

Nagy fába vágta a fejszáját három szentmihályi fiatal: **március elejével megnyitották a Fa-Házat!** De mit is fed ez a fantázianév? Két olyan különálló tevékenységet, mely több ponton is összefügg egymással. Először is abban, hogy a résztvevők családtagok (házaspár és sógor-nő). Másodsor: mindegyikük fő szempontjai a környezettudatos szemléletmód, egészséges élet, változatos mozgástípusok, művészeti nevelés – a harmónia, a szépség és a jókedv jegyében…

Ez a Napfény Mozgásstúdió és a Madárfészek Alkotóhely a Fa-Házban, a rákosszentmihályi Ferenc u. 59. szám alatt.

A nyitás előtti szombatra, február 27-re nyílt napot is szerveztek, hogy az érdeklődők minden kötelezettség nélkül megismerkedhessenek velük és tevékenységükkel. Mindkét helyen színes és érdekes programok várták a kicsiket és nagyokat egyaránt. A reggeli esős, szeles idő délre tavasziasra fordult, a váratlanul melegen simogató napsugarak sok családot felbátorítottak, hogy kíváncsiságuknak eleget téve meglátogassák a Fa-Házat.

A **Madárfészek Alkotóhely programjai között az egyik leg-sikeresebb a Babusgató volt,** ahol egész kicsi gyermekek a szülőikkel közösen énekeltek, mondókáztak, „babusgattak”, ölbeli játékokat játszottak Konta Noémi (az Alkotóhely megálmodója és tulajdonosa) vezetésével – a közös élmény varázsában fejelesztve a kicsik zenei érzékét. Volt sok kézműveskedés, a ne-mezelés alapjait labdakészítésen tanulták a résztvevők. A baba-hordozós tanácsadás is nagyon sikeres volt: például egy olyan anyuka, aki nagyon idegenkedett ettől a módszertől, kipróbálva, megismerve azt, teljesen meg-változott a véleménye! A napot a Botosánka együttes táncházá-val zárták, ahol volt hangszerbe-mutató, énektanítás, tánctanulás moldvai népzénere – no meg: ereszd el a hajamat…

A **Napfény Mozgásstúdió ere-re a napra egy rajzpályázatot is hirdetett,** melynek a központjában a Nap állt: „Mi jut eszedbe a napfényről?” Ki gondolta volna, hogy ennyi ötletes, kreatív, szép munka születik? A téma sok gyereket meglehetett, összesen 75 (!) munka érkezett be. Nem elhanyagolható a pedagógusok szerepe, akik segítséget nyújtottak a gyerekeknek a szervezésben, lebonyolításban. Három intézményből érkeztek munkák: a Varázskorona óvodából (Szent korona u.) és a Huncutka óvodából (Cinkota), valamint a Centenáriumi iskolából, valamint egyénileg is kldtek, még Kistarcsáról is. A fotó kategóriában is érkezett néhány művészi kép.

A Napfény Mozgásstúdió nevéhez hűen napfényben fűdött a mozgásra szánt nagy helyiség (mintegy 40 négyzetméter) sok ablaknal keresztül. A hangulatosan kialakított, zűléses stúdióban van elegendő hely nemcsak a mozgásos órákra, hanem külön-böző egyéb rendezvényekre is, még oktatás, vetítést is lehet itt tartani. Szándékaik szerint klub-szerű összejöveteleket is szerveznek majd.

Nyílt nappal nyitott a Fa-Ház

A nyílt napon délelőtt előadást hallhattak az érdeklődők az ön-ismeret fontosságáról, valamint egy kiváló önismereti módszerről, a számmisztikáról. Gyakorlati példán keresztül bepillanthattak a születési számok értelmezésébe is, és a felmerülő kérdésekből lát-szott a téma iránti érdeklődés. Ez után a **Bach-virág terápiáról** volt szó, amely egy szelíd gyógymód, és alkalmas nemcsak gyógyítás-ra, hanem személyiségfejles-tésre is. Ez az eljárás elsősorban az érzelmeken keresztül hat, így alkalmas megelőzni a testi pana-szokat abban a stádiumban, amikor még csak „nem jól érezzük magunkat a bőrünkben”, de még nem alakult ki a fizikai betegség. Ide a Mozgásstúdióba azért jön az ember, hogy jól érezze magát, és harmóniába kerüljön. Ehhez a Bach-virágokkal is hozzá lehet járulni, ebben Szöke Kati segít a hozzá fordulóknak.

