betekintést nyerünk a lakók életébe: ábrándozó várandós kismamát, gyermekét dorgáló szülőt, magányos egyedül élőt látunk.

„Ha nem is a teljességet, de legalább a valóság több elemét megtapasztaljuk a képzőművészet által nyújtott lehetőségekkel. Az alkotó azt próbálta a gondolatébresztés szintjén taglalni, mennyire lehet a látható felszín mögé pillantani, hogy a valódit, a jelenvalót megtaláljuk, ha ez egyáltalán lehetséges” – beszélt a kiállított művekről Fonti Krisztina alpolgármester, aki hozzátette: reméli, az egyedi tárlat mindenkinek segít majd abban, hogy a felszín mögé lásson.

(bm)

■ *Pálos Anna kiállítását október 9-ig tekinthetik meg az érdeklődők a polgármesteri hivatal emeleti folyosógalériáján. Cím: XII., Böszörményi út 23–25.*

(Folytatás a 7. oldalról)

ÚJ! **Preventív gerinctréning** szerdán 11.00. Célja a helyes testtartás megéreztetése, megtartása. Módja: helyes testtartásban izomerősítő gyakorlatok végzése zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom „csodát" tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Borbély Enikő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitnesz latin alaptánclépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezeti: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga. Kezdőknek: hétfőn 16.30–18.00. Haladóknak: hétfőn 18.15–19.45. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség, harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezeti: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1200 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Dolgozó, diák: 1500 Ft/alkalom, 4800 Ft/4 alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

ÚJ! **EGÉSZség JÓGA** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek a természet erőit tudatosan felhasználva testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

Felnőtt-társastánc. Haladó: vasárnap 17.00–18.00. Kezdő: vasárnap 18.00–19.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

Latin-amerikai tánctanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajúdási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Rajztanoda csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák: portré, csendélet, mozdulatvázlatok és rajz oktatása. Vezeti: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehoztak egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel minden hónap második keddje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés, kicsik és nagyok együtt. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára havonta két vasárnap 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújtanak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezeti: Mészáros János. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Színházjegy-árusítás minden páros héten szerdán 16.00–18.00. Érdeklődés: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat – átmenetileg a MOM Kulturális Központ kertjében (XII., Csörsz utca 18.) péntekenként 16.00–19.00 óráig!

A népzenei koncertek mellett a gyerekeket kézműves-foglalkozás, kéthetente Gyurmarci marcipángyurmázás várja. A marcipán költsége: 450 Ft/fő. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok kávéjegy ellenében vendégek egy csésze kávéra.

Október 2. Handa Banda zenekar.

A rendezvényen a részvétel díjtalan!
Támogatók: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Szamos Marcipán Budai Cukrászda.
Szervező: Virányosi Közösségi Ház.
Információ: Nagyné Orvos Gabriella, 200-8713, 275-1394.
A műsorváltoztatás jogát a szervező fenntartja!
Rossz időjárás esetén érdemes telefonon érdeklődni a rendezvény megtartásáról.

BESZÉLGETÉSSOROZAT

a keresztény hit és élet iránt érdeklődő kívülállók számára a városmajori templomtorony földszinti termében (XII., Csaba utca 5.).
Első alkalom: szeptember 30. 19.00.
Bővebb felvilágosítás: hivatali időben a 212-4656-os telefonszámon vagy a lambertzoltán1@gmail.com e-mail címen.

RAJZPÁLYÁZAT

A Virányosi Közösségi Ház rajzpályázatot hirdet a VI. Virányosi Méz- és Lekvárfesztivál alkalmából 3–14 éves gyerekeknek. Témája: La Fontaine A darazsak és méhek című meséje. A rajzok maximális mérete: A4. Beküldési határidő: 2015. szeptember 30. Eredményhirdetés, díjátadó: 2015. október 10. 10.00.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

Állatorvosi ellátás az Ön otthonában, kényelmesen, utazás és várakozás nélkül.

VetWay mobil praxis

+ védőoltások
+ microchip
+ kivizsgálás
+ féregtelenítés
+ állatútlevél kiállítás
+ terápia

Időpont foglalás:
Dr. Jambrich Klára
+36 30 413 7185
klara.jambrich@vetway.hu

www.vetway.hu

JÓKAI KLUB
1121 Budapest
HOLLÓS ÚT 5.
t/f.: 395-8284
www.jokaiklub.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jótékonysági est a Lions Club szervezésében szeptember 26-án 19.00, vintage divatbemutatóval egybekötve. Az est bevételét állami gondozott gyermekek támogatására fordítják a szervezők.

Terményünnep szeptember 27-én 9.00 a Diana parkban. Szentmise, termények megáldása, kenyérdagasztás, mustkóstolás, szőlőpréselés, a frissen sült kenyér kínálása, kézműves-foglalkozások. 11.00 Zenés bábjáték a Kalamajka Bábegyüttessel. Szervezők: Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület, Jókai Klub.

Szakrális Művészetek Hete – Ars Sacra Fesztivál. Ezerszínű világ – nemzetközi gyermekrajzvándorkiállítás. A hatvani TILMA a Gyermekművészetért Közhasznú Alapítvány tizedik, jubileumi kiállítása. Megtekinthető: szeptember 28-ig.

Nagyon Zöld Könyv – Gévai Csilla mesekönyv-bemutatója október 1-jén 10.00. Kreatív, rajzos-mesés gyerekprogram.

Mesés képek – Gévai Csilla grafikusművész kiállításának megnyitója október 1-jén 10.00. A kiállítás megtekinthető: október 31-ig.

Bran-koncert és táncház október 3-án 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik rangos résztvevője. Belépődíj: 1200 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

A kannibálok unokáinak szigetén – Elter Károly ismeretterjesztő előadása Pápua Új-Guineáról október 22-én 13.30. A belépés díjtalan.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Október 1.: séta a Gellért-hegyen. Október 8.: filmklub.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam október 6-án indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

Akrobatikus rock and roll. Újra indul az ovis rocky csoport! Jó hangulatú foglalkozások a 4–6 éves korosztály számára. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes. A foglalkozások időpontja: pénteken 16.15–17.00 (óvodások, kisiskolások), 15.30–16.30 (kisiskolások, haladó csoport). Vezeti: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423).

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00–10.00 22–36 hónapos korú babáknak, 16.00–17.00 óvodásoknak, 17.00–18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helendoron.hu, Endre Judit – 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. Hároméves korig várják a már járni tudó, izgőmozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1200 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Információ: info@csiribiri.hu vagy Országczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

Ju-jitsu kedden 17.00–18.30 és 18.30–20.00, szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben, sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

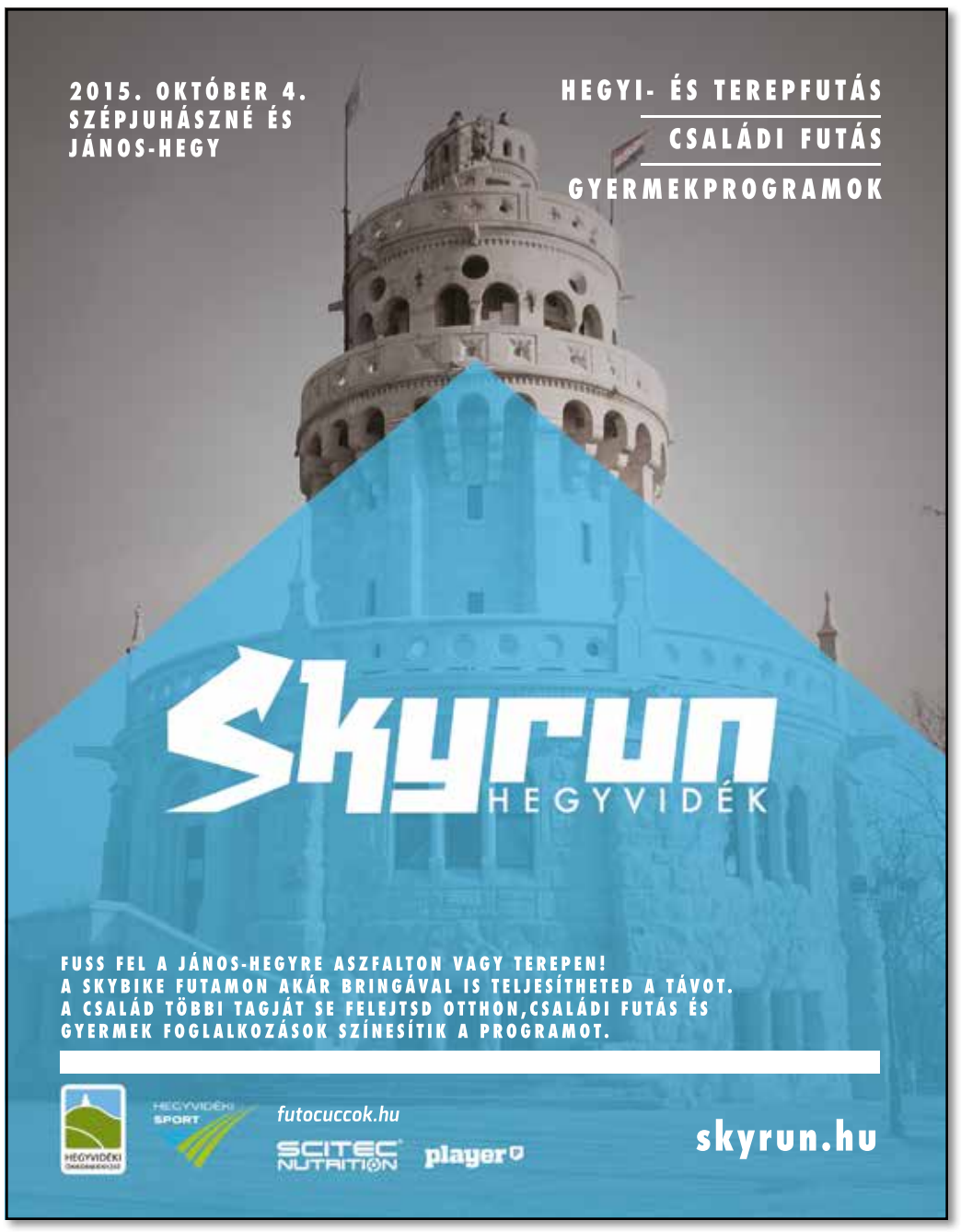
Klasszikus balett hétfőn 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak már óvodáskortól. Részvételi díj: heti egy óra 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

NTC School Budapest (holland bölcsőde–óvoda) kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Szivárvány Táncszínház showtánc és hiphopoktatás kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–18.30. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Művészi torna szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária.

