



**GESZTENYE
NAPOK | ÉS**

HEGYVIDÉKI

AUTÓMENTES

NAP PROGRAMAJÁNLÓ

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

#HEGYVIDÉKIAUTOMENTESNAP



TARTALOMJEGYZÉK

 KÖSZÖNTŐ	05
 HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP	06
 HELYYTÖRTÉNETI BUSZOS VÁROSNÉZÉS.....	08
 GESZTENYE NAPOK	10
 BRINGÁS REGGELI	22
 HEGYVIDÉKI AUTÓMENTES NAP	24



KÖSZÖNTŐ

TISZTELT HEGYVIDÉKI POLGÁROK!



Jelen kiadványunkban egy olyan szeptemberi hétvége eseményeit ajánljuk szíves figyelmükbe, amely a Gesztenye Napok néven ismert rendezvény-sorozat részeként az ember és a természet kapcsolatának manapság igen csak aktuális kérdését helyezi előtérbe. A Hegyvidéki Egészségnap a különböző ingyenes felnőtt és gyermek szűrővizsgálatok mellett elsősorban a megelőzésről szól, tanácsadással, bemutatókkal segítve és népszerűsítve az egészséges életmód kialakítását. Szorosan ehhez a témához kapcsolódik a Hegyvidéki Autómentes Nap az Európai Mobilitási Hét programjaihoz csatlakozva, amely központi gondolata a környezetbarát és közösségi városi közlekedés népszerűsítése.

E szakmainak mondható eseménnyel párhuzamosan kínálnak felhőtlen szórakozást a kulturális programjaink. Változatos zenei kínálatában mindenki megtalálhatja a kedvenc műfaját, válogathat a sokféle gyermekprogram között, amelyek legtöbbje szintén céljának tekinti a környezettudatos gondolkodás fejlesztését. A koncertek mellett kézműves foglalkozások, bringabemutatók, ügyességi versenyek, a napjainkban egyre népszerűbb elektromos közlekedési eszközökkel való ismerkedés, és még sok egyéb program közül válogathatnak látogatóink, akik könnyebb eligazodását kívánjuk szolgálni e műsorfüzet megjelentetésével.

Szeretettel várjuk minden kedves látogatónkat!

Pokorni Zoltán
polgármester

**2019.
09.28.**

SZOMBAT

10:00-15:00

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP

MOMkult

A Hegyvidéki Egészségnap orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint egészségügyi szolgáltatók részvételével kínálja az érdeklődők számára ingyenesen látogatható, hasznos programokat. Tanácsadással, szűrővizsgálatokkal, kiállításokkal, kóstolókkal kíván segítséget adni a hegyvidékieknek egészségük megőrzése és a betegségek megelőzése érdekében, az egészséges életmód kialakításához.

Az Egészségnap a Gesztenye Napok rendezvény részeként lehetőséget nyújt mindenkinek, hogy a kikapcsolódás mellett figyeljen egészségügyi állapotára is.



Tervezett felnőtt szűrővizsgálatok:

általános diagnosztika, vérnyomás-, pulzus-, magasság-, testtömegmérés; vércukor, vérsír mérés, szemészeti vizsgálat; alsóvégtagi érvizsgálat; EKG kardiológiai szaktanácsadással; anyajegyszűrés; fül-orr-gégészet és hallásvizsgálat; allergiavizsgálat; légzésfunkciós vizsgálat, COPD-szűrés, helicobacter-szűrés, PSA-szűrés – urológiai szaktanácsadással; csontsűrűség-mérés; mozgásszervi vizsgálat, lúdtalpvizsgálat, állapotfelmérés, gyógytorna, gyógymasszázs.tó; műszeres lúdtalpszűrés; dietetikai tanácsadás: csecsemőtáplálás, allergiás betegségek, gyermekkori túlsúlyosság; a Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása.

Gyermekgyógyászati szűrések:

A szakemberek itt olyan szűréseket ajánlanak, melyek a gyerekek számára nem fájdalmasak. A helyszínen elsősorban szaktanácsadást nyújtanak a gyermekgyógyászok, valamint bemutatják a Szent János Kórház Gyerekellátásának munkáját. Csecsemő és gyermek alapfokú újraélesztés-bemutató; műszeres lúdtalpszűrés; dietetikai tanácsadás: csecsemőtáplálás, allergiás betegségek, gyermekkori túlsúlyosság; a Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása.