Délután aztán felpezsdült az élet a stúdióban, egyre többen jöttek, sokan közülük a rajzpályá-zat kapcsán hallották a nyílt nap-ról. Így aztán volt sikere a tánc-bemutatónak (Salsa, Merengue) amelyet a rutinos táncos pár mutatott be: **Fodorné Ferenci Eszter és Gyucha László,** akik tánctanulásra is buzdították a jelenlevőket. A gyerekek közül többen is átmentek nemezelni a szomszédos „Madárfészekbe”, de a rajzpályázat eredményhír-detésére mindenki visszajött, és izgatottan várták, hogy kik lesznek a szerencsések. A nyertesek (alább közülük) ajándécsoma-tanulták a résztvevők. A baba-hordozós tanácsadás is nagyon sikeres volt: például egy olyan anyuka, aki nagyon idegenkedett ettől a módszertől, kipróbálva, megismerve azt, teljesen meg-változott a véleménye! A napot a Botosánka együttes táncházá-val zárták, ahol volt hangszerbe-mutató, énektanítás, tánctanulás moldvai népzénere – no meg: ereszd el a hajamat…

A **Napfény Mozgásstúdió lét-rehozója és vezetője** egy fiatal, ambiciózus házaspár: **Fodorné Ferenci Eszter** (táncsport-ok-tató és táncművész) és **Fodor Tamás** (testnevelő tanár), akik régen dédelgetett nagy álmukat valósították meg itt – nem olyan nagyban, de pont az a jó itt, hogy szép, hangulatos, de családias, barátságos. Az élő példája annak, hogy mermi kell álmodni, a többi meg majd lesz valahogy… Elsősorban sok munkával, ősz-szefoggással: sokan tettek azért, hogy ez így összejöjjön. Eddig megvolna, a továbbiakhoz pedig várják azokat, akik szeretnének mozogni, táncolni: gyerekeket, felnőtteket egyaránt! Nyitási ak-cióíkról a honlapon olvashatnak, vagy érdeklődjének telefonon.

FA-HÁZ • 1162 Ferenc u. 59. (A Csömöri útról a Mátyás király út után balra két sarok) • www.fa-haz.hu (program, órátipusok, időpontok, árak a honlapon)

MADÁRFÉSZEK ALKOTÓHELY
• **Tel: 06-70-612-9447**
• **E-mail: nojka85@freemail.hu**
Foglalkozások:
• Babusgató
• Zenezugoly (5-8 év)
• Zöld Kéz-műves (iskolások)
• Házi Tűzhely (kis- és nagymamák, anyukák)



Merengue táncbemutató a mozgásstúdióban

NAPFÉNY MOZGÁSSTÚDIÓ
• **Tel: 06-70-612-9516**
• **E-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com**

ÓRÁTÍPUSOK:
Kubai Salsa (kezdő)
• Alakformáló
• Box-aerobic
• Baba-mama torna
• Jóga
• Zumba fitness
• Menyasszony fitness
• Esküvőre felkészítés
• Magánórák

Gyerekeknek:
Balett
• Színpadí tánc
• Labdás fejlesztő
• RG alapú fejlesztő lányoknak
Tanfolyamaik a szükséges lét-szám elérések arazonal indul-



nak. **Jelenleg már működik a Zumba Fitness** – kedden és pént-ken este 19.30-tól. Kezdő **Kubai Salsa indul** márci-us 10-én 19.30-tól!

Nyitási akció március 19-ig; Fitness-bérlet (4 + 1) ajándék al-kalommal **Tavaszi akció jegyespároknak:** Az első három párnak esküvőre felkészítés kedvezményes áron: 3.000 Ft/óra **Menyasszonyoknak** 6 hetes edzésprogram hamarosan indul!

Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzat pályázat útján meghirdeti értékesítésre az alábbi általános védelem alatt álló, beépítetlen ingatlanokat:

| | | |
|---|----------------------------|------------------------|
| Cím: | Ingtatlan területe: | Induló licitár: |
| Atlasz utca 2/A szám 104074/3 hrsz | 1202 | 13.823.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 53. szám 104074/4 hrsz | 923 | 10.615.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 55. szám 104074/5 hrsz | 1359 | 15.629.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 57. szám 104074/6 hrsz | 1034 | 11.891.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 59. szám 104014/1 hrsz | 1084 | 12.466.000,-Ft+ÁFA |
| Ajak utca 2/B szám 104014/2 hrsz | 1042 | 11.983.000,-Ft+ÁFA |
| Ajak utca 2/C szám104014/3 hrsz | 1041 | 11.972.000,-Ft+ÁFA |
| Ajak utca 2/D szám 104014/4 hrsz | 1017 | 11.696.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 61. szám 104014/5 hrsz | 1359 | 15.629.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 63. szám 104014/6 hrsz | 814 | 9.361.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 65. szám 104014/7 hrsz | 1081 | 12.432.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 67. szám 104014/8 hrsz | 1349 | 15.514.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 69. szám 104014/9 hrsz | 1128 | 12.972.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 71. szám 104014/10 hrsz | 967 | 11.121.000,-Ft+ÁFA |
| Nógrádverőce utca 73. szám 104014/11 hrsz | 921 | 10.592.000,-Ft+ÁFA |

Részletes pályázati kiírás megtalálható az Önkormányzat honlapján (www.budapest16.hu pályázatok menüpont alatt. A pályázati anyag az Önkormányzat Ügyfélszolgálati Irodáján (Budapest XVI. kerület Havashalom u. 43.) átvethető. Pályázattal kapcsolatos információt a Vagyonhasználósi Irodán Dr. Lukács Titanilla irodavezető ad személyesen vagy telefonon: 40-11-480

| | |
|-------------|------------------|
| Helyi Hírek | 2010. március 3. |
|-------------|------------------|



Jelentkezni és érdeklődni lehet személyesen a helyszínen hét-köznap 18-19 óráig, vagy telefo-non illetve e-mailben.

A **Napfény Rajzpályázat első helyezettjei** (különböző kategó-riákban): **Szabó Bálint** (5 éves), **Takács Ádám** (1. oszt.), **Budinek Bernadett** (7. oszt.) és **Kiss Henriett** (10. oszt.). **A fotó kategóriá-ban: Kézdi Dóra** (24 éves); A többi nyertes neve és a yer-tes munkákról készült fotók meg-tekinthetők lesznek honlapun-kon: www.helyihirek.hu

| |
|----------------|
| Oktatás |
|----------------|

GITÁROKTATÁS. TEL: 06-20-922-0086

SZAKDOLGOZATI Karakterbeolvasás (OCR) nyomtatott, vagy gépelt anyagból; kottapeldák beírása, szkennelése, kottagrafikai megformá-lása; képek szkennelése és beillesztése, eset-leg illusztrációk; elektronikus PDF formátumba való elkészítés (pl. későbbi újranyomtatás, e-mailben való küldhetőség, elektronikus publi-kálás céljából); minőség szerkesztés, bármilyen igények kielégítése; nyomtatás, akár színesben is, fénymásolás, fűzés; CD vagy DVD melléket készítése. Ár:400-900 Ft/oldal. Tel: 06-70-612-9476, 06-70-612-9447

KISGYERMEKGONDOZÓ, DAJKA, gyógy-pedagógiai, pedagógiai asszisztens képzés. Kasza Szakképzés (ny.sz. 01-0064-04), tel: 276-5918

MATEMATIKA, FIZIKA kétszintű oktatás középiskolásoknak, érettségire felkészítés gy-aakorlati szakos tanárnál. Telefon: 223-1370, 06-20-462-8398

HŰSZEVES szakmai gyakorlattal rendelke-ző tanárnó MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSZSEGFELJESZTŐ foglalko-zást, korrepetálást vállal általános iskolások részére. Tel: 06-30-329-6316

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korre-petalás, KÖZÉPFOKU nyelvvizsgára, ERET-TSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony fel-készítés dinamikus nyelvtanártól, délelőtti is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

ANGOL nyelvoktatást, korrepetálást, felzárkó-ztatást vállal általános és középiskolásoknak, felnőtteknek nagy gyakorlattal rendelke-ző tanárnó. Hához is megyek! Tel: 06-20-851-7529

FIATAL, diplomás anyanyelvi gyakorlattal ren-delkező tanárnó német oktatást vállal Árpá-d-földön tömegközlekedéssel is jól megközeli-tethető helyen. Korrepetálás, nyelvvizsgafelkészítés minden szinten. Érdeklődni: 06-30-9511-615

NÉMET nyelvtanítást, korrepetálást, érettségi-re, pótvizsgára, felvételire és nyelvvizsgára felkészítést minden szinten vállalok (egész nap, hétvégén is). Tel: 409-0046

FRANCIA nyelv tanítása, korrepetálása, éret-ségi-re, nyelvvizsgára felkészítés. Gyakorolt nyelvtanártól, beszédközpontú órák. Tel: 06-20-563-3806

KOTTÁÍRÁST, HANGSZERELÉST, szol-fézs, zeneelmélet oktatást, zeneművészeti

2010-ben ünnepeljük

2010. március 3.

HH 16-14 APRÓ

szakközépiskolai illetve főiskolai előkészítést vállalok. Ferenci Zoltán László, tel: 06-70-612-9476 (este, illetve hétvégén)

Ingtatlan, lakás

MÁTÁYSFÖLD, Petőfi kert csendes utcá-jában 170 n-ől parkosított telken újépitésű, fűdszíntes, 3 szobás, amerikai konyhás csa-ládi ház beépített bútorokkal, extrákkal, du-pla garázzsal eladó, ár: 59,8 millió Ft. Tel: 06-70-942-1949

ZUGLÓHZO 600 m-re, a XVI. kerületben, csendes mellékutcában, 206 n-ől telken la-kásonként 160 nm-es (nappali + 4 szoba, konyha-étkező, garázs, fürdőszoba, stb.) új ikerház 80%-os készütltségben eladó, így az ár: 35 millió Ft lakásonként. Kulcsrakés befejezés is megoldható.Tel: 06-70-942-1949

XVI. ker. Petőfi kertben teljes körűen feljű-tött, 2 szobás családi ház cirkófűtéssel, ét-kezős konyhával, 150 n-ől telken 26 millió Ft-os iránýáron eladó. Tel: 06-30-260-6133

XVI. ker. Rákosszentmihályon 2 generációs, 2 szintes, stabil téglá családi ház 5 szobával (különbejárattú), nyugati tájolással, 150 n-ől telken 26 millió Ft-os iránýáron eladó. Tel: 06-30-461-9114

ELADÓ XVI. ker. Centenáriumi lakótelepen 1 szobás, étkezős, földszinti örökklak tulajdonosól. Tegermentes, azonnal költözhető. Tel: 405-1811, 06-30-387-4150

ELADÓ a Centenáriumi lakótelepen 72 nm-es, feljűtött örökklak légkondival, jó közle-kezdéssel, centrumban 17,9 millió Ft-ért. Tel: 06-20-926-7577

ELADÓ Centenáriumi lakótelepen 68 nm-es, 3 szobás, magasföldszinti, jó állapotú panel-lakás. Irányár: 15,5 millió Ft. Tel: 06-30-584-9997 Ingatlanosok ne hívjanak!

XVI. ker. Úzbég utcában 2 szobás, karban-tartott, 52 nm-es, III. emeleti lakás eladó. Irányár: 12 millió Ft. Tel: 06-30-228-8928

XVI. ker. LánDSA utcában 35 nm-es, I. emeleti, tégláépitésű lakás eladó. Alacsony

közös- és rezskiöltég. Tel: 06-70-524-7441, 06-30-282-5343

ELADÓ a Jókait lakótelepen 1,5 szobás, 52 nm-es lakás, III. emeleti, feljűtandó, lift nincs. Irányár: 10,5 millió Ft. Tel: 06-20-582-8065

KISTARCSDÁN 110 nm-es ház 600 nm-es telekkelsszel eladó HÉV közelében, fűűt mel-lett. Régiépítésű tégláépület. Irányár: 16 mil-lió Ft. Tel: 06-20-362-1404, 06-30-466-5337

CSÖMÖRÖN a patakparton eladó egy egyedi építésű faház +3630-2311-059

MO-ÁS közelében, Kerepesen, HÉV-től 1 percre II. emeleti, 64 nm-es, 1+2 fűszobás, újszerű, igényes lakás eladó. Irányár: 17,6 millió Ft. Tel: 06-20-429-0595

HEVES megyében, thermálfürdőttől (Tarna-méra) 4 km-re, Zaránkon 2 szobás, gázfűté-ses, fürdőszobás lakás + garázs + kert sür-gősen eladó. Irányár: 2,8 millió Ft. Tel: 06-20-921-3512, 06-20-986-5625

SASHALMON, fűűvonal mellett 150 n-ől telken 103 nm-es, 3 szobás, összkomfortos, jó állapottú családi ház eladó. Irányár: 31 millió Ft. Tel: 06-20-669-7500

CENTÉNARIUM Itp-en 58 nm-es (2+1/2 szoba) feljűtött 1 emeleti lakás eladó. Irányár: 13,9 M. Érd: 06-70-341-3221

ÚJONNAN ÉPITENDŐ, 3-4 szobás, kétlakos családi ház eladó Csömörön. Saját igény szerinti beosztásban, választható építési minőségben, kes-tes teraszal, zöld környezetben, nagyon jó közlekedé-sel. Ár: 27 millió Ft. Tel: 06-20-988-7546

SZILASLIGETEN családi ház eladó 3 szobás, 2 konyhás, 2 fürdőszobás, 270 n-ől telekkel, lakható mellékhűűlettel; pesti 1,5 szobás lakást beszámítok. Tel: 06-30-9927-214

GÖDÖLLŐ Kertvárosban 2 generációs családi ház eladó: 2 különbejárattú, 75 és 51 nm-es lakrészből áll (külön gáz-, víz-, villanyóra), 310 n-ől telken, irányár: 27 millió Ft. XVI. kerületi, Garázssal rendelke-ző társasházi lakás 20 millió Ft-ig beszámítunk. Tel: 06-70-264-8914, 06-70-326-4894

PÉCELEN eladó a központban (busz, vas-út 5 per) összközmvűves építési telek. Tel: 06-36-258-4548, 06-70-567-6076

GYÖMRŐ KÖZPONTJÁTÓL 5 PERCRE ELADÓ kétszintes, 5 szobás, 180 nm-es (+100 nm pince, garázs), 2 nagy lakóelőtér, 2 fürdőszoba, padlófűtés, összkomfortos csala-dí ház terméskő lábazattal 700 nm-es telken. Irányár: 28 millió forint. T: 06-20-423-2661, 06-30-375-5449, este: 06-29-330-531

MAGLÓDON 130 nm-es, kétszintes családi ház (amerikai konyha, 3 szoba, nappali, 2 fürdő, WC) 40 nm-es teraszsal, 400 n-ől telekkel eladó. Irányár: 25 millió Ft. Tel: 06-20-211-7306

MAGLÓD új részén, aszfaltos utcában 1014 nm-es telken 110 nm-es, 2 szoba, összkomfortos, és egy 300 nm-es ház (alsó szintjén jelenleg kifűűző üzemel, felső szinten 2 szoba, 2 nappali, iroda, gardrőr, fürdőszoba, WC) kívül vakolatlan, egyben vagy külön eladó. Tel: 06-30-864-1783, 06-30-311-5046 egész nap