Zumba fitnesz gyerekeknek hétfőn 15.15–16.00, kedden 16.15–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.



Zumba tiniknek csütörtökön 15.30–16.30. Kifejezetten tini résztvevőkre szabott órák. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn 9.00–10.00, szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. A foglalkozásokat vezeti: Barta Sylvia okleveles zumbaoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Telefon: 06/30-625-6065.

Beauty body hétfőn, szerdán és pénteken 10.15–11.00. Alakformáló és erősítő torna mindenkinek, alapvetően a gerincoszlop melletti mélyizmokra koncentrálva. Minden elgyengülésre hajlamos izmot erősítő, kiváló alakformáló és kondicionáló torna. Vezeti: Barta Sylvia aerobik- és zumbaoktató (06/30-625-6065).

Meridián torna. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezeti: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

Angolnyelv-oktatás kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

Törzsi fúziós hastánc hétfőn 18.30–19.30. A hastánc különleges válfaja, amelyben az afrikai, közelkeleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánctechnikák találkoznak. Az órára bejelentkezés szükséges! Oktató: Ládonyi Bori (06/20-998-8586, borcsus@gmail.com). Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom.

Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg és próbálja ki, hogyan lehet Ön is egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezeti: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Zumba fitnesz kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn, szerdán és pénteken 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Részvételi díj (60 perc): 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428).

Gombászszakkör kedden 18.00. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Kezdő szeptember 29-től, haladó október 6-tól.

B. A. C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Információ: jokaitancklub@gmail.com, www.bacjokaitancklub.hu, 06/20-213-0604.

Színházjegy-árusítás minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

LÍVIA-VILLA
XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➢ *A Jókai Klub programja*

Meseíró pályázat eredményhirdetése szeptember 30-án 14.00. A 2015-ös évben is meseíró pályázattal ünnepli a Jókai Klub a népmese napját.

Téged is vár a MaMa, a Magyar Matematika Baráti Köre kedden 10.00–16.00. Matematikai Csodák Villája. Csoportos foglalkozásokra a hoszafe@gmail.com címen vagy a 06/30-234-0341-es telefonszámon lehet jelentkezni.

➢ *A Virányosi Közösségi Ház programja*

TÖRÖKPÁL 1976 – csoportos kiállítás. Megtekinthető: október 5-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Balatoni Tündérország – Vollein Ferenc ifjú festőművész kiállításának megnyitója október 9-én 17.00. Köszöntőt mond: Gyutai Csaba, a Várkert Bazár igazgatója, Sikota Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke, a Várkert Bazár kulturális igazgatója, Gáborné Haáz Andrea, a MOL ÚJ Európa Alapítvány ügyvezetője. A kiállítást megnyitja: Szemes Péter esztéta, a Pannon Tükör főszerkesztő-helyettese. Közreműködnek: a Solti György Zeneiskola növendékei. A megnyitó után Szemes Péter bemutatja Vollein Ferenc A színek bűvöletében című második önálló képzőművészeti kiadványát. A kiállítás megtekinthető: november 6-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

barabás.villa
VÁROSMAJOR

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/202
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ujváry Lajos kiállításának megnyitója: szeptember 30-án 19.00. Megtekinthető: október 15-ig, hétfőtől szombatig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan.

Gereben Zita Quintet október 8-án 20.00. Jazz és Bor. A fiatal generáció egyik kiemelkedő énekesnője tehetséges muzsikusokból (Bécsy Bence – gitár, Horváth „Tojás" Gábor – zongora, Bata István – basszusgitár, Gálfi Attila – dob) álló formációjával friss, egyéni hangvételben ad elő saját dalokat. A koncertre érkezőket a Tornai Pincészet kóstolóval várja. Jegyár: 1600 Ft, 1200 Ft (Hegyvidék Kártya, diák, nyugdíjas). Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOM Kulturális Központ jegypénztárában.

(Folytatás a 14. oldalon)

(Folytatás a 13. oldalról)

Őszi Kontact-buli október 9-én 21.00. A tanévkezdés izgalmai után a Kontact első igazi őszi buliján retró és mai slágerek várják a vendégeket. További információk a jegyárakról a partikommando@gmail.com e-mail címen kaphatók.

Örökmozgó Filmklub. Kedvezményes árú vetítések a két világháború közötti közönségfilmekből és a '45 utáni, főként irodalmi adaptációra alapuló népszerű alkotásokból. Szeptember 29. 18.00 Beszterce ostroma (Keleti Márton, 1948). Szeptember 30. 18.00 Édes mostoha (Balogh Béla, 1935). Október 1. 18.00 Ez történt Budapesten (Hamza D. Ákos, 1944). Október 6. 18.00 80 huszár (Sára Sándor, 1978). Október 7. 18.00 Hajnali háztetők (Dömölky János, 1986). Október 11. 11.00 Diafilmvetítés. 17.00 Indiai filmklub. A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják. Jegyárak: 700 Ft, 400 Ft (nyugdíjas, diák). Indiai filmklub: 400 Ft. Diavetítés: 300 Ft. Bérlet ára 10 alkalomra: 4000 Ft (teljes árú), 2500 Ft (nyugdíjas, diák). Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és az előadások előtt egy órával a helyszínen.

Villa.berek. Október 18. 11.00 Papírmeseszínház. Batyu Színház: Csimota varázslatos doboza (3–6 éves korosztálynak). Mesék: Bertalan és Barnabás, A róka és a gólya, A brémai muzsikusok. Mesélő: Kontha Nelli. Jegyár: 500 Ft/fő. Jegyek kaphatók a jegy.barabasvilla.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és az előadás előtt egy órával a helyszínen.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–17.00. Kortól függetlenül várnak minden profi, haladó, kezdő és horgolni nem tudó leendő klubtagot, aki aktívan és kreatívan szeretné eltölteni a szabad idejét egy jó hangulatú társaságban kellemes beszélgetésekkel kísért szép kézimunkák elkészítésével. A belépés díjtalan.

Tánc hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Tánctanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyár: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználandó). Jegyek kaphatók a program kezdete előtt egy órával a helyszínen, a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOM Kulturális Központ jegypénztárában. Bérlet online nem kapható.

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY ÉS GALÉRIA

XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYTORTENET.HU

MOM Emlékszoba. Látogatható telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.
TELEFON: 201-6607
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

A Hét fő bűn és a Hét fő erény – a Hatok Művészcsoport kiállítása az Ars Sacra Fesztivál keretében. Megtekinthető: október 22-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 17.30–19.30. Várnak mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.

GALÉRIA G12

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.HU

Küldetés – menjetek és hirdessétek. A kiállítás megtekinthető: október 3-ig, hétköznap 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1126 Budapest, Böszörményi út 34/a. tel: +36 (1) 202 2509
mail: info@kulturalisszalon.hu web: www.kulturalisszalon.hu fb: facebook.com/kulturalisszalon

XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Szent Mihály-napi vásár a Hegyvidéki Nagycsaládosok közreműködésével szeptember 26-án 9.00–15.00.

A Hegyvidéki Családépítő Klub foglalkozása szeptember 29-én 19.00.

HOK – Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Szeptember 30. 16.00 Dr. Dóczy Zsuzsanna szemész főorvosnő (Szent János Kórház) előadása.

Szalon Egyetem. Szeptember 30. 14.00 Élj 100 évet egészségesen a meridián gyakorlatokkal! – prof. dr. Eőry Ajándok természetgyógyász előadása.

Divattörténeti sorozat október 2-án 14.00. Ókor – Kréta, Görögország, Róma. Klubvezető: Nagy Katalin.

Gyászfeldolgozó csoport október 2-án 18.00. Vezeti: Péter Zsuzsa.

Bridzsklub a Magyar Bridzs Szövetség szervezésében október 5-én 10.30–13.30 (térítéses). Középhaladó tanfolyam, 10 alkalom. Oktató: Hoffmann Tamás.

Derűs percek Dolnával október 5-én 14.00. Beszélgetés Mozart Varázsfuvola című operájáról. Életünk fordulópontjai történeteinkben, dalokban, költészetben. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene szakos tanár.

Világjáró Klub október 6-án 18.00. Velence. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója. Előadó: Békefi Anna, a Pannónia Program- és Utazási Iroda egyik tulajdonosa, idegenvezető.

Vallástörténeti sorozat. Október 7. 14.00 Voltak-e boszorkányok a középkorban? Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

Memóriatorna-játékok, feladatok a szellemi frissesség jegyében október 7-én 15.00. Vezeti: Szép Ilona.

Léleképítő könyvek baráti köre október 7-én 16.00. Az égigérő fa és Az élet vize, szellemi tanítások a magyar népmesékben 1–2. kötet. Pressing Lajos könyve. Klubvezető: Szép Ilona.

Lelkes Miklós Zsolt író Úton, Kötéltánc, Sárkányölők vére, Ősi kincsünk a magyar konyhaművészet című könyveiből rendezett könyvbemutatója október 7-én 18.00.

HOK – Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Október 8. 13.30 Időskori elesések és megelőzési lehetőségei. Előadó: Mészáros Lászlóné gyógytornász, a HOK vezetője.

Hímző kör október 8-án 14.00. Széki, kalotaszegi, sárközi, palóc hímzések elsajátítása Kiss Sándorné Seca vezetésével. A foglalkozás ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlatsor, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai. Bármikor, bárhol gyakorolható. Vezeti: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

HOK-torna Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Bridzstanfolyam a Magyar Bridzsszövetség szervezésében tíz alkalommal, hétfőnként 10.30–13.30. Oktató: Hoffmann Tamás.

Hastánc hétfőn 17.00–18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – kedden 8.30–9.15. Vezeti: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Torna Nórával kedden 9.30–10.15. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes.

Hastánc kedden 10.30–11.45. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft.

MOM Nyugdíjasok találkozója kedden 13.00–17.30. Információ és jelentkezés: Fisher Péterné, 06/20-394-5473.

Nia Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus vezetésével szerdán 8.30–9.30. Részvételi díj: 1000 Ft.

Szeniortorna szerdán 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

Gerinctorna Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45–11.30 és pénteken 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15 és 9.45–10.45. Részvételi díj: 900 Ft.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! –csütörtökön 11.00–11.45. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

IDŐSEK VILÁGNAPJA

A Kulturális Szalon kiállítást szervez hegyvidéki idősek alkotásaiból. Alkotónként egy-két képet várnak, ami lehet festmény, akvarell, grafika és más egyéb technikával készült kép, keretezett formában. Az alkotásokat október 1-jéig kell eljuttatni a szalonba. A kiállításmegnyitó időpontja: október 5. 15.30. Megnyitja: Kovács Lajos alpolgármester. Közreműködik: Ezüsthúr Citeraegyüttes.