Egészségnevelési programok:

Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvérnyomás-mérés, babamasszás-bemutató.

Támogatók:

Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő,
Budai Egészségközpont, Budapesti Szent Ferenc Kórház,
Országos Korányi Pulmonológiai Intézet



BUSZOS VÁROSNÉZÉS

Jagelló úti parkoló – Zugliget

2019.
09.28.
SZOMBAT

10:00

Buszos városnézésre hívjuk az érdeklődőket!

A nyitott tetős, retró Ikarus 630-as busz a Jagelló úti parkoló és a Zugligeti Lóvasút között közlekedik. Az út során látható nevezetességekkel a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény munkatársai ismertetik meg az érdeklődőket.

Az utazás ára 500 Ft, Hegyvidék Kártyával 200 Ft.
Jegyek kaphatók 2019. szeptember 2-től
a lovasut.jegy.hu oldalon.

Járatok indulása:

10:00; 11:00; 12:00 és 13:00 a Jagelló úti
parkolóból (1124 Budapest, Jagelló út 1-3.)





HALÁSZ JUDIT KONCERT „CSIRIBIRI”

2019.
09.29.
VASÁRNAP

MOMkult szabadtéri színpad

10:00-11:00

Halász Judit magyar költők verseit közel harminc éve énekl a hazai könnyűzene legjobbjainak megzenésítésében gyerekeknek, akik a művésznőt, Magyarországon elsőként, a Mosoly-Rend lovagjának választották. A HŐSZ nyitókoncertje, hagyományosan – immár 17 éve –, az elmaradhatatlan Halász Judit koncert.

Zenészek:

Anti Tamás | akusztikus gitár, mandolin, szájharmonika, ének

Bartha Tibor | billentyűs hangszerek, hegedű, furulya, ének

Födő Sándor | basszusgitár, ének

Barna Zoltán Csibi | dob, ütőhangszerek

Móricz Mihály | elektromos és akusztikus gitár, ének

JEGYINFO: Álló, szabadtéri koncert. **A belépés kerületi lakosok számára díjtalan, de regisztrációhoz kötött.** A regisztráció díja 200 Ft. **Egy fő négy jegyet regisztrálhat lakcímkártyával.** Nem XII. kerületi lakosok számára a belépés díja 3.000 Ft.

A koncertre, biztonsági előírások miatt, kizárólag 660 főt tudunk fogadni. Kedvezőtlen időjárás esetén a koncertet a MOMkult színház-teremben tartjuk meg. A regisztráció és a jegyvásárlás 2019. szeptember 1-től a MOMkult jegypénztárban lehetséges. Az előzetesen megváltott jegyeket a helyszínen, a koncert előtt karszalagokra cseréljük, amivel elfoglalhatók a helyek. 2 éves kor alatti gyerekek számára nem kell külön regisztrációs jegyet váltani, amennyiben a koncert folyamán kísérője ölében ül. A MOMkult termébe kiskjarműveket, babakocsikat nem áll módunkban beengedni, azok biztonságos tárolásáról az előtérben gondoskodunk. Megértésüket köszönjük!



TÁNC TANÍTÁS

GUBÍK JÓZSEF VEZETÉSÉVEL

2019.
09.29.
VASÁRNAP

MOMkult belső kert

11:10-11:30

Kísér Csernók Klári és zenekara.

ÚJBUDAI BABSZEM TÁNC EGYSÉG

MOMkult szabadtéri színpad

11:30-12:00

Az Újbudai Babszem Táncegyüttes 2000-ben, a Millennium évében alakult. A csoport művészeti vezetője Rikassy Barbara és Gubik József táncpedagógusok. Az együttes előadásában a magyar nép kultúrális kincseit, hagyományait közvetíti. Találkozhatnak tánccal, énekkel, népi játékokkal, népzenevel és közösségi léttel.

Az együttesben, öt korcsoportban, 250 gyerekekkel és fiatalal foglalkoznak, óvodás kortól az egyetemista korig.



BENCZE ALMA PROJECT 4

2019.
09.29.
VASÁRNAP

Sirály sétány lépcső

14:30-15:30

Bencze Alma 26 évesen vette élete első énekóráját, ahonnan egyenes út vezetett a Kodolányi János Főiskola jazz tanszakára. 2013-ban alapította saját kvartettjét. Új formációja a Bencze Alma Project 4, melyben a spontaneitás és a közös improvizatív örömmelés kerül reflektorfénybe.