BUDAPESTTŐL 45 km-re, Kókan összkomfortos családi ház eladó 300 n-ől telekkel, 5 percre a buszmegállótól. A ház össz. lakó alapterülete 140

Helyi Hírek

Újdonságok a Kassák Könyvtárban
1145 Bp., Uzsoki u. 57. • Telefon: 251-36-69
Nyitva: H, Sz, P: 14-19, K: 10-16, Cs: 10-14 óráig

• **Könyvek:** Dick: Csúszkáló valóságok; Dunyay: Haldokló csilla-gok; Gallo: Sarah; Kányádi Sándor válogatot veisei; Ranschburg Jenő: A mélységből kiáltok; Roberts: Öszinte hazugságok.

KIÁLLÍTÁS: Március 4-én 17 órákor nyílik meg **Teszták Sándor Grafikus és Dorogi Ferenc szobrász Kettősítés** című kiállítása a könyvtár és a Kassák Alkotóművészek Társasága közös rendezésében. A kiállítást meg-nyitja Bálinth Lehel népművelő, nyugal-mazott művelődési központ igazgató. A kiállítás megtekinthető március 29-ig a könyvtár nyitva tartási idejében.



BIBLIAI ELŐADÁSOK a Kassák könyvtárban: **ELŐADÁSSOROZAT A JELENÉSEK KÖNYVÉBŐL,** a következők szerint: **március 11.:** A Föld megrontójának elpusztítása és Jézus Krisztus megjelenése (19. fejezet); **március 18.:** Az első feltámadás. Góg és Mágóg háborúja. (20. fejezet); **március 25.:** Az újáteremtett Földről szóló látomás.Aki akarja, vegye az élet vizét ingyen!” (21-22. fejezet). Az előá-dások beszélgetés követi, kérdésekert lehet feltenni. Bibliai tárgyú könyvek, kazetták, CD-k vásárolhatók. Az előadások 18 órákor kezdődnek, a belépés díjtalan. (www.kerak.hu)

nm. egyzintes + tetőtér-beépítés. Irányár: 17 millió Ft. Budapesti lakáscsere is érdekel a XIV, XV, XVI. kerületben. Tel: 06-30-503-1392

ELADÓ Siófoktól 12 km-re szép fekvésű, 1800 nm-es üdülőtelek, víz, villany a teleknél. Ár: 900 ezer Ft. Tel: 4000-595

BEKÖLCSN (SZILVÁSVÁRAD közelé-ben) eladó 46.000 nm-es tanya egyszobás házzal, nagy istállósáll, sok gyűűmölcsfá-val, kis horgásztóval. Az ingatlan alatt szénmész található. Irányár: 320 ezer euro. Tel: 06-36-354-817, 06-70-311-2692

BALATONFÜRED legszebb részén, Meleghegyen (Vadka-csa u.) kiadó 70 nm-es szuterén új épűűltben 50 ezer Ft + rezsi/hó áron, irodának, üzlet-nek, varrodának, stb. Tel: 06-30-641-6625

XVII. KER. MADÁRDOMBON (Vadka-csa u.) kiadó 70 nm-es szuterén új épűűltben 50 ezer Ft + rezsi/hó áron, irodának, üzlet-nek, varrodának, stb. Tel: 06-30-641-6625

MÁTÁYSFÖLD, Petőfi kert egyik legkivá-lyóbb, csendes utcájában 150 n-ől építési telek eladó. Ár: 25 millió Ft. T: 06-70-942-1949

Úzlet

49 nm-es üzlethelyiség kiadó/eladó a XVI. ker. Felsőmalom utcában, az Európa és Ma-lomdomb lakópark lábánál. Tel: 06-20-339-2886

MŰKÖRÖSNEK HELY kiadó a Rákosi út legforgalmasabb részén. T: 06-30-2323-722

Kiadó

SASHALMON, családi házban, jó közle-keedésnél különbejárattú, 47 nm-es, feljűtött, gépesített lakás kiadó, 50 ezer Ft + rezsi + kaució. Tel: 403-2446

KIADÓ szép, napos garzonlakás a XVI. kerületben. Tel: 06-20-362-4513