Pilates Szávai Andrea vezetésével csütörtökön 19.00–20.00. Részvétel: 800 Ft/alkalom.

Szupernagyi népdalkör páros héten csütörtökön 13.00–15.30.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 700 Ft.

Tánc a Szalonban csütörtökön 18.00–18.45. Tánctanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Tánclépésről tánclépésre Marikával pénteken 8.00–8.45. A részvételi díj: 700 Ft.

Baba-mama angol klub (MEC) pénteken 9.30–10.30. A részvétel ingyenes.

Kiskakukk Játszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével pénteken 16.00–17.30. A részvétel ingyenes.

Sahaja Jóga szeptember 26-tól szombaton 17.00–19.00. Ingyenes meditációs kurzus. Jelentkezés: www.onmegvalosulas.hu.

Urak tornája október 6-tól keddenként 11.45–12.30.

Népdaléneklés felnőtteknek. A Tik-Tak Népdalkör egy óra közös éneklésre várja minden második vasárnap 20.00 órától a népi énekeket tudó vagy megismerni vágyó felnőtteket. Az énekeket Simon Katalin népdalénekes tanítja. Érdeklődés, felvilágosítás: dr. Kállay-Németh Imola, 06/70-366-9836.

„Egészségesen a Hegyvidéken"
Stresszkezelő program –
„Égni kiégés nélkül"

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a Rákbetegek Országos Szervezetével együttműködve a kerületi felnőtt lakosság számára egy új prevenciós programot indít egészségnevelés, közvélekedés formálása, valamint pszichoszociális rehabilitációs célokkal. Napjainkban ma már általánosan elfogadott tény, hogy a daganatos betegségeink kialakulásának kockázatát nagyban növelhetik az olyan lelki eredetű betegségek, mint a szorongás, kiégés, pánikbetegség.
A program célja, hogy az előadások során teljesebb képet kapjuk a mindennapi harcaink megvívásához, és közvetlen segítséget nyújtson a már kialakult betegségek feldolgozásában, a problémák megértésében is.

Az előadások időpontja és témái:

1. 2015. szeptember 29., 16 óra
   Sorskérdéseink: Áspiskígyók és palimadarak...
2. 2015. október 6., 16 óra
   Kommunikáció – kiegyensúlyozott élet egy egyensúlyvesztett világban
3. 2015.október 13., 16 óra
   Égni kiégés nélkül – az életveszélyes lelkibaj
4. 2015. október 20., 16 óra
   Örök harag... – a megbocsátás édes íze
5. 2015. október 27., 16 óra
   Amikor senki nem köszön és mindenki hallgat – hogyan jelentkezik a pszichikai terror a hétköznapokban?
6. 2015. november 3., 16 óra
   Pozitív trauma-, krízisfeldolgozás

Az előadások állandó helyszíne:
1126 Budapest, Böszörményi 20. B irodaépület, alagsori előadóterem

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK
Rákbetegek Országos Szervezete
Alapítás éve: 1990

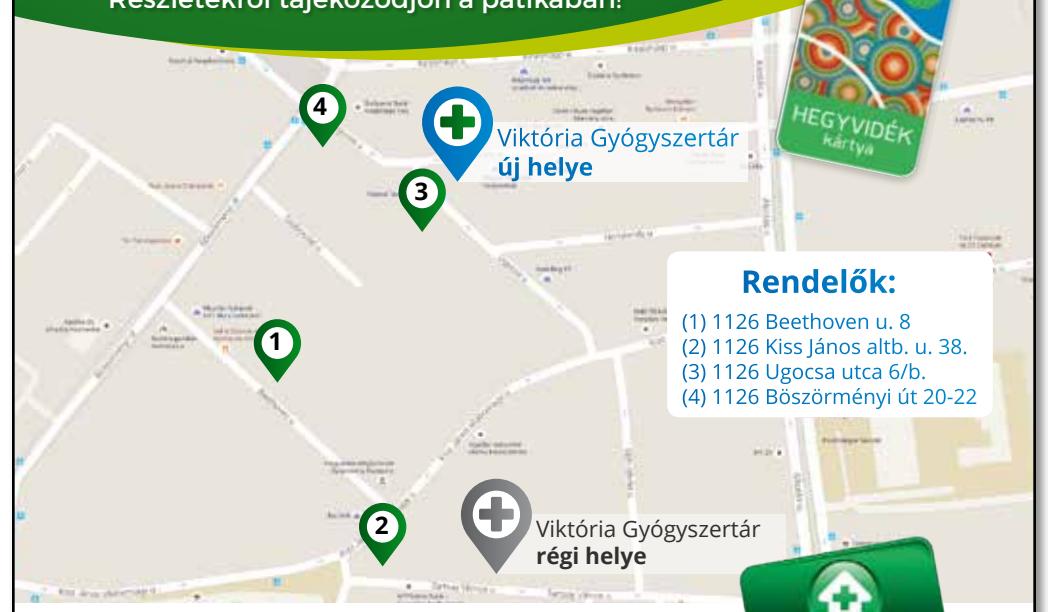
VIKTÓRIA GYÓGYSZERTÁR

Gyógyszertárunk elköltözött!

Egy új, tágasabb üzlethelyiségbe,
a XII. kerület, **Márvány utca 50.** szám alá.
(Régi címünk: XII. kerület, Tartsay Vilmos u. 16.)

Az új üzlethelyiségben **5% kedvezményt** biztosítunk, a **hegyvidék kártya** felmutatásával minden, társadalombiztosítási támogatással nem rendelhető gyógyszer és egyéb termék árából!

Részletekről tájékozódjon a patikában!



Rendelők:
(1) 1126 Beethoven u. 8
(2) 1126 Kiss János altb. u. 38.
(3) 1126 Ugocsa utca 6/b.
(4) 1126 Böszörményi út 20-22

A patikánkban a szimpatika akciók elérhetők!
SZIMPATIKA

06-1-214-8948
viktoriapatikabudapest@gmail.com

A zöldhulladék is lehet veszélyforrás

A budai dombokon, erdőkben sok helyen – a XII. kerület közepén is – vannak illegális zöldhulladék-lerakók, ahová a környező házak lakói kihordják a kertben keletkező fűnyesedéket, lemetszett ágakat, fenyőfákat, miegymást. Jóhiszeműen gondolhatnánk, hogy az így kialakuló kisebb-nagyobb kazlakat ősszel betakarja a lehulló avar, tavaszig együtt komposztálódnak, majd nyomtalanul eltűnnek. A helyzet azonban nem ilyen egyszerű.

A frissen vágott fű például a vaddisznók kedvelt tápláléka, szívesen bejönnek érte a lakóterületre is. A száraz ágak – különösen a fenyőféléké – fokozottan gyúlékonyak. A kerti zöldhulladékkal együtt rengeteg kártevő és kórokozó is a természetbe kerül, ahol ideális körülmények között áttelelve tovább károsítanak.

A kórokozók mellett a gyomok és dísznövények magjai is tömegesen jutnak oda, ahol semmi keresnivalójuk nincs. A lerakók így szó szerint melegágyai a tájidegen – és köztük a legveszélyesebb invazív – fajok terjedésének.

Az erdőt kezelő Pilisi Parkerdő Zrt. munkatársai folyamatosan keresik a zöldhulladék-lerakókat, és lehetőség szerint felszámolják azokat, de az igazi az lenne, ha nem lenne mit felszámolni. Különösen azért, mert létezik egy egyszerű és kulturált megoldás: a kereskedelmi forgalomban kapható zöldhulladékos zsákokba gyűjtött és kihelyezett szemét elszállítása, ellenőrzött körülmények között történő hasznosítása.

Közszájon forog a mondás, hogy kultúrember erdőben nem szemetel, a többieknek pedig tilos. A szólás ebben az esetben is igaz, hiszen a zöldhulladék lerakása nemcsak a jó érzést sérti, hanem – más hulladékokéhoz hasonlóan – szabálytalan és büntetendő is. A Pilisi Parkerdő Zrt. ezért (is) mindenkit arra kér, hogy tájékozódjon a legális elszállítás, a kerti hasznosítás (aprítás, komposztálás stb.) lehetőségeiről, segítsen közös és páratlan természeti környezetünk tisztán- és egészségesen tartásában.

(Barta)

FOTÓ: BARTA ISTVÁN

Nem az erdő szélén, hanem zsákokban a helye a zöldhulladéknak!

Felújítás a csillagászati intézetben

Ismét eredeti szépségében látható a Konkoly-Thege Miklós Csillagászati Intézet főépülete, valamint a közelében lévő két kisebb és egy nagyobb csillagvizsgáló kupola. A tudományos intézmény egy része jelentős, 650 millió forintos beruházásnak köszönhetően újult meg.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A fél évig tartó munkálatok során kívül-belül megszépült, korszerűbbé vált a főépület

Megszépült a főépület külső homlokzata, újjáépült a tető, ami hőszigetelést is kapott, valamint korhű módon, de korszerű hőszigeteléssel kicserélték a nyílászárókat az MTA Csillagászati és Földtudományi Kutatóközpont Konkoly-Thege Miklós Csillagászati Intézetében. A fél évig tartó munkálatok során az összes helyiséget felújították, modernizálták a fűtésrendszert, új elektromos és informatikai hálózatot alakítottak ki, tűzjelző rendszert szereltek fel, valamint átépítették és szellőztető berendezéssel látták el az előadótermet. Mindezeken kívül három külön lévő csillagvizsgáló kupolát is renováltak.

A Normafához közel, a Konkoly-Thege Miklós útról nyíló négyhektáros telken működő intézmény impozáns főépületében a megépítése óta nem történt jelentősebb változás. A mostani munkálatok befejezése alkalmából ünnepséget tartottak, amin a Magyar Tudományos Akadémia részéről Lovász László elnök, a Hegyvidéki Önkormányzat képviseletében pedig Pokorni Zoltán polgármester és Váczi János alpolgármester is megjelent.

A rekonstrukció egy nagyszabású fejlesztési program első állomása – emelte ki Ábrahám Péter főigazgató. Mint elmondta, a tervek között szerepel a Földrajztudományi Intézet, valamint a Földtani és Geokémiai Intézet számára kialakítandó új kutatóház, továbbá egy látogatóközpont létrehozása is, az épületeket körülvevő zöld területet pedig díszkertté formálnák át, így egy nagy tudományos park jönne létre három kutatóintézettel.