Zenekar tagjai: Bencze Alma – ének, Gyárfás Peti – zongora, Miskolczi Marci – bőgő, Richter Ambrus – dob

FOLKFONICS AKUSZTIK

Sirály sétány lépcső

15:50-16:50

Népdal és irodalom fúziója alternatív Funk-Pop-Swing köntösben. Finom, akusztikus hangzástól a patetikus rockig és vissza.

Zenekar tagjai: Farkas Kriszti „Volkova” – ének; Szabó Csaba – gitár; Rendes Péter – gitár; Ölveti Mátyás – basszusgitár, cselló; Piller Alex – dob; Csordás Attila – basszusgitár; Veér Csongor – hegedű; Nagy Teodóra – hegedű; Bazsinka Mihály – szaxofon; Oláh Marci – szaxofon; Kohut Petra – gitár

.....



AGÓCS MÁRTON & FEJÉR MIHÁLY

2019.
09.29.
VASÁRNAP

Sirály sétány lépcső

17:00-18:00

Az aurevoir. front szekciója különleges koncerttel várja a hallgatókat: rég, sőt soha nem játszott dalok kerülnek majd elő a fiókból, s ezt az időutazást újabb szerzeményekkel és kedvenc feldolgozásaikkal egészítik ki a fiúk.

ÉLETFA JÁTÉKTÉR

Csörsz utca

10:00-18:00

Mese- és drámajátékok

A foglalkozásokon különböző interaktív játékos módszerek (mint a meseterápia, pszichodráma, bábjáték, varázsjáték, szimbólumdráma, festés, rajzolás, különböző hangszerek meditatív hatásának) segítségével a gyermekek kifejezhetik fantáziájukat, megélt élményeiket, lehetőséget teremtve belső világuk felfedezésére, érzelmeik kifejezésére, képességeik fejlesztésére, társas kapcsolataik megerősítésére. A rendezvényen a mese- és drámajátékokkal ismerkedhetnek meg az érdeklődők, ahová a 4-10 év közötti gyerekeket várjuk.

Alapítók, csapattagok: **Lengyel Mónika** – gyógypedagógus, pszichopedagógus
Zsembery Levente – okleveles drámapedagógus, színész

.....

2019.
09.29.

VASÁRNAP

10:00-18:00

UTASELLÁTÓ

Csörsz utca

Ebéd – a környezettudatosság jegyében.

Gasztrókínálat: kizárólag növényi alapanyagokból készülő, jó minőségű ételek, biológiailag lebomló, komposztálható terítékeken.

MEDENCE CSOPORT WORKSHOP

10:00-16:00

Csörsz utca

Kreatív, újrahasznosító workshop. A workshop a résztvevők számára úgy nyújtja az alkotás örömét, felszabadító érzését, hogy ehhez semmiféle előzetes gyakorlatra, tudásra, de még kézügyességre sincs szükség, elég, ha valaki bánni tud az ollóval. Az alkotási folyamat kidolgozottsága és az animátorok közreműködése teszi lehetővé, hogy a rendelkezésre álló, használt reklámmólinókból bárki látványos, jól használható, egyedi tárgyat készíthessen.

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK

Csörsz utca

2019. 09.29.

VASÁRNAP

10:00-18:00



**2019.
09.29.**

VASÁRNAP

10:00-18:00

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY

Csörsz utca



Az Alapítvány olyan segítő szolgálat, amelyben szakemberek által felkészített önkéntesek díjmentesen, heti rendszerességgel segítenek a kisgyermekes családok otthonában. Az önkéntesek elsősorban a kisgyermekeket kívánják megszólítani: a kreatív foglalkozásokkal (rongybaba-készítés, nemezelés) a kísérő szülőknek, nagyszülőknek adnak tájékoztatást munkájukról.



SELFIEBOX

Csörsz utca

**2019.
09.29.**

VASÁRNAP

10:00-18:00



Professzionális fotóstúdió-élmény!

A Selfiebox egy Fotóautomata és egy professzionális Fotóstúdió keveréke. Ahogy a klasszikus fotó-automatáknál, úgy a Selfieboxot is nagyon egyszerűen lehet kezelni. Egy gombnyomás, és a visszaszámlálás után villan a vaku. A fényképek a vaku villanása után azonnal, professzionális minőségben kerülnek kinyomtatásra. Az összes fotó digitálisan kerül mentésre, a rendezvény végén a fotók díjmentesen elvihetők. Lehetőség lesz a fotók azonnali megosztására is az ismert közösségi oldalakon.

.....



BRINGÁS REGGELI

Városháza tér

2019.
09.20.
PÉNTEK

7:00-9:00

A Hegyvidéki Önkormányzat a Magyar Kerékpárosklub (MK) Bel-Budai Területi Szervezetével közösen a Hegyvidéki Autómentes Napot megelőzően, az Európai Mobilitási Héten, a Városháza térre „**bringás reggelit**” szervez, amelyre a kerékpárral érkező hegyvidéki polgárokat várjuk.

Egyre többen választják ezt az egyszerű, olcsó és gyors közlekedési eszközt munkába, iskolába, egyetemre menet, mi pedig szeretnénk megvendégelni őket. Különböző gyümölcsökkel, péksüteményekkel, üdítővel és kávéval készülünk.

Jó hangulat és bringás társaság vár a résztvevőkre!

A rendezvény ingyenes.

A kínált ételek és italok a készlet erejéig tartanak.

2019.
09.29.

VASÁRNAP

10:00-18:00

HEGYVIDÉKI

Csörsz utca és Sirály sétány

Ebben az évben a Hegyvidéki Önkormányzat immár 14. alkalommal, csatlakozik az Európai Mobilitási Hét programsorozathoz.

2019. szeptember 29-én (vasárnap) 10:00 és 18:00 óra között a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ Hegyvidéki Autómentes Napot szervez, a Csörsz utca 300 m hosszú gépjárműforgalom elől elzárt szakaszán, valamint a Sirály sétányon. A rendezvény célja a környezetbarát és fenntartható városi közlekedés népszerűsítése, szemléletformálás, a személygépkocsiról a környezetbarát közlekedési eszközökre történő áttérés, az autómentes közlekedés népszerűsítése. A szemléletformáló programok között hangsúlyosan szerepel a kerékpáros, a gyalogos és az elektromos járművekkel való közlekedés előnyeinek megismertetése.



AUTÓMENTES NAP



2019.
09.29.

VASÁRNAS

10:00-18:00

**Vigyázz, kész,
KRESZ!**

Csörsz utca

Közlekedésbiztonsági foglalkozás keretében a gyerekek gyakorlati képességeiket ügyességi pályán és szabályossági útvonal teljesítésével bizonyíthatják, valamint a tudásukat egy kerékpáros kvíz kitöltésével tehetik próbára a **XII. kerületi Rendőrkapitányság jóvoltából.**



Ismerd meg a Magyar Kerékpárosklub tevékenységét!

Hozd el a bringádat, ahol ingyenes bringadiagnózist ill. kisebb javításokat, beállításokat is elvégeznek a szervezet önkéntesei! Ismerd meg a Magyar Kerékpárosklub (MK) tevékenységét!

A Magyar Kerékpárosklub (MK) fő célja a kerékpározás minnél szélesebb körű hazai elterjedésének elősegítése, kultúrájának megteremtése, hogy egyre többen és egyre jobb körülmények között közlekedhessenek biciklivel.

Az MK Bel-Budai Területi Szervezete is küldetésének tekinti, hogy a kerékpár, mint közlekedési eszköz, elnyerje méltó helyét a mindennapi közlekedésben. A szervezet szakmai segítséget nyújt a vonatkozó kormányzati és önkormányzati döntések előkészítésénél, illetve közreműködik a tervek előkészítésében és megvalósításában.



**Most nem csak utas
lehet a buszon!**

Váltsa valóra gyermeke almát!
Üljön be a buszvezető ülésére
és vegye kezébe az irányítást!

2019.
09.29.

VASÁRNAP

10:00-18:00

TRIÁL BICIKLIS BEMUTATÓ

Sirály sétány 13:00-13:40

Egy profi Triál bicikliversenyző önálló showműsora. 40 percen át tartó interaktív bemutató és a látványos ugratások az erre kialakított pályán. Ha elég bátrak vagyunk, részese lehetünk a műsornak.



BMX FLATLAND BEMUTATÓ

Sirály sétány 10:30-10:45, 11:30-11:45, 15:30-15:45

Két profi BMX versenyző háromszor 15 percen keresztül könnyedén és hihetetlen egyensúlyérzékkel mutatja be a biciklizés eme extrém és nehéz változatát. Szemmel szinte követhetetlen pörgéseket, tökéletes trükköket hajtanak végre szédületes bemutatóikon. A Flatland BMX látványa minden korosztályt garantáltan magával ragad.