Konkoly-Thege Miklós 1869-ben hozta létre magánobszervatóriumát a Felvidéken, ógyallai birtokán. Annak érdekében, hogy hosszú ideig fennmaradhasson nemzetközi hírnevet szerzett csillagdája, 1899-ben a magyar államnak adományozta az intézményt – amelynek igazgatója maradt 1916-ban bekövetkezett haláláig.

Amikor 1918 végén nyilvánvalóvá vált, hogy a Felvidéket elcsatolják az anyaországtól, a magyar kultuszminisztérium táviratban utasította az intézet vezetőjét, hogy a kincstár tulajdonát képező berendezéseket szereljék le, és szállítsák a maradék Magyarországra, még mielőtt az újonnan szerveződő csehszlovák közigazgatás lezárja a határt. Az obszervatórium személyzete napok alatt végrehajtotta az előkészületeket, és 1919 vízkeresztjére a szállítmány már Budapesten volt.

A csillagvizsgáló intézet működésének újraindításáról 1921-ben született kormánydöntés. A főváros még ugyanebben az évben egy nyolcholdas területet bocsátott az intézet rendelkezésére a Svábhegyen – azzal a kikötéssel, hogy a telket a jövőben is csak a csillagda céljaira szabad használni. 1922-ben készült el az úgynevezett meridián ház, valamint egy kisebb kupola. A csillagda felépítésének társadalmi támogatására 1923-ban létrejött a Stella csillagászati egyesület, ennek elnöke a kultuszminiszter, Klebelsberg Kunó lett. A főépület 1926 végére épült meg.

Az obszervatórium 1928-ban került újra az európai csillagászati intézetek élvonalába, amikor is felszereltek egy 60 centiméteres tükrös teleszkópot. A távcső használatához szükséges épület létrejöttét a fővárosi önkormányzat támogatta 100 ezer aranykoronával – innen ered a csillagvizsgáló „fővárosi kupola” elnevezése. A különleges, forgatható kupolájú, fővárosi címerrel díszített építmény a főépülethez hasonlóan szintén látványosan megszépült a napokban lezáruló beruházás eredményeképpen.

z.

Magyar Termék Nagydíjat kapott a HappySkin

Az idén 18. alkalommal hirdették meg a minőségi és nívós hazai áruk védjegyeként ismert **Magyar Termék Nagydíj** Pályázatot, amely megtestesíti Magyarország elismerését és elkötelezettségét az ellenőrzött minőségi termékek iránt. **A HappySkin natúrkozmetikai cég 5 kiváló arcápolási termékével 2015-ben elnyerte a Magyar Termék Nagydíjat.**

A családi vállalkozásként indult HappySkin 3 éve jelent meg a hazai piacon, és azóta biztos léptekkel halad előre: webáruházukon kívül saját márkaüzletük nyílt Budán, termékeik nagy része megtalálható a natúrpolccal rendelkező Müller Drogériákban, jelen vannak több külföldi piacon, és az idén magukénak tudhatják a Magyar Termék Nagydíjat is. A termékek megálmodója Göcsei Kamilla és édesanyja, dr. Forrai Márta orvos és természetgyógyász. A kozmetikumokat gondosan válogatott natúr, zömében BIO alapanyagokból készítik, amelyek tetőtől talpig kínálnak megoldást.

A HappySkin ügyvezetője és egyben a natúrkozmetikumok gyártója, **Göcsei Kamilla** kifejtette, hogy a tevékenység, amit folytatnak, több szempontból is egyedülálló, és reméli, hogy a Magyar Termék Nagydíj elnyerése megerősíti a fogyasztók bizalmát a termékek minőségével és a márkával kapcsolatban: „Hálával és büszkeséggel tölt el minket a díj. Hittünk a termékeink minőségében, és bizakodtunk, hogy egy független bizottság is alátámasztja ezt. Reméljük, hogy vásárlóinknak sikerül a díj által megerősítést adni, hiszen tisztában vagyunk vele: kevés a bizalom egy fiatal márkával szemben. Termékeink attól igazán különlegesek, hogy kézzel készülnek, és a bennük található összetevők komplexek, prémium minőségűek. Akár 10-15 komponensből is állhat egy kozmetikum, ezek egymás hatását felerősítve, hatékonyan fejtik ki hatásukat. Nem része filozófiánknak, hogy valótlant állítsunk, ezért pénz-visszatérítési garanciát is vállalunk termékeinkre.”

A díjazott arcápolók között szerepel hyaluronsavas arcszérum, díjnyertes hatóanyagot tartalmazó arcsimító krém, 94%-os BIO tartalmú arckrém, önbarnító krém arcra, valamint mellfeszesítő olaj is. A HappySkin termékeit személyesen a Hegyvidék Bevásárlóközpontban található márkaüzletben lehet kipróbálni. *(X)*

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), reluxa (alu, fa), szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

ÜVEGEZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

ÜVEGEZÉS! Ablakok, ajtók erkélyek, kirakatok üvegezése. Zuhanykabinok, üvegfalak, hőszigetelő üvegek beépítése. Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06/30-266-4666.

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 21 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

RELUXA, redőny, aluredőny – motoros, távirányítós. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, rolletták, harmonikaajtók, szúnyoghálók, műanyag ablak, akár bontás nélküli beépítéssel, garanciával. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

REDŐNY, reluxa, napellenző szerelése garanciával! AJÁNDÉK SZÚNYOGHÁLÓ minden megrendeléshez! XII. kerületi redőnyös! 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

FIGYELEM! Dryvit hőszigetelés! Épületek és lakások teljes körű külső és belső felújítása. Kedvező áron! 06/70-582-3470.

ASZTALOSMUNKÁK

ZÁRSZERVIZ vállal zárszerelést, asztalosmunkát, pántok, zsanérok cseréjét, küszöbkészítést, szigetelést, mázolást. A legkisebb munkát is vállalom. Kiszállás díjtalan. Szigeti László. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, GYERMEKFELÜGYELET

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne szakképzett ápolónő. 285-4808, 06/30-991-8719.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék idős személlyel. 06/20-629-0916.

ÜGYINTÉZŐI, KÍSÉRŐI, társalkodói feladatokat vállal szépkorúak mellett fiatalos, vidám, művelt, diplomás hölgy. 06/31-780-8687 (UPC)

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék idős személlyel megegyezés szerint. 06/70-328-1414.

ÉLETJÁRADÉKRA VAGY LAKOTTAN megvásárolom 1/1 tulajdonú ingatlanát, amelyikben Ön betöltötte a 75. életévét. Éljen gondtalanul, anyagi biztonságban, és költekezzen kedve szerint. Pintér Judit. 406-5699, 06/30-921-2418. www.primamedical.hu

ELTARTÁST, életjáradékot kötnék! 06/31-327-0208.

HÁZIGONDOZÁST vállalok, gyakorlattal rendelkező, szakképzett nő. Nem ügynökség. 06/70-610-9271.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikrosütő- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

HŰTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 37 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhidi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

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

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

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL helyszínen! Digitális átállás! 06/20-471-8871.

ANTENNASZERELÉS, -javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítása. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugocsa u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, bozótirtás hegymászótechnikával, szállítással, 1983 óta, vidéken is. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegymászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

FAKIVÁGÁS. Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaalakítás, száraz, beteg részek eltávolítása. Igény szerint ágak darálása, szállítása. 06/20-485-6547, Kovács Sándor.

KERTGONDOZÁST vállalok, vidéken is. 06/30-682-4431.

LOMBSEPRÉST, sövényvágást, fűnyírást, metszést, ásást, kapálást, gazolást vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

FÁK szakszerű kivágása, gallyazása kötéltechnikával és zöldhulladék-elszállítás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

KERTFENNTARTÁS, kertépítés, zöldhulladék-elszállítás. www.greenarbor.hu. T.: 06/30-907-5948.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permetezés, fakivágás, szállítás, öreg kertek ifjítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

FŰNYÍRÁS. Németh Csaba, 06/20-566-4990.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KERTÉSZETI MUNKÁK, gyepesítés, favágás, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Térkövezés, betonozási munkák. Tel.: 06/1-781-4021, 06/70-547-2584.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

LOMTALANÍTÁST vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 419-3341.

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

MINŐSÉGI KÖLTÖZTETÉS
Hivatásos kollégák
www.herkulestrans.hu
06/30-999-8619
06/1-385-1802
info@herkulestrans.hu

KÖNYVELÉS

KÖNYVELÉS, adózás. Tel.: 06/20-823-0207, 202-1165. Fax: 700-1950. www.elektronikusbevallas.hu

KÖNYVELÉST VÁLLALOK! Mérlegképes egyetemi végzettséggel. Bimbó úton. Tel.: 06/70-597-2671.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

CSEMPÉZÉS, padlóburkolás, csempejavítások, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423.

FÜRDŐSZOBÁK–KONYHÁK felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerelés! Anyagbeszerzéssel! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Kerületi gyorsszolgálat. Lefolyótisztítás bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos-, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyszerelés, vízszerelés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést–mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari53@gmail.com.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivitelezése. 273-1857, 06/20-471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEM! Családi és társasházak, nyaralók fadíszítő elemeinek, homlok- és ereszdeszkázatának festése és mázolása alpintechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS–bádogozás, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsindelyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

KÉMÉNYBÉLELÉS, kéményjárda, szerelt kémény, gyűjtőkémény. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

EZERMESTER-SZOLGÁLAT! Falfúrás, munkalapcsere, bútorszerelés… Bármi más! www.999mester.hu, 06/30-960-4525.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálttlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

BÁDOGOS, tetőfedőmunkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

LAKÁSOK, HÁZAK átalakítását, felújítását vállaljuk építészeti, belsőépítészeti tervezéssel. +36/30-274-5297. www.voros-architect.hu

CSERÉPKÁLYHA, kandalló, kémény. 06/30-961-8397.

ÉPÍTKEZÉS, LAKÁSFELÚJÍTÁS! Minden egy kézben. A–Z-ig generál! 06/30-479-2776.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás. Kőművesmunkák. 06/70-582-3470.

GENERÁLKIVITELEZÉS, lakásfelújítás, tisztasági festés 250 Ft/nm-től. Burkolás, mázolás, tapétázás. Tel.: +36/30-298-4353. Web: www.everhome.hu

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZAK takarítását, kertjük gondozását, festés és felújítás utáni nagytakarítást, irodák és közintézmények takarítását vállaljuk. Telefonszám: 06/30-453-2832.

TÁRSASHÁZAK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500. a@prodive.hu

TÁRSASHÁZAK figyelmébe! Függőfolyósok, tetők, lépcsőházak stb. javítása, felújítása, megbízható, magyar szakemberekkel, kedvező áron, ingyenes árajánlattal. Tétény-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flotthome-team@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét, kezelését vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉST vállalunk referenciával, 10 év garanciával, stabil gárdával. 4 PILLÉR KFT. 405-4603 vagy 06/30-931-5495.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20-940-6622.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden lefolyó, csatorna bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

VÍZ-, fűtésszerelés, burkolás. Teljes felújítás, ázások megszüntetése, készülékek javítása, cseréje garanciával. Balázs János épületgépész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

TISZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállal víz-, fűtésszerelést, gázkészülék-javítást, duguláselhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

VILLANYSZERELŐ. Kisebb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán, 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben. Lakás, társasház, üzlet.

VÍZSZERELÉS-gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláselhárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ásással is. 06/30-914-3588.

3. MOM Sport Ásványborze!
2015. október 10-11. (szombat-vasárnap)
MOM Sport
Nyitva: 10.00-19.00 123 Budapest, Csörsz utca 14-16.
Ásványok, ősmaradványok, drágakövek, meteoritok,
illetve ezekből készült dísztárgyak és ékszerek kiállítása és vására.
Aranymosás – Játszóházak – Kisállat- és kígyósimogató
„Egészség-sziget", szakmai előadások, Bonsai Kiállítás
Ezoterikus szolgáltatások, 3D vetítés barlangokról
Belépő: felnőtt 700 Ft, gyerek 300 Ft.
+36-70-340-7471, www.asvanyborze.com

FOGSORRÖGZÍTÉS 2015
Rögzíttesse fogsorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!
A **Mini Dental Implant (MDI)** több évtizedes tapasztalattal rendelkező amerikai rendszer a fogprotézisek rögzítésére:
- minimális és egyszeri beavatkozás
- kedvező ár
- azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogsor
- még sorvadt gerinc esetén is
- akár a régi protézis felhasználásával
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja 20+ év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!
Az Ön megoldása:
Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője
a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.
Bővebb információért:
Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701
www.fogsorrogzites.hu
www.drfaluhelyi.com
TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS

3M ESPE
www.mini-implantatum.hu
3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

Diametrus
Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.
Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Gázkészülék csere, komplett fűtéskorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.
www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

NATURPONT
PALEO-BIO-BOLT
EGÉSZSÉGES ÉS BIO ÉLELMISZEREK
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK, VITAMINOK, GYÓGYNÖVÉNYEK
-10% KUPON
MOM LAKOPARK, Fórum tér
A MOM Park mögött: 1126, Dolgos u. 2./2.
06 1 201 2632
www.facebook.com/naturpont
H.-P.: 10:15 - 19:00
Szo.: 10:00- 14:00

DrGATE.hu
lakossági kaputechnikai szakszerviz

I. Csalogány u. 40. +36 1 308-7305

Seniorok Nyelviskolája
Elmúlt 50 éves, és szívesen tanulna nyelvet?
Angol, francia, német, olasz, orosz, spanyol
nyelvtanfolyamok indulnak
50 éven felüliek számára a Belvárosban.
Beiratkozás és szintfelmérés:
Szeptember 21-25. hétköznapokon, ,
9.30 - 18.00 óra
Felnőttképzési nyilvántartásba vételi szám: E-000417/2014
Cim: Új helyszínen!
1137 Budapest, Radnóti M. u. 2.
(a Westend Váci úti bejárátánál)
Tel.: 319 90 39, 319 9054
Részletes tájékoztató, órarend a honlapunkon.
www.senioroknyelviskolaja.hu

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, csatornakamerázás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ásással. Hétvégén is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárításról a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

VÍZSZERELÉS! Csapcsere, mosógépbekötés, teljes vízhálózat-felújítás! Tel.: 06/30-954-9554.

REGISZTRÁLT víz–gáz–fűtésszerelő mester saját kezű, minőségi kivitelezést vállal. 314-1111, 06/30-343-3390.

EGYÉB

KONTÉNERES sittszállítás. Sóder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

VESZTESÉGES cégét legálisan átveszem, ügyvédi eljárással! 06/31-327-0208.

FESTMÉNYMÁSOLATOT, falfelületek egyedi festését, díszítőfestést, patinázást vállalok. 6 szín BT. +36/30-402-0136.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

AUTÓT vásárolnék típustól és évjárattól függetlenül. Esetleges szállításáról gondoskodom. Hívhat a hét bármely napján. 06/70-622-0123.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

FEKTESSE PÉNZÉT építési övezetben lévő, de még közművesítés és telekalakítás előtt álló, ezért kedvező árú telkekbe Madárhegyen, Kakukkhegyen, Rupphegyen, Spanyolréten. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN 760 nm-es, panorámás telek, nyaralóval, gondozott kerttel, 14,5 M Ft-ért eladó. 06/70-275-9064.

ÉPÍTÉSI TELKEK XI., MADÁRHEGYEN 42 milliótól, összközművel, 1000 nm-től eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

WWW.PIRAMISINGATLAN.HU. 06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. A budai családi házak, luxusvillák, nívós lakások specialistája.

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti, felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20-496-6601.

TULAJDONOSTÓL eladó XII., Istenhegyen 3 szobás, 79 nm-es, nagy teraszos, panorámás, napos, tehermentes öröklakás 2 garázzsal. Érd.: 06/20-578-8155.

ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY készítése gyorsan, pontosan. Érdeklődni: 06/30-703-4882 számon vagy www.energetikatanusitas.com honlapon lehet.

KERESÜNK 40 nm-ig erkélyes lakást a kerületben. Magánszemély. 06/30-584-1495.

MAGÁNSZEMÉLY gyermeke részére 1-2 szobás lakást venne tulajdonostól. 06/30-822-8050.

KÉSZPÉNZZEL vásárolok 20-60 nm-es, felújítandó lakást, üzlethelyiséget. Magánszemély vagyok! Lőrincz Péter, 06/70-383-5004.

KÖLTÖZZÖN ZÖLDÖVEZETBE! Belbudai, emeleti lakásra cserélem II. kerületi, 2 szobás lakásom, ráfizetés nélkül. 06/20-598-8903.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ELADÓ lakása van? Eladjuk, 3%-ért: 06/20-960-0600.

MENNYIT ÉRHET lakása, megérné eladni? Bízza ránk az eladást, és ingyenes, hivatalos értékbecslést kap. Jutalék 3%. Weboldal: Laurus.ingatlan.com. 06/20-966-3960.

ingatlan.com
A legtöbb ingatlan egy helyen.

III., 97 NM-ES, téglaépítésű lakás eladó. 2 + 2 félszobás, 1. emeleti. Terasz, garázs van. Ár: 44 M Ft. 06/30-911-2992. www.ingatlan.com/21589717

GARÁZS

SZABADSÁGHEGYEN, a Mátyás király út elején, követség mellett, 18 nm-es garázs hosszú távra kiadó. 18 000 Ft/hó. 06/20-458-0209.

OKTATÁS

ANGOL nyelvvizsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 06/20-392-6368.

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

KÖZÉPISKOLÁSOK és főiskolások matematika korrepetálása a Kiss János altb. utcában. 06/20-599-6140.

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. AKCIÓ: www.nemcsakmatek.hu, 06/30-709-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL vizsgafelkészítés, felzárkóztatás, egyénileg, gyakorlott szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

MATEMATIKAOKTATÁS szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/70-645-8366.

OKJ-s dajka-, pedagógiai, gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. Telefon: 06/30-269-1061. www.kaszaszakkepzes.hu (01006404)

MATEMATIKA-, fizikatanítás Önnél! 06/20-959-0134.

NÉMET nyelvtanítás minden szinten, gyakorlott nyelvtanárnál. 06/30-602-0094.

MATEMATIKA-, fizikatanítás, korrepetálás. Emelt szintű és középszintű érettségire, egyetemi, főiskolai tanulmányokra felkészítés. Több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 06/1-213-7747, 06/20-518-2808.

LOGOPÉDUS XII. kerületi lakásában vállal mindenféle beszédhiba javítását, beszédindítást, diszlexia, diszgráfia redukcióját. Egyénre szabott, játékos foglalkozások eredményesen. Tel.: 302-5502, 06/30-304-7124.

NÉMET diplomás nyelvtanártól. T.: 06/20-244-6565, 214-2420.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kitüntetés, papírrégiség. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H–P: 12–18h. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

FAJANSZ vagy kerámia asztalközepet és vázát venne magánszemély. 06/30-305-9596.

RÉGISÉG

MINDENNEMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással: bútort, festményt, csillárt, bronz-, ezüst-, alpakkatárgyakat, kitüntetést, jelvényt, porcelánt, kerámiát, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeget, szerszámot. Pintér Nikoletta. 466-8321, 06/30-973-4949.

KÁRPÁTI VIKTÓRIA kastélyok, színházak részére is készpénzért vásárol könyveket, bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, ezüstneműt, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hétvégén is hívható. 06/70-651-1028.

AZONNALI KÉSZPÉNZ! Almássy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsukat, borostyánt, írógépet, kitüntetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétvégén is. 06/30-308-9148.

19–20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értékbecslés. Tel.: 06/30-949-2900. E-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu. Nemes Galéria: 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3.

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronztárgyakat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásat is), ezüst étkészleteket, gyertyatartókat, tálcákat stb., régi katonai kitüntetések tárgyait és teljes hagyatékot. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

DÍJTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL vásárolok festményt, porcelánt, bútort, csillárt, székeket (törötten is), bizsukat, szerszámokat, pl.: asztali és géplámpákat, zománcos, piros vájlingot. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

BOROSTYÁN, KORALL ÉKSZEREK FELVÁSÁRLÁSA 25 000–250 000 Ft-ig. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Kar-, asztali-, fali órákat. Porcelán-, kerámia dísztárgyakat, katonai eszközöket, kitüntetéseket, képeslapokat, teljes hagyatékot. Készpénzért. V. ker., Szent István krt. 25. 06/20-914-0150.

CELLINI ART STÚDIÓ gyűjtői áron vásárol! Fazon aranyat, antik ezüstöt, brilles ékszert, tört aranyat, ezüstöt, borostyán és korall ékszereket, márkás órákat, porcelánokat, festményeket, dísztárgyakat, teljes hagyatékot. Mi mindent megveszünk, várjuk Önt! XII., Tartsay Vilmos u. 16. Tel.: 06/70-216-4315.

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyitva: H–SZ: 10–17, Cs: 10–19.

KIRÁLYHÁGÓ ANTIK GALÉRIA vásárol a legmagasabb áron arany, borostyán ékszereket, drágaköveket, ezüsttárgyakat, antik és modern festményeket, Herendi, Zsolnay porcelánokat, mindenféle nippeket, álló-, fali-, asztali-, karórákat. 06/70-328-1414.

BOROSTYÁN (mézsárga színű, golyóforma előnyben), arany, ezüst, briliáns ékszerek felvásárlása a legmagasabb áron. Herendi és Zsolnay porcelánok folyamatos felvásárlása. XI. kerületi, Fehérvári úti csarnok, földszint, virágsoron (Porcelán–Ezüst üzlet), 06/1-209-4245.

FIGYELEM! Budai üzletünkbe kiemelt áron, készpénzért vásárolunk magyar és külföldi festményeket, euzinos Zsolnay tárgyakat, mindenféle antik műtárgyat. Tört-arany-felvásárlás 5500–10 000 Ft/g, tört-ezüst-felvásárlás 100–1000 Ft/g. Cím: I., Alagút u. 4. (Attila és Alagút u. sarok). alagutantik@gmail.com, 06/20-319-0292, 201-5607.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hétvégi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs és visszérterápia, allergiabemérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-természetgyógyász rendelő, II., Fillér u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

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

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétvégén is. Tel.: 06/30-206-4801.

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

FODRÁSZ HÁZHOZ megy. Kedvező árak! Minőség. Juhász Piros. Tel.: 06/30-324-0102.

FOGYASZTÓ MASSZÁZS fájdalommentesen, derékfájás, alhasi görcs kezelése, hőkamerás vizsgálat. premiumkilo@gmail.com, 06/70-208-2574.

ÁLLÁS

PÓTNAGYISÁGOT vállalok. Beszéljük meg. 06/30-384-8364.

IDŐSEK és betegek otthoni gondozását és ápolását vállalja I. ker.-ben lakó, szakképzett nővér. T.: 06/20-365-2455.

GYERMEKTELEN, idős házaspároknak, hölgyeknek mindennapi teendők ellátásába szívesen segítek, séta, társalkodás, ottlakás nélkül, pedagógusnő. 06/20-596-3394.

TAPASZTALT, fiatalos, energikus, diplomás nagymama pótnagymamai feladatokat vállal 5-10 éves gyerekek mellett. 06/31-780-8687 (UPC)

BUDAI Természetgyógyász Központ 1 fő személyében munkatapasztalattal rendelkező Bowen terapeutát és masszőrt keres. Gyógymasszőri végzettség előny. Fényképes önéletrajzokat a palyazat@albanatura.hu e-mail címre várunk. Érdeklődni a 06/70-430-4083-as telefonszámon lehet.

LEINFORMÁLHATÓ, fiatalos, nyugdíjas hölgy korlátlan szabadidővel, saját gk.-val gyermekfelügyeletet vállal napi 3-4 órában. Szükség esetén egyéb rendelkezésre állás is megoldható. Elérhetőség: 06/20-341-2945.

KEDVES hölgy jelentkezését várom, aki 2 gyermekem óvoda és iskola utáni, du.-i programjában segítségemre lenne. Vezetési gyakorlat és saját gépkocsi szükséges. Heti három alkalom, 15.30–19.00. Tel.: 06/30-338-4054.

TÁRSKERESŐ

PARTNERKÖZVETÍTÉS klubrendszerben. Szüreti-Bál: 370-1936.

MAGÁNYOS, társra vágyik? Hívja FEHÉR ORCHIDEA Társközvetítő Irodánkat. Tel.: 06/20-487-6047, 06/30-974-1056.

70 ÉVES (165/56), diplomás, budai özvegynő korban hozzá illő partnert keres programokhoz, kirándulásokhoz. 06/30-937-9640.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, metszeteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

MEGUNT, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:
06-80/200-907

Vendégváró finomságok a vénasszonyok nyarára

Mostanában már szebbnél szebb körték mosolyognak ránk a piaci pultokról, itt az ideje, hogy elmélyüljünk feldolgozásuk számos lehetőségének tanulmányozásában. Indíthatjuk például a napot hideg körtepudinggal.

Báró Bornemissza Elemérné Szilvássy Karola csodálatos módon fellelt és nemrégiben a Helikon Kiadó által közkinccsé tett szakácskönyve egy autentikus francia receptúrát kínál ehhez, igaz, ő körte helyett almát használ. Érdemes próbát tenni vele!

Akinek kedve van, indíthatja a napot egy finom körtepudinggal, nem bánja meg

HIDEG KÖRTEPUDING

1 kg körte
fél rúd vanília
6 dkg cukor
3 kanál rizsliszt vagy 5 lap zselatin
8 dkg vaj
2 tojás

A körtét meghámozzuk, vékonyra szeleteljük. A cukorral és a vaníliával együtt annyi vízbe tesszük, amennyi ellepi. Lassan főzzük, amíg püré lesz belőle. Ekkor magasabb fokozatra kapcsolunk, és folyton kevergetve sűrűre főzzük.

Krémleves cukkiniből

Kihűtjük és folytonos keverés közben hozzáadjuk a rizslisztet vagy a zselatint, a habosra vert vajat és a két egész tojást. Cukorral bevont formába öntjük, és enyhe tűznél még egy óráig dunsztban főzzük. Szilvássy Karola rummal higított barackízt vagy ribizli-gelée-t ajánl hozzá.

✧

Nem csak alacsony kalóriatartalma és vízhajtó tulajdonsága miatt érdemes beemelni hétköznapi menüinkbe a cukkinit. Ez a tökök és dinnyefélék közé sorolt zöldség, ami valójában gyümölcs, csak néhány évtizede került a magyar boltok polcára, de egy csapásra népszerű lett.

Könnyű beépíteni a diétás és a reform étrendbe. Kedvező élettani hatásai, magas ásványianyag-, valamint C- és B9-vitamin-tartalma is jótékonyan hatnak szervezetünkre.

CUKKINI KRÉMLEVES

2 nagy cukkini
3 kis burgonya
1 kis fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
1 dl tejszín
alaplé
só, bors, szerecsendió

Kevés olajon megpároljuk a felkockázott hagymát és fokhagymát. Összepirítjuk a borssal, szerecsendióval, majd rádobjuk a megmosott, felszeletelt és kockákra vágott cukkinikat és a burgonyát.

Rövid ideig pirítjuk, majd bőségesen felöntjük alaplével, s puhára pároljuk őket. Ha kész, botmixerrel vagy turmixgéppel pürésítjük, és felengedjük a tejszínnel. Olajos magvakkal, vagy parmezánnal, frissen őrölt borssal megszórva tálaljuk.

✧

Ha nem akarunk ültetett vacsorát rendezni, de azért szeretnénk jóllakatni vendégeinket, a legjobb, ha olyan ételt kínálunk, amit egy-két harapással el lehet tüntetni. Erre tökéletes választás az empanada. Ez a spanyol tésztapárnácska a legkülönfélébb dolgokkal tölthető. Elkészíthető édesen vagy sósan, hallal vagy marhával, sertéssel vagy szárnyasokkal.

EMPANADAS

Tészta:
50 dkg liszt
1 tk só
8 dkg vaj
1 csésze meleg víz

Töltelék:
30 dkg darált marhahús
1 nagy hagyma
2 gerezd fokhagyma
majoránna, bors, fűszerpaprika
2 tojás
fél konzerv hámozott paradicsom

Spanyol tésztapárnácskák

A tésztát összegyúrjuk, és tiszta konyharuhával letakarva pihentetjük, amíg a töltelék elkészül. Ehhez apróra vágjuk a hagymát, a fokhagymával együtt kevés forró olajba tesszük, a paprika kivételével rászórjuk a fűszereket is, és üvegesre pirítjuk.

Rádobjuk a darált húst, a paprikát és a paradicsomkonzerv tartalmát, összeforgatjuk, kis lángon rotyogtatjuk, amíg sűrű ragut kapunk. Eközben keményre főzünk egy tojást, kihűtjük és felkockázzuk, majd belekeverjük a kihűlt raguba. A tésztát fél centi vastagra nyújtjuk, négyzetekre vágjuk, a közepükre halmozzuk a húst, és a sarkokat felhajtva összetapasztjuk az éleit. Megkenjük kissé felvert tojással, és betoljuk a 180 fokos sütőbe 20-25 percre, amíg aranybarnára pirul.

✧

Ha már a felmenőket emlegettem, álljon itt egy igazi „mamarecept" is. Ez a túrótorta a nyolcvanas-kilencvenes években hosszú időn keresztül favorit volt a családi születésnapokon. Bitang nehéz – nem az elkészítése, hanem a súlya… –, kiadós, és ha ügyesen készítjük, még díszíteni sem szükséges. Igazi retró recept: vaníliapuding kell bele.

Bitang nehéz és kiadós túrótorta

Nem volt kedvem megreformálni, mert érezni akartam azt a nosztalgikus ízkombinációt, amit a tejes–túrós–vaníliás belső és a cukrozott tojáshab együttese ébreszt bennem. Ennyi trükköt igazán megbocsáthatunk magunknak egyszer-egyszer.

RETRÓ TÚRÓTORTA

Tészta:
20 dkg liszt
10 dkg cukor
10 dkg vaj
1 tojás
1 tk sütőpor

Töltelék:
75 dkg túró
2 vaníliapuding
5 dl tej
5 tojás sárgája
15 dkg cukor
7,5 dkg vaj

Hab:
5 tojás fehérje
10 dkg porcukor

A tésztát összegyúrjuk, és kis peremet hagyva belenyomkodjuk a tortaforma aljába. A töltelékhez valókat egy tálban összekeverjük, a vajat olvasztott állapotban, hidegen adjuk hozzá. A túrós masszát a tésztára öntjük, és betoljuk a 180 fokosra állított sütőbe kb. 45-55 percre.

Amikor megszilárdult, kemény habbá verjük a fehérjét a cukorral. Egyenletesen eloszlatjuk a torta tetején, cakkos habkártyával mintát rajzolunk bele, és visszatoljuk a sütőbe jó negyedórára, amíg szépen megbarnul. Ha megfelelően dolgoztunk, a cukor aranygyöngyökként kiül majd a hab tetejére, miközben hűl a sütemény. Másnap jól lehűtve tálaljuk.

✧

A jó vendéglátás alapja, hogy az édesszájúak mellett – akik létezését valamiért evidensnek vesszük – gondolunk azokra is, akiknek a sós csemegék okozzák a legnagyobb elégedettséget. A most következő szintén kipróbált családi recept.

Senkit ne tévesszen meg a ropogósságuk, ezek a sajtos stanglik egyáltalán nem szárazak. Viszont azonnal függőséget okoznak annak, aki egyszer megkóstolta őket. Nagypapám mérnök ember volt. Ez nemcsak a kézírásán, de a papírra vetett instrukciókon is világosan látszik. Itt nem lehet hibázni!

SAJTOS STANGLI

40 dkg liszt
1 kk só
4 dkg sajt

25 dkg vaj
fél pohár tejföl
3 tojás sárgája
fél kk só
4 dkg reszelt sajt

A lisztet, a sót és a sajtot összekeverjük egy tálban. Beledolgozzuk a vajat, a tejfölt, a tojássárgájákat, a második adag sót és a második adag reszelt sajtot. Átgyúrjuk, frissen tartó fóliába tekerjük, és legalább két órán át pihentetjük a hűtőben.

Ha kész, lisztezett deszkán 40x28 centis téglalapot nyújtunk belőle. Tojásfehérjével vékonyan megkenjük, megsózzuk, sajtot reszelünk rá, és cigarettavastagságú, 10 centi hosszú darabokra vágjuk. Forró sütőben halvány rózsaszínűre sütjük.

✧

Időnként a klasszikus receptekből van a legnagyobb hiány. Jobban mondva a tökéletes klasszikusokból. Mert egy fonott kalácstól, egy farsangi fánktól, egy zserbótól már elvárhatjuk, hogy tökéletes receptje legyen, hiszen az előttünk járóknak igazán volt idejük kikísérletezni a legjobb megoldásokat. Ezekkel sokszor mégis bajban vagyunk.

Én, ha ilyen klasszikust szeretnék kitenni az asztalra, elsősorban a nagymamáim, dédanyáim kézzel írt szakácskönyveihez fordulok. Ha azonban azokban nem találok kedvemre való receptet, előkapom Móra Ferencné aranyat érő kötetét, és felütöm a megfelelő fejezetnél.

Fánkból ő több variációt is közöl. Én a legkevesebb élesztőt és az arányaiban legkevesebb tojást elemésztő receptet választom tőle, ez még egyszer sem hagyott cserben. Íme, így készül a tökéletes fánk!

Ropogós sajtos stangli

FÁNK

Kovász:
3 dkg élesztő
1 dl tej
2 dkg cukor
6 dkg liszt

6 tojás sárgája
3 dl tej
10 dkg vaj
5 dkg cukor
késhegynyi só
50 dkg liszt
50 dkg zsír a sütéshez

Az élesztőből, egy deci tejből (kelt tésztáknál mindig langyos tejjel dolgozzunk!), 2 dkg cukorból és 6 dkg lisztből kovászt készítünk. Míg ez kel, 6 tojás sárgáját 10 dkg vajjal, 5 dkg cukorral és a sóval habosra keverünk. Hozzáadjuk az 50 dkg lisztet, a megkelt élesztőt és a maradék tejet. Jól összedolgozzuk, és letakarva kelni hagyjuk.

Ha megkelt, lisztezett deszkára borítjuk, ujjnyi vastagra nyújtjuk, kiszaggatjuk. A korongokat lisztezett deszkára fektetjük, és konyharuhával letakarva újra kelni hagyjuk. A forró zsírba először a fánkok felső, domborúbb oldalát helyezzük bele, aztán ha megpirult, forgatjuk. Porcukorral meghintve, sárgabaracklekvárral tálaljuk.

Az oldalt összeállította és írta:
Juhász Zsófia

Klasszikus fánk

Fűszeres olajak

Lassan búcsút kell vennünk a kiskerttől, és amit csak lehet, kimenteni belőle. A számtalan zöld fűszer többnyire leszárítható, de aki egész nyáron frissen tette a főztjébe ezeket, tudja, hogy a szárított változat korántsem ad annyi örömet, ízt, mint az élő növény.

A nyár aromáit konzerválhatjuk fűszerolajak formájában is. Ráadásul dekoratív üvegekbe zárva igazán szép és hasznos ajándék is válhat ezekből. A friss fűszernövények azonban hajlamosak nedvességtartalmuknak köszönhetően megavasítani az olajat, így ezek mellé érdemes körülbelül 5 százaléknyi nagy szemű sót is tenni, hogy az elszívja a fölösleges nedveket. Az érési folyamathoz szükséges két-három hét után, amikor leszűrjük az olajat, véletlenül se töltsük át az üveg alján lerakódott sót!

A másik dolog, amire érdemes odafigyelni, az oxidáció lehetőségének maximális kizárása. Ennek érdekében igyekezzünk úgy lezárni az üveget, hogy abban minél kevesebb levegő maradjon. Az áztatás ideje alatt érdemes naponta felrázni kissé az üvegeket, hogy a fűszernövényekből minél nagyobb mértékben kioldódjanak a jótékony illóanyagok.

Mielőtt hozzálátunk a fűszerolajak elkészítéséhez, érdemes átgondolni, mi mindenhez szeretnénk majd használni ezeket. Mártások, levesek, saláták, húsételek kelléke lehet a fokhagymás olaj, és a bazsalikomos vagy a majoránnás is sokrétűen felhasználható, de a karakteresebb ízeket hordozók, mint például a chilis, a gyömbéres vagy a tárkonyos, már igencsak korlátozzák a felhasználási lehetőségeinket.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY
A nyár aromái üvegcsében

Ízhordozónak érdemes semleges ízű, nemes olajat választani. Az elkészítés pofonegyszerű. A hozzávalókat üvegbe rakjuk, ráöntjük az étolajat, és lezárás után sötét, hűvös helyen legalább két hétig érleljük, majd leszűrjük, és légmentesen lezárva hűvös helyen tároljuk.

BORSOLAJ

7 dl napraforgóolaj, 1-1 teáskanál zöld és fekete bors
Érési idő: 2 hét

FOKHAGYMAOLAJ

3-6 fokhagymagerezd
1 csipetnyi só
5 dl növényi olaj

A fokhagymagerezdeket összezúzzuk, sózzuk, egy üvegbe tesszük, és az olajjal leöntjük. Érési idő: 10 nap.

ZÖLDFŰSZERES OLAJ

5 dl olaj
1 kis ág rozmaring
1 kis ág bazsalikom
3-4 szál kakukkfű
1 tk mustármag vagy koriander
Érési idő: 2 hét

CHILIS-PIKÁNS OLAJ

5 dl olaj
5-6 db chilipaprika
2 gerezd fokhagyma
5-6 szem borókabogyó
1 kiskanál koriandermag
2 babérlevél
5 szem szegfűbors
1 kk bors
Érési idő: 2 hét

Príma
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2015.
szeptember 22 – október 6.

Több mint 20 éve A KERÜLETBEN

Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

Friss csont nélküli marha rostélyos

-15%
1 850 Ft/kg

Wiesbauer prémium olasz, soproni, zala felvágottak

990 Ft/kg

Hel Zabos Cipó
500g szeletelt, csomagolt

-26%
329 Ft
658 Ft/kg

Iglo krémes parajpüré
450g

-31%
269 Ft
597,77 Ft/kg

Heinz majonéz 70% 400g
Heinz light majonéz 25% 425g

-30%
629 Ft
1480,00-1572,50 Ft/kg

Tchibo BLACK 'N WHITE
őrölt kávé, 250g

-25%
599 Ft
2396 Ft/kg

Toffifee
125g

-25%
599 Ft
2396 Ft/kg

Hell energiaital
250ml több ízben *

-35%
129 Ft
516,00 Ft/l

ZEWA papírzsebkendő 90 db-os többféle illatban *

-15%
219 Ft
2,43 Ft/db

Az akcióban résztvevő üzleteink:
1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ
1123 Bp. Csősz u. 23-25*, 1121 Bp. Eötvös u. 6., 1121 Bp. Eötvös u. 38/B** CBA üzleteinkben is érvényes az akció.**

Az árengedmény százalékos mértéke a CBA Vörösvár Kft. üzleteinek eredeti fogyasztói árához viszonyítva van megadva.
* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként eltérhetnek. **Csak tálcás tőkehúst-baromfihúst árusító üzleteink.
***Tőkehúst-baromfihúst nem árusító üzletünk.
Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

Budapest I., II. és XII. kerületekben
UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
781-1787, 06/20-501-98-28
htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

Kiemelt műsoraink:

Hegyvidéki Hírekkel mindennap 19 órakor jelentkezünk.

Híre c ímű műsorunkban mindennap óránként 3 percben tájékozódhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás megújult honlapunkon is elérhető.

Minőségi Idő: A logopédia szerepe a személyiségfejlődésben.
Kultúrpont: Egy gyilkos története – Mágnás Elza a Kiscelli Múzeumban.
Duett: Krassó László vendége Széman György, a Magyar Termék Nagydíj ügyvezető igazgatója.
Hegyvidéki Magazin: Hogyan kerüljük el az őszi depressziót?

Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	KOMMENTÁR NÉLKÜL / DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

AKTÍV HEGYVIDÉK – ŐSZI PROGRAMOK

ÚSZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
Kedd 17.30–18.30 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.). **18.00–19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 14.30–16.00 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.). **16.00–17.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Október 3.: Cserhát-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 8.15 Stadionok autóbusz-pályaudvar (jegyváltás előre, Felsőtoldig). **Indulás:** 8.30-kor Hollókő felé, retúrjegy Kismarosig, tovább erdei vasúttal. **Útvonal:** Felsőtold–Szekerce-patak–Farkas-kút–Kis-Liponyák–Gyertyános–Vár–Hollókő, falujárás. **Táv–szint:** 9 km, + 250, – 150 m. **Érkezés:** 18.00 órára Budapestre. **Költség:** 4700 Ft.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN
Szerda, péntek 16.30–17.30.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-7731.

MOZGÁS EGYETEME
Különböző típusú fitnesz-, aerobikórák.
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

GERINCJÓGA
Péntek 15.30–17.00.
Karmayoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44–46. II. emelet).
A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges Schmidt Andreánál: info@karmayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot megtalálják a www.hegyvideksport.hu honlapon is. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lohn Angéla (sportszervező, programfelelős): lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135 és Szerdahelyi Ádám (sportszervező, programfelelős): szerdahelyi.adam@hegyvideksport.hu, 06/70-490-3045.

Jobb vízminőség, szebb belső terek

Megújult a Városmajor utcai sportközpont. A gyerekek és felnőttek körében egyaránt népszerű létesítmény üzemeltetése mostantól még biztonságosabb és hatékonyabb.

A felújítás részleteit Mándoki-Móczán Mónika mutatta be

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester szakmai bejáráson tekintette meg a nyár folyamán elvégzett felújításokat az önkormányzat Városmajor utcai sportközpontjában. A fejlesztés nagyobb része kevéssé látványos, hiszen a munkálatok elsősorban az uszodatechnikát, a fűtési és a légcserélő rendszert érintették.

„Foglalkoztunk az épületbelső szépítésével is, azonban ezúttal nagyobb figyelmet fordítottunk arra, hogy még biztonságosabb és hatékonyabb legyen az üzemeltetés” – hangsúlyozta a Hegyvidék polgármestere, aki kiemelte, hogy a sportközpontban működő uszoda valójában veszélyes üzem, ahol a lehető legmagasabb szinten kell tartani a víz és a levegő minőségét. Ezt a célt szolgálja a vízforgató rendszer egyes elemeinek cseréje, valamint az automatizálás, aminek köszönhetően a berendezés mindig a megfelelő időben kapcsol be, ezáltal jobb hatásfokkal működik.

Pokorni Zoltán külön is kitért az évekkel ezelőtt Budapesten az elsők között beszerelt és a feladatát kifogástalanul ellátó UV-fényes csírátlanítóra, amely lehetővé teszi, hogy az uszoda vizébe a szokásosnál jóval kevesebb klór kerüljön. A technológia révén ráadásul az uszodatér levegője is lényegesen tisztább, a máshol megszokott klórszag itt alig érezhető.

Ennek különösen a gyerekek örülnek, akik körében rendkívül népszerű a létesítmény. Nem véletlenül, hiszen – ahogyan arra a polgármester emlékeztetett – a XII. kerület évekkel a törvényi előírást megelőzően bevezette a mindennapos testnevelést az önkormányzati iskolákban. Ennek részeként a fiatalok a tornaórákon rendszeresen ellátogatnak a Városmajor utcai uszodába, emellett itt tartják a másodikosok számára kötelező úszásórákat, délelőttönként pedig a hegyvidéki óvodások oktatását is.

A sportközpont tehát igazi otthona a helyi diáksportnak, bevételei jelentős részét ennek megfelelően az önkormányzat támogatása teszi ki, ezzel szemben a szintén kerületi tulajdonú Csörsz utcai MOM Sport önállóan gazdálkodik – hasonlította össze a két hegyvidéki létesítmény működését a polgármester. Mint hozzátette, szeptembertől a délutáni úszóiskolát már nem egy külső cég, hanem a Városmajor utcai sportközpontot üzemeltető Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. szervezi.

A felújítás részleteit ismertető Mándoki-Móczán Mónika igazgató elmondta, hogy újracsempézték az uszodarész falait, a medencék mellett kényelmes padokat és nagyméretű tárolókat helyeztek el. Kicserélték a tribünök székeit az uszodában és a tornacsarnokban, új üléseket szereltek fel a kísérők számára fenntartott, biztonsági üvegfallal elválasztott várakozóhelyen.

Modern szanitereket kaptak a központi öltözők, megújultak a medencei zuhanyok és falikutak, a férfiöltözőket immár műanyag ajtók zárják. A még jobb fényviszonyokról tükrös armatúrák, a tornacsarnokban, az irodákban, a folyosókon és a fogadótérben energiatakarékos LED-es fényforrások gondoskodnak.

Átállították a fűtési rendszert, új radiátorokat és több mint negyven műanyag nyílászárót építettek be. Mindez – az uszodagépészet és a légtechnika főbb elemeinek felújításával együtt – a biztonságos működés mellett az épület gáz- és elektromos fogyasztásának további csökkentéséhez is hozzájárul.

mm.

HSE – ritmikus gimnasztika

Óvodások is elkezdhetik

Másfél évtizede működik a Hegyvidék Sportegyesület önálló ritmikus gimnasztika (rg) szakosztálya, amely versenyzőkkel és amatőrökkel egyaránt foglalkozik. Erről is beszélgettünk Mochlár Emese szakosztályvezetővel, aki elárulta, miért érdemes már óvodáskorban elsajátítani az rg alapjait.

A gyakorlatok megszépítik a testet, és jót tesznek a szellemnek is

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

■ *Talán nem mindenki tudja: pontosan mit takar a ritmikus gimnasztika (rg) megnevezés?*

– Ha nagyon röviden kell megfogalmazni, akkor a ritmikus gimnasztika olyan zenére bemutatott torna, amiben kézi szereket, buzogányt, karikát és szalagot is használunk. A közvélekedéssel ellentétben nem kizárólag versenysport, hanem olyan összetett mozgásforma, ami az amatőröknek is kifejezetten ajánlott.

■ *Mikor alakult meg az rg-szakosztály, és mióta tartozik a Hegyvidék SE kötelékébe?*

– Jogos a kérdés, hiszen a két időpont nem fedi egymást! Egyesületi keretek között 1998-ban kezdtünk el foglalkozni a ritmikus gimnasztikával a Testnevelési Egyetem Sport Egyesület égisze alatt. Két évvel később csatlakoztunk a Hegyvidék Sportegyesülethez, tizenöt-húsz lelkes kislánnyal indítottuk el az önálló szakosztályt.

■ *Az amatőr- vagy a versenysportot helyezik inkább előtérbe?*

– Nem húztunk éles határvonalat, éppen ezért a versenyezni akarókkal és az rg-t elsősorban szabadidős tevékenységnek tekintőkkel is szívesen foglalkozunk. Egyébként is, először majdnem minden kislány tanfolyami keretek között kezd el ismerkedni az rg-vel, ezt követően kerülnek az egyesület versenyzői csoportjaiba.

■ *Jelenleg hányan sportolnak versenyszerűen, és milyen eredményeket érnek el?*

– A Hegyvidék SE szakosztályában negyvenöt-ötven igazolt sportoló tornázik, ők korosztályos és felnőttversenyeken indulnak, egyéni, illetve együttes kéziszer-csapatversenyben méretik meg magukat. Ott vannak a korosztályok legjobbjai között, többen válogatottak. A már igazolt versenyzőkön kívül az előkészítő versenyzői, valamint a tanfolyami csoportok tagjai teszik teljessé a szakosztály létszámát.

■ *Milyen előnyei vannak a sportágnak, miért érdemes ritmikus gimnasztikázni az amatőröknek?*

– Az rg-t sok óvodás kislány kipróbálja, a sportág népszerű a szülők körében. A gyerekek a kezdetektől zenére tornáznak, ami nagyon tetszik nekik, lelkesen járnak az órákra. A gyakorlatok fejlesztik a hajlékonyságot, támogatják az egészséges testi fejlődést, javítják a tartást, megtanítanak a harmonikus mozgásra. Egyáltalán nem túlzás, hogy az rg megszépíti a testet, jót tesz a szellemnek, olyan képességekkel ruházza fel a gyerekeket, amiknek egész életük során hasznát vehetik úgy a tanulásban, mint más sportágak űzésekor.

■ *Azt szokták mondani, tervek nélkül nincsenek sikerek: hogyan képzeli el a szakosztály következő éveit, mit szeretnének elérni?*

– Tavaly az országos ranglistán az előkelő harmadik helyen végzett a Hegyvidék SE, ezt a pozíciót mindenképpen szeretnénk megtartani. Ehhez, továbbá az előrelépéshez – hiszen erről sem mondunk le – még jobb körülményeket kell biztosítani sportolóink számára! Csak így lehet elérni, hogy eredményesen szerepeljenek a bajnoki versenyrendszerben és a Magyar Kupában.

■ *Hol és mikor tartják az edzéseket?*

– Tanfolyamainkra főleg az óvodáskorú gyerekek járnak, számukra heti kétszer egy órában tartunk foglalkozásokat, megismerkedhetnek a sportág alapjaival. Az óráknak hétfőn és csütörtökön 17.00–18.00 óráig a MOM Kulturális Központ, hétfőn 17.30–18.30-ig és szerdán egy órával korábban a tizenegyedik kerületi Sport 11 ad otthont. A tanfolyamokról a tehetséges tornászok továbbléphetnek a versenyzői csoportokba. A magasabb szintű edzéseket egyelőre szintén a tizenegyedik kerületben szervezzük, ugyanakkor keressük a lehetőségét, hogyan tudnánk hegyvidéki létesítményekben is helyhez jutni. Erre nemrégiben ígéretet kaptunk a HSE új elnökétől, így remélhetőleg hamarosan itt készülhetnek versenyzőink.

(-os)

Diákolimpia: mindenki egyenlő esélyekkel indul

Úszásban is elstartolnak a diákok

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Öt csapatsportág – kosárlabda, röplabda, floorball, labdarúgás, kidobós – mellett atlétikai váltóbajnokság, összetett bajnokság, pályabajnokság és mezei futóverseny, valamint úszás, torna, sakk, túra és az elmaradhatatlan szellemi olimpia szerepel a hegyvidéki diákolimpia idei versenynaptárában. A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. által szervezett egész éves sorozat illeszkedik a budapesti diákolimpia eseményeihez, de nem csupán ezen, hanem további hat kiemelt önkormányzati sportprogramon is várják a gyerekeket. A szervezők a kerületi testnevelőkkel egyetértésben alakították ki a végleges menetrendet.

A diákolimpián továbbra is a részvétel a fontos, az, hogy a fiatalok is megtapasztalhassák a versengés örömét. Éppen ezért a legtöbb versenyt és bajnokságot zárt rendszerben, azaz igazolt játékosok nélkül rendezik meg, ezzel biztosítva az esélyegyenlőséget. Mivel az a cél, hogy minél többen nevezzenek, a technikai jellegű csapatsportágakat kivéve a kiírás valamennyi korcsoport számára lehetővé teszi az indulást a saját korosztályában.

Az elmúlt évekhez hasonlóan az önkormányzat által működtetett oktatási intézmények mellett az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola, a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, a Budai Középiskola, a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium, a Lauder iskola és a Budapesti Német Iskola tanulói is elindulnak a hegyvidéki diákolimpián. Az év végi értékelés is tükrözi majd a versengés szellemiségét: a végső sorrendbe az elért helyezések mellett beleszámít az is, hogy az adott iskolából mennyi tanuló vesz részt az egyes versenyeken.

Újdonság a 2015–16-os tanévben első alkalommal kiírt és a kerületi diákok számára meghirdetett „Fotózd le a sportolót” pályázat. A beküldött munkákból később kiállítás nyílik.

sm.

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó ✧
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY ✧ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BÉLA ügyvezető igazgató ✧ **Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, hegyvidekhirdetes@t-online.hu. Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** ✧ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