**MOM Sport Uszoda és Sportközpont
mindenkit felvillanyoz!**

Csörsz utca

Termeljünk együtt energiát ügyességi játékokkal és gyűjtsük be a MOM Sportos ajándékokat!

.....

2019.
09.29.

VASÁRNAP

10:00-18:00

BRINGATURMIX

– TEKERJ ÉS FRISSÜLJ FEL!

Csörsz utca

Vajon hány kilométert kell tekerni egy egészséges turmixért? Lásuk, milyen távolságra van tőlünk a pohárnyi frissítő! Bicikliket csatlakoztatunk egy speciális dokkolóhoz, ami elektromos árammá alakítja a kerék forgási energiáját. Az áram a szemünk előtt hajtja meg a turmixgépet. A kitartás jutalma egy koktél, ami az előre kiválasztott gyümölcsökből készül el.

NYEREGBE FEL A HÚSÍTÓ TURMIXÉRT!



Kezes-Lábas Játszóház

– „Ahol vagy, ott van az energia.”

Csörsz utca

Újszerű élmény mindenkinek. A munkaállomásokon az elektromos áramtól független eszközöket használhatnak az érdeklődők különleges gravírozások és festmények készítéséhez. Innovációval ötvözött különleges játékokat próbálhatnak ki, mint pl. a Formula Bike-ot és a „Szívd fel a bringámat”.



Elektromobilitás testközelből?

Csörsz utca

Pattanjanak elektromos rollerre, monster rollerre, Segwayre, hoverboardra vagy egyéb más elektromos eszközre és tegyék magukat próbára a kiépített pályán! A kisebbeknek elektromos kisautókkal készülünk, amit a kijelölt pályán vezethetnek.

.....



2019.
09.29.

VASÁRNAP

10:00-18:00

ZENEBATYU

- Élményprogram gyerekeknek

Csörsz utca

Lássunk és halljunk csodát! Mindenből lehet hangszert készíteni!

A művészelkű érdeklődők megismerkedhetnek a hangszerek fajtáival, megtanulhatják, hogyan hozhatnak egyszerű tárgyakat úgy rezgésbe, hogy akár dallam is létrejöhessen, és a zenés kísérleteken keresztül a hangok törvényszerűségeit is játszva elsajátíthatják. Az előadás interaktív, tele számos kihívással és kérdéssel. A foglalkozás során elkészíthető a saját ÖKO hangszer.





Hegyvidéki Zöld Iroda

Ismerjék meg az önkormányzat környezetvédelemmel foglalkozó irodáját, a rendezvény egyik fő szervezőjét és szerezzék be ajándékait! Az iroda munkatársai információs pontokat üzemeltetnek a program ideje alatt és állnak szíves rendelkezésre.



Klímabarát Települések Szövetsége

Aki még nem hallott a Klímabarát Települések Szövetségének munkájáról most megismerheti őket. Különleges játékokkal, kvízzel és ajándékokkal készülnek. Megtudhatják mennyire felkészültek a környezetüket érintő kérdésekben, és számos hasznos információval gazdagodhatnak, amennyiben ellátogatnak a sátrukba.



Hegyvidék kártya

Érdeemes minél többet megtudni a Hegyvidék Kártyáról, és kiváltani a számos kedvezményre jogosító kártyát.

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

A rendezvényen kép- és videofelvétel készülhet. A rendezvényen való részvételükkel a látogatók kifejezetten hozzájárulnak ahhoz, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ a felvételeket a kerületi sajtóban (Hegyvidék újság és Hegyvidék Televízió), az önkormányzat és a MOM Kulturális Központ honlapján és közösségi oldalain felhasználja. A zoldpont@hegyvidek.hu e-mail címen visszavonható a hozzájárulás, és a kérés alapján az online felületekről töröljük a vonatkozó felvételeket.

A műsor- és helyszínváltozás jogát fenntartjuk! A rendezvényekre a belépés díjmentes. Bizonyos szolgáltatások díjkötelesek, ezeket a programban külön jeleztük. Készült 2000 példányban | Kiadja a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat | Felelős kiadó: Molnár Viktória | Felelős szerkesztő: Schnelczer Tünde | Grafika: Colorcom | Információ: www.hegyvidek.hu, www.momkult.hu | tel.: [+36 1] 319 9854 / 222





HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

mOmKult



HEGYVIDÉKI
ZÖLD IRODA

www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek/