

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVII. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2022. OKTÓBER

Tökjó Boszibuli

kicsiknek és nagyoknak

az Óhegy Klubházban

október 21-én,

pénteken 18:00 órától

Boszik jelmezesenye

Tökfaragók versenye

Eredményhirdetés, díjazás,

Just Dance mindenkinek,

Kézműves sarok gyerekeknek.

(Részletek a 3. oldalon, és lájkolj az „Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete” Facebook oldalon)



JamSchool Dobiskola

az Óhegy Klubházban

**október 17-től,
minden hétfőn
14:30-kor.**

(Részletek a 2. oldalon.)



Kisgyermek bőr- és lélekápolása természetesen

Elméleti és gyakorlati workshop
édesanyák számára,
október 16-án, 10 órai kezdettel
az Óhegy Klubházban.

(Részletek a 2. oldalon.)



Óhegy Kortárs Klub

Meet the Artist!

Vendégünk: Szűcs Attila
festőművész

Beszélgetés az Óhegy Klubházban,
**október 11-én,
kedden 18.00 órakor.**

(Részletek a 3. oldalon.)



JamSchool Dobiskola

az Óhegy Klubházban, október 17-től, minden hétfőn 14:30-kor

"Mindenkiben lakik egy dobos, csak sokan kilakoltatják" Örömalapú, zenecentrikus doboktatás indul az az Óhegy Klubházban, a JamSchool Dobiskola kihelyezett tagozatán!

A dobolás egyszerre fejleszti a koncentrációt és a koordinációs képességet, mindezt játszva, zenei környezetben. Dobolás közben egyfajta ellazult figyelem alakul ki, ami megadja a tanulás könnyedségét. Kedvenc zenéink elsajátítása során oldódnak a bennünk kialakult gátlások, növekszik az

önbizalmunk, az élet minden területén sikeresebbé válunk.

Az interaktív örömmel való megtapasztaljuk a dobolás közösségformáló erejét is, megtanulunk másokkal együttműködni. Fejlődnek szociális készségeink, új barátokat gyűjthetünk. A Jamschool új dobosulijában mindezt, igényes, családbarát környezetben élhetjük át a legmodernebb elektroakusztikus dobokon, mely megkímél mindenfajta zajártalomtól.

Jelentkezni lehet az alábbi elérhetőségei-



men. Korhatár nélkül, mindenkit szeretettel várók:

Szanyi Péter, 20 595-0338
peter.szanyi87@gmail.com

Kisgyermek bőr- és lélekápolása természetesen

Elméleti és gyakorlati workshop édesanyák számára, október 16-án 10 órai kezdettel az Óhegy Klubházban.

Amikor gyermekünk megszületik, valahogy az egész világra másként kezdünk tekinteni.

Minden túl zajos, túl gyors és túl intenzív, a féltés és az óvatosság szinte minden pillanatunkat kitölti. Különös gonddal választunk ételt, ruhát, játékokat és kozmetikumokat is számukra, hiszen minden számít. Az első benyomás, az első falatok, az első tapintás, az első illatok egy életre meghatározóak lehetnek. Aztán szépen mindenkinek kialakul az az út, ahol biztonsággal és boldogsággal tudja terelni gyermekét.

Azok számára, akik érdeklődnek a természet által nyújtott bőrápoló megoldások iránt, most egy különleges workshopot szeretnénk életre hívni.

Beszélgetünk és a gyakorlatban is összeállítunk olyan aromavíz- és olajkeveréket, mellyel egyszerűen és minden adalékanyagtól mentesen kényeztethetjük napi szinten gyermekünk bőrét.



Érinteni fogjuk a hétköznapi fürdető és ápoló megoldásoktól a masszázson át azokat a kérdéseket is, melyek ilyenkor az ősz beköszöntével sok családban fejtörést okozhatnak. Irritált bőr, kiszáradt kezeccskék és ajkak, kozmó a fejbőrön - ezek mind odafigyelést igényelnek.

Sok tudományos kutatás foglalkozik azal, hogy ahogyan és amivel a gyermekünket

érintjük, az hatással lesz a lelkére is. Ezért nem választhatom le a két dolgot egymásról. Hiszen egy száraz kezeccskét lehet úgy is ápolni természetes anyagokkal, hogy a simítás már álomba is ringatja őt. A fürdetés történhet olyan aromavizek használatával, mely már az elcsendesülésre hangol - számomra a természet tárháza az első, amihez nyúlok, ha örömet, megnyugvást, csillapítást, békét szeretnék hozni a családom életébe. Erre szeretnék buzdítani téged is!

Várlak szeretettel az előadásomon, ahol, ha kedved van el is készíthetsz egy ápoló masszázsolajat és egy aromavíz keveréket a saját igényeidre szabva. A másfél órás előadás való részvételi díj 3500 Ft, és 7000 Ft, ha szeretnéd elkészíteni a két bőrápolót.

A részvétel regisztrációhoz kötött, amit az alábbi címen tehetsz meg. Szeretettel várlak!

Rajnák Bea
rajnak@purebalm.hu

Bori mesél az óvodában (Részletek VII.)

Bori tizenharmadik meséje

Mostanában egy nagy szürke kandúr jár hozzánk. Besétál a nyári konyhába, leveszi a fedőt a fazékról, kivessz egy húst, visszateszi a fedelet, és elsétál a husival. Amikor ezt elmeséltem Papámnak, azt mondta, hogy jó tanítványa vagyok, és lassan túlteszek rajta is. Csak nem arra gondolt, hogy nem mondok igazat?

Papám, régen, mindig a szolnoki színházba járt. Előadás után a tiszaparti vendéglőben vacsorázott. Szép dolog a művészet, de üres hassal semmit sem ér. Ezt ma is elmondja, pedig

már színházba se megy. Éjszaka a konyhában eszik, állva.

A Tangó főpróbáján Dorka szétnyitotta a blúzát, ami akkora művészi élményt nyújtott az én Papámnak, hogy ezután minden előadást megnézett, és utazott a színház után, akárhova mentek is. Ennek az lett az eredménye, hogy az egész szöveget megtanulta. Ebből haszna is lett, mert később, amikor Krakóban sétált egy nővel, meglátta a Tangó plakátját, és azt mondta, hogy „Kislány, holnap színházba megyünk.” A kislány nem értette a dolgot, de Papám megígérte,

hogy éjjel megtanulja teljesen a nyelvet, és fordítani fog. Minden jól sikerült, csak a Dorka hiányzott az előadásból, és a kislány sohasem tudta meg, hogy Papa csak négy szót ismer lengyelül.

Amikor ezt mesélte, kinézett az ablakon és látta, hogy a nagy kandúr sétál be a nyári konyhába, leveszi a fedőt, és megtörli a bajsztát. Papám fogott egy kartonpapírt és ráírta nagy betűkkel, hogy SICC. Kivitte a fazékhoz. A kandúr két napig nem is mert bejönni. A harmadik napon a karton meg volt fordítva és az volt rajta, hogy



TEJ, KENYÉR, VÉCÉPAPÍR. A kandúr megtörölgette a bajsztát.

Papám, aki nem pusziós fajta, mert a Nagyí szerint, rideg és kőszívú, látta ezt, csókolgattott, és azt kiabálta, „Ez az esszenciális költészet!” Vagy, valami ilyesmit.

Lejegyezte:

Pirchala István

ÓHEGY Kortárs Klub

Meet the Artist!

Vendégünk: Szűcs Attila festőművész
Beszélgetés az Óhegy Klubházban,
október 11-én, kedden 18.00-kor.

A „Meet the Artist!” (Találkozz a művésszel!) sorozatunk keretében a mai kortárs szcena egyik legjelentősebb művésze, Szűcs Attila tisztel meg bennünket, és látogat el hozzánk, egy kötetlen beszélgetésre. Ritka és élményteli alkalom vele találkozni, ismerd meg őt!

A művész Wikipédia-oldaláról pár gondolat, előzetesül: „Noha általában a figuratív vagy realista festészet talaján marad, jellegzetesen érzékeny fénykezelésének és provokatív színhasználatának is köszönhetően kompozíciói gyakran valóságon túli hatást keltenek. Festményeinek gyakran fotók, internetről letöltött képek vagy képeslapok szolgálnak alapul, amelyek hol személyes emlékek, hol pedig a kollektív emlékezet darabjai. Egyik központi témája az idő fogalma, ami viszont nem csak kutatásainak tárgya, de gyakran a festményeinek technikailag is belekomponált rendezőelve.

Képei minden esetben komoly időbefektetést igényelnek, mert az időben nyilvánulnak meg, tárulkoznak, majd teljesednek ki, másrészt szinte fizikai jelenvalóként tematizálják az idő dimenzióját. Festészetének másik fontos technikai és tematikai problémafelvetése a fény, aminek metafizikai vonatkozásai már pályája kezdete óta foglalkoztatják. Mindezek mellett Szűcs Attila művészete a kortárs történeti festészet keretein, az emlékezetdiskurzuson alapuló filozófiai áramlatok tengelyében is értelmezhető.”

Keress rá a művész munkásságára az interneten, és jegyezd elő a dátumot!

Jelentkezés: a rendezvény előtt, időben kiküldött ÓHEGY hírlevél linkjén vagy az Egyesület Facebook-oldalának rendezvényünkhöz kapcsolódó posztján keresztül. Szeretettel várunk! Előre jelezzük, hogy az következő klubnapunk november 8-án, kedden, 18.00-kor lesz. A témánk ismét meglepetés lesz, de már most írd be a naptáradba ezt a dátumot!

A kortárral kapcsolatos kérdéseidet előzetesen is elküldheted az alábbi e-mail címre. Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György, art@artcenter.hu

Tökjő Boszibuli Kicsiknek és nagyoknak

az Óhegy Klubházban, október 21-én, pénteken 18:00 órától.



Már 18:00 órákor várjuk a boszinar, varázslónak, ördögnek, kísértetnek, vámpírnak, szellemnek öltözött kedves vendégeket, felnőtteket és gyerekeket egyaránt! Várjuk szeretettel azokat is, akik művészien kifaragott töklámpásokat hoznak magukkal, amelyekben már benne van a mécses, és jelgével vannak ellátva. Minden vendégünket szellemes, tökmintás aprósüttivel fogadjuk.

Később, 18:45 körül elkezdődnek az izgalmas versenyek! Szól a zene, majd a jelmezeseek egyenként jelennek meg a háromtagú zsűri előtt, először a jelmezbe öltözött gyermekek, majd a jelmezbe öltözött felnőttek. Ezt követően a zsűri dönt, eredményt hirdet, és átadja a díjakat.

Utána meggyűjthatjuk a mécseseket a tökökben és elhelyezhetjük őket az Óhegy Klubház udvarán és kerítésénél, hogy a járókelők is jól láthassák. A háromtagú zsűri újra dönt, eredményt hirdet, és átadja a kiérdemelt díjakat. Szeretnénk, ha a töklámpások egy hétig díszítenék a Klubházunk udvarát és kerítését. Utána természetesen az alkotók hazavihetik a műveiket.

Aki a rendezvény ideje alatt megéhezett, megszomjazott, az felüdülhet a büfében.

Ezúton hívjuk fel kedves vendégeink figyelmét, hogy ha kedvük és idejük engedi, nyugodtan hozhatnak magukkal otthon készített süteket (nem kötelező a tök-formátum!).

Az est folyamán szól a zene, de az eredményhirdetés után – várhatóan 20:00 óra körül - kezdődik a Just Dance táncos improvizáció, amelynek során a kivetítőn megjelenő táncosok mozdulatait utánozhatják a gyerekek és felnőttek egyaránt, de természetesen saját koreográfiájukat is bemutathatják! Fel lehet kötni a legtáncosabb cipellőket!

Az est ideje alatt a gyerekeket várja a Kézműves sarok, ahol az alkalomhoz illő figurákat készíthetnek.

A belépődíj felnőtteknek: 1.000.- Ft, gyermekeknek (10 éves korig): 500.- Ft. A jelmezben – ez persze nemcsak egy boszikalapot jelent – és a faragott tökkel érkezőknek ingyenes a belépés!

Reméljük általános lesz a jókedv, móka, kacagás, netán olykor a boszik meglepő ijesztgetésével! „Rém jó meglepetések” várnak a vendégeinkre, erről bővebben a Facebook oldalunkon!

Mindenkit szeretettel vár:

az Egyesület Vezetősége

Hegyvidéki Séta-Kör

Indul az őszi-téli túraszezon!

Minden szombaton 9:30-kor.

Október 8-án kezdjük a Séta-Kör rendszeres szombati túráit. A törzstagok kívánságára megújítjuk a tematikát. Alkalmanként változó útvonalat tervezünk, a találkozási pontok ehhez igazodnak majd.

Ami változatlan: 6-8 km-es útvonalak, 2-3 órás sportos, frissítő gyaloglás. Túrafelszerelés szükséges, azaz nagyon jó cipő, réteges öltözet és innivaló. Túra-, vagy nordic walking bot ajánlott, de nem kötelező.

Találkozás október 15-én a Viharhegyi út és Erdőalja út találkozásánál, az Ingtalaniroda előtt. A további találkozások helyszíneit mindig előzetesen egyeztetjük.

Várjuk új sétatársak csatlakozását is. Kérjük az újonnan csatlakozókat, hogy az találkozók előtt hívjanak az alábbi elérhetőségen, hogy a változásokról értesíteni tudjam.

A mottónk változatlanul: Maradj fitt!

Halmágyi Edit, 20/590 2975

Dvorszky Anna beszélget Borbély Ágotával, aki 3 éve él itt a hegyen a családjával, és aki veszteség feldolgozás területén segíti a hozzáfutókat.

Borúra derű

Miért érezzük a hangulatunkat is egyre borúsabbnak az ős beköszöntével?

Egy évszakváltást mindig megérzünk, hiszen a megszokott és megszeretett szokásainkat meg kell változtatnunk, ami jelentős mentális erőforrásokat emészt fel, ráadásul bármilyen furcsán is hangzik, a nyár elmúltát veszteségként éljük meg, és mint minden veszteséget, ezt is egyfajta gyászreakció követi. Vannak köztünk olyanok, akiknek nehezebben megy az alkalmazkodás egy új helyzethez, mert korábbi veszteségeik is felszínre törnek. Fontos, hogy ne méregessük a nehézségeinket se másokéhoz, se a korábbi tapasztalatainkhoz. Ha úgy érezzük, hogy valami nehéz nekünk, azt engedjük meg magunknak és ha úgy véljük, hogy az adott probléma megoldása nem megy egyedül, akkor forduljunk szakemberhez.

Van arra valamilyen szabály vagy gyakorlat, hogy mikor milyen szakembert érdemes megkeresni?

Vannak olyan szakemberek, akik egészséges, de valamilyen elakadással küzdő emberekkel foglalkoznak (pl.: pszichológus, coach, mentálhigiénés szakember) és vannak olyanok, akik betegeket is fogadhatnak (pl.: pszichiáter, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta).

Mindig a probléma típusa határozza meg, hogy mikor kihez kell fordulni. A szakmában sokféle segítő szakember van, és számos módszer közül válogathatunk. Viszont sajnos abban az átlagember kevés segítséget kap, hogy mi alapján válasszon, hova menjen, milyen szaktudású segítőt keressen és erre ebben a rövid cikkben sem tudunk kitérni. Azt szívesen felajánlom, hogy ha valaki szeretne ebben jobban eligazodni, keressen meg bártan és szívesen segíték, természetesen díjmentesen.

Hogy látod, Magyarországon az emberek hajlandóak lelki problémákkal szakemberhez fordulni?

Sajnos nem túl jók a statisztikai mutatók ezen a területen. A mai kor egyértelmű ideálja a tökéletesség, minden Insta képről, minden Facebook posztból a tökéletesség hamis képe árad és ebben a közegben felvállalni, hogy valaki tökéletlen és megoldatlan nehézségei vannak, szintén a tabuk közé tartozik. Szerencsére egyre több szó esik róla, hogy a mentális jólétünk is legalább olyan fontos, mint a testi egészségünk, de ez még mindig nem része a kultúránknak. A magyar társadalom nagy része egyszerű megoldásokat keres. Rövid legyen, olcsó, és lehetőleg neki ne kelljen semmit csinálnia, esetleg az belefér, hogy naponta bevesz egy tab-



lettát. De a mentális jólét viszszerenyése és fenntartása nem így működik. Fontos tudni azt is, hogy a nem megoldott lelki problémák olyan komoly betegségek katalizátora is lehet, mint a rák, a cukorbetegség vagy a magas vérnyomás, ezért javasolt mindenkinek dolgozni azon, hogy megtalálja azt a módszert – akár szakember segítségével – amivel a stressz szintjét minimalizálni tudja.

Téged milyen típusú problémával szoktak megkeresni?

Eredeti végzettségemet tekintve HR szakember vagyok, dolgoztam kisebb magyar cégeknek HR vezetőként, de a legtöbb szakmai tapasztalatom multinacionális pénzügyi környezetben szereztem. Az érdeklődésem később a pszichológia irányába fordult, mert a HR-es munkám során mindig erre a vonalra volt a legnagyobb igény. A pszichológusi tanulmányaim mellett elvégeztem egy módszerspecifikus képzést, ami alapján veszteségfeldolgozás

lett az egyik szakterületem. Úgy tapasztaltam, hogy a hozzám fordulóknak többségének a problémái mögött feldolgozatlan veszteségek állnak. A veszteséget követő természetes gyászreakció általában válást követően, haláleset után, magzat elvesztés esetén, egy szerelmi vagy baráti kapcsolat vége után jelenik meg, de feldolgozandó veszteséget élünk át maradandó egészségromlás, költözés, munkahely megszűnése után is. Vannak, akiknél a szeretett kisállat elvesztése váltja ki a gyászreakciót, mert az élete során, ettől a kisállattól kapott csak önzetlen szeretetet. Minden veszteség egyedi és bármelyik erős gyászreakciót válthat ki.

Lelkileg nem nyomasztó, hogy ennyi szomorú történetet hallgatsz végig, sokszor haláleseteket is?

Számomra ez nem meglehető, mert a munkám nem a veszteségről, hanem az életről szól, arról, hogy valakinek segíthetek abban, hogy bármilyen tragédiát is élt állt, újra visszakapja az életét és újra képes legyen megélni a mindennapos örömeiket, miközben a múltra szeretettel gondol vissza. Az a módszer, amit én használok nem a veszteség és a múlt részleteit taglalja, hanem ez egy cselekvésprogram, ami kutatásokkal is igazoltan hatékony segítséget tud nyújtani. A programról a www.gyaszfeldolgozasmodsz.hu -n lehet további részleteket találni az én elérhetőségem pedig az www.ohegy.hu/kozerdeku-szolgaltatok alatt megtalálható.

Dvorszky Anna

Családi jelzések

Familiánként nagyon variábilis lehet. Eszüköze pedig a füttyülés. Akárkinél naprakészen jelen van. Általában ezzel akarjuk felhívni a figyelmet valamire. A füttyülés kortalan, időben, térben, személyenként is, meg egyáltalán.

Valaki azt kérdezheti: miért is nem írhatnánk erről is? Bárki tud így jelzéseket leadni, (csak csücsöríteni kell) és már szó is. Halkan, fenn, akárhogy, ízlés, szükség szerint. Segédeszközei: ha a fogainkat is használjuk, ilyenkor egy éles füttyöt kapunk. Ha viszont valaki egy-két ujját is az ajkához illeszti, már egy nagyon erős hang keletkezik.

Akik itt élhetünk kertés övezetben, inkább jeleket adunk, nem lehet ordibálni (mit szólnának a szomszédok), ha keressük a ház lakót. Kilépvé a házból füttyel jelezzük a kert

végében szorgoskodónak: valaki keresi a 'városin', vagy kész a kávé, a menázi. Az is pozitív segítség, ha a babuskánkat gondozva valami nincs kéznél és egy halk füttyentéssel jelezni tudjuk. Ki van próbálva: a kicsi jól tűri, sosem kezd el sírni. Aztán itt van még a romantika is. A kedvesünk fülébe halkan, finoman bele lehet 'döngöcsélni' egy divatos sláger, ami mindkettőnkben szép emléket idéz. A nagymama szerint – annak idején – egy nótából akkor lett sláger, ha már az 'inasok' is füttyörészték.

A füttyülésnek lélektani hatása van. Kiváló 'lelki-mankó', amikor azt mondjuk a nem kívánt személyre, eseményre: 'füttyülök rá'. Márpedig ha van kapcsolódás – ez reményt ad. Így aztán mindenkinek, mindenkor jót jelenthet.

Az elébb meg azt mondta valaki, említésre méltó még a 'fity' szó is. Mint tudjuk, persze egészen más. Mert ugye, ha kezünk első és

középső ujjával körbe szorítjuk a hüvelykujjat, akkor keletkezik a fity(csipisz). Ám fitytet-hányini az már elég kényes dolog, mert érdektelenséget jelenthet. Viszont, ha aki ezt a másik ember orra elé lendíteni, ez a művelet már a 'coki'.

Jó pár éve volt egy ismert fütty-művészünk is, még külföldi sikerei is voltak. Mint a TV-ben elmagyarázta, ő valamiféle gége-kapcsolatos, egyedi hangot adott ki, ugyanis a szája picit mindig nyitva állt.

Végezetül – épp most figyelmeztet valaki – „a kutyának szoktak füttyülni, ám embernek nem illő”.

Most viszont azért nincs neki igaza, mert amíg mi vidáman jól körbejártuk a témakört, sikerült néhány ritkán-használt szép, hönny kifejezést előhívni, megőrizni?! Pláne, ha van olyasvalaki, aki előtt ezek a szavak ismeretlenek voltak ezidáig.

W. Grass



SZEMÉTTYŰJTÉS A BÁNYÁBAN. Szeptember 24-én, szombaton a Táborhegyi Kutyasok maréknyi csapata csatlakozott az Óhegy Egyesület által szervezett őszi szeméthyűjtéshez. Az adófizetők forintjait ismét jó célra fordította az Önkormányzat. Dr. Kiss László polgármester úr közbenjárásával kaptunk egy konténert a Perényi út torkolatához. Ezt rendkívül kemény munkával töltötték meg az önkéntes szomszédok. A fák közé kidobott fa ajtókat molnár kocsival húztuk-vontuk magunk után. Külön köszönet a szervezésért Strehober Gabinak. Még legalább 4-5 konténernyi szemetet kellene elvinni onnan. A képen látható a közös munka eredménye. Az utak mellől pedig zsákokba gyűjtöttük a szemetet, és tettük a konténer mellé. *Nagy Judit*



UTCABULI A FARKASTORKI LEJTŐ ÉS A KÖRTVÉLYES KÖZ TALÁLKOZÁSÁNÁL. Szeptember 23-án újra miénk volt az utca! Ennyien még sosem voltunk, hatvan felnőtt, és egy híján harminc gyerek. Jó hangulatú bográcsbuli kerekedett. Négy portán, bográcsban készültek a finomságok. Mindenki talált kedvére valót. Botond és Zoli marhapörköltje pillanatokat alatt elfogyott. Marci és Márti kapros, túrógombócós csirkepaprikás-levese pedig minden kóstoló tetszését elnyerte. Anikó pásztortarhonyája is győzedelmeskedett. Abszolút favoritnak számított Attila bogrács-lángosa is, amihez két körben négy kiló lisztet dagasztott be végül, hogy mindenki (akár többször is) ehessen! Ez utóbbi különösen nagy tetszést aratott a gyerekek között. Aki nem főzött, az sem jött üres kézzel! Finom süti, innivalók várták a szomszédokat a megterített asztalokon. Benépesült az utca, a felnőttek beszélgettek, a gyerekek pedig még a sötétben is bandáztak. Reméljük, tavasszal újra találkozunk! *B. Márti*



Népviseletbe öltözve tisztelték meg a gyermekek a hagyományörző őszi Suli-bulit.



Focibajnokságon a 3. a és b elszánt csapatai megmérkőztek egymással



A focibajnokság szurkolói, a gyönyörű pomponlányok

*Elnézést kérünk az előző számunk 6. oldalán,
a téves képaláírásért. Helyesen:*



BHSE Laser Run bajnokságának győztes csapata. Balról jobbra: Bartha Dorka, Lasztóczy Lilla, Garay Csenge. Mögöttük az edző, Fodor Norbert.



Egy öregdiák süteménye

Iskolai hírek

Szeptember elsejével szép és nyugodt ősz köszönt be az iskolába. A pedagógusok örömmel mentek be az órákra, hogy a számos adminisztrációs kötelezettségük teljesítése mellett végre a gyermekekkel lehessenek.

Miután a Bolyai-versenyekre leadták a nevezéseket, a legnagyobb izgalommal mindeki a hagyományos tanévkezdő Sulibulira készült, melyet legutóbb 2019-ben sikerült megrendeznünk, utána két évig a járvány-helyzetek miatt ez a program elmaradt.

A sulibuli napján az időjárás kegyes volt hozzánk. A déli órákban langyos napsütésben települtek ki osztályaink az alsó udvar különböző szintjeire.

Az igazgatói köszöntő után elsőseink énekléssel keltettek kedvet a szüreti felvonuláshoz. Az énekkarosok vezetésével a dalos kedvű tanuló, szülei és a kísérő pedagógusok a hegyoldal utcáin vonulva énekelték jókedvűen a szüreti/őszi témájú népdalokat. A jó hangulatot a népviseletbe ö-

tözött tanulóink csak fokozták.

A felvonulás után a sütemények versenye következett. Összesen huszonhat házi készítésű süteményt kellett a zsűrinek értékelnie. A gyermekeket, pedagógusokat és a szülői oldalt is magában foglaló bizottság csak három sós sütit kóstolhatott – mint kiderült, sajnos nem minden finom sajtos rudacska érkezett be a versenyre, legalább további három tálca csak a szemfüles zsűri legfalánkabb tagja által lett megízelve, versenyen kívül. A rengeteg szép és finom, édes nyalánság két igazi nyalandót, avagy nyeles Kojak-golyót, háromféle macaront, néhány remek tortát és más szeletkéket jelentett. A különböző ízlésű zsűritagok végül mégis egyértelmű döntésre jutottak. A hat legnagyobb népszerűségnek örvendő készítmény hat más-más típusú klasszikus édességet jelentett. Egy fenséges browni, egy mérsékelt sárgabarackkal ízesített szalagos fánk, egy almás pite és egy almás rétes kapta az

okleveleket. A szervezőket és a zsűrit örömmel töltötte el, hogy cukrászaink a gyermekek és/vagy családi körükből kerültek ki. Ez olyan ritka verseny volt, amelynek csak győzteseivel voltunk, így jövőre is tervezünk ilyet.

A tombolát a gyerekek türelmetlenül várták, ezért a tervezettnél előbb elkezdődött. Köszönjük támogatóink nagylelkűségét, nekik köszönhetően számos gyönyörű, hasznos és értékes ajándéktárgy találta meg új gazdáját. A sport- és írószerek, könyvek, a testi és lelki szomjúságot oltó egyéb meglepetések boldog nyertesekhez kerültek. A DÖK (az iskolai diákönkormányzat) tagjai az elsőskök között ülve segítettek felismerni a nyertes szelvények rajz- és számkódjait – így gördülékenyen zajlott le a sorsolás.

Szinte teljesen megtelt tornatermünk a Just Dance programján, ahol kicsik és nagyobbak, lányok és fiúk egyszerre ropták/utánozták a kivetített mozgás-elemeket.

A felső udvari focimecscekből – melyeken a pálya széléről még pomponlányok is drukoltak osztálytársaiknak – volt diákjaink is kivették részüket: a „hivatalos”, osztályok közötti mérkőzések után ők is labdát „ragadtak”, és hangos kiáltásokat hallatva lődöztek a focikapukra.

Szeptember közepén nagy létszámmal vettek részt diákjaink az Óhegy Egyesület által szervezett szemétszedésben. Környezetünk megtisztításán Basa István tanár úr terelgette a nebulókat. Természetesen néhány szülő is elkísérte gyermekét erre a fontos rendezvényre.

A hónapot népmesemondó versennyel zárjuk, amelyre számos egyedi illusztrációt készítenek a versenyzők. Készülünk az alsós vers- és prózamondó versenyre is októberre.

Beindult az úszás és a dzsúdó az iskolai mindennapos testnevelés keretében.

Az októberi ünnepekre személyes és iskolarádiós ünnepekkel is készülünk.

K.E.



Az iskola alsó udvarán szülők és gyermekek az öregdiákokkal együtt élvezték a napfényes rendezvény minden percét Minden osztálynak volt egy terül, terül asztalkája. Lehetett enni,- inni, jókat beszélgetni, ismerkedni egymással.



Szüreteltünk Pilisborosjenőn!

Csuda dolog a szüret: az esztendő összefoglalása, visszapillantás a tavalyi évre és jövőbetekintés is. A tőke a téli pihenőből ébredve, megmetszve indította hajtásait és leveleit, május végén, június elején már kivirágzott és megkezdte a bogyók nevelését. A nap, az eső, ezek váltakozása segítette vagy akadályozta a fürtök növekedését, a gondos gazda keze a zöldmunkákkal alakította a dolgon. Őszi gyümölcsként így az év minden szakának az ízét magukba gyűjtötték a különféle alakú, színű és nagyságú bogyók, csodás ízvilágot komponálva.

A szőlőnek is kijár a megbecsülés, amit vendéglátónk, Kádár Péter meg is adott. Majd huncut mosollyal így bízott munkára: szüretelni csak fűtyülve lehet!

Úgy szüreteltünk, ahogy az a nagykönyvben meg van írva: kis szíverősítő a hús reggelen, zsíroskenyér hagymával, majd párosával indulunk a sorokon végig. Utánunk a mezgerélők ígérektek. Még régi-régi metszőollók is előkerültek, csak a faputtonyokat váltották fel piros műanyag ládák.

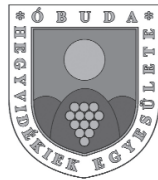
Hagyományosan a Klubház kertjében folytattuk a munkát. Na, jó, lábbal taposás épp nem volt, de a gyermekesereg becsülettel végezte a darálást, a préselést, ittuk a mustot és Viniczai Sándor szavait borokról a kockás abrosznál, aztán Kádár Józsefét az óhegyi múlttól a Kápolnában.

Nyájas Olvasó, jövőre, ugye, eljössz velünk? Mert bizakodunk, hogy az idei metszés és a jövő évben a természet és ember munkája ismét ad nekünk okot a szüreti programra.

Diósi Vali



AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Köszönet az 1%-ért

Köszönjük mindazok támogatását, akik 2021. évi jövedelemadójuk 1%-át Egyesületünknek ajánlották fel. A kapott 299.813.-forintot a NAV a számlánkra utalta.

Az összeg mértéke sokak egyetértését, biztatását jelenti. Köszönettel arra, hogy munkánkat a lelkesedés mellett fegyelmezetten és pontosan végezzük. A kapott összeget közösségi programjaink megvalósítására használjuk fel.

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének Elnöksége

Köszönet a szüretért

Változatos élmények értek bennünket. Elveszett utánfutó keresgetése Szentendrei úton, aztán buszos „kirándulás” a szőlődombra, odakint egyszerű és finom reggeli. A kegyetlen nyárvégi időjárás után mégis volt szülő a szőlőtőn. A klubházban minden eszköz összeállt, élmény volt a fiatalok aktivitása, gyerekek daráltak, préseltek. Későn főtt az ebéd, aztán kinek öröm a túl sós gulyásleves, kinek nem, de mégis elfogyott, mert az éhség győzött. Színvonalas borelemzés asztal mellett, hegyi történelemóra a kápolnában. Bármilyen élmény is ért, jó volt, élvezetes volt, jól éreztük magunkat.

Köszönjük Kádár Péter szőlősgazdának a szüreti élményeket, a segítséget Kozák Sanyinak, az egésznapos kenyeret és a ládákat az Erdőalja ABC-nek, Varga Bélának és haverjainak, Rácz Andrásnak és szőlődombi reggelit, Vinczai Sanyinak a borok elemzését, Fábri Zoli szakácsnak és segítőtársának, hogy megmentettek

az éhenhalástól, és mind az öt kedves hölgynek a finomabbnál finomabb sütitket. Köszönjük Fodor Sanyinak és családjának, valamint az ifjaknak a mustkészítésben való aktív részvételüket. Köszönjük hegyi szomszédunk, Rácz Andrásnak kitartását, hogy még akkor is volt ereje segíteni, amikor már mindenki elfáradt, ráadásul hazament. Köszönet gondnokainknak is, akik végig éber segítőtársak voltak.

És mindennél nagyobb köszönet Varga Bélának, a rendezvény fő szervezőjének, aki már az előző napokban is a szüretre készült. Piacolt, összehozta a mustkészítés eszközeit, asztalt vitt a hegyre, reggeliztetett, darált, préselt, mustot mért, mindent jókedvűen, humoros mondataival gazdagítva.

Egyesületünknek ez volt a 25. szürete. Továbbra is örizzük hegyvidéki hagyományunkat, és lesz 26. szüret is, egész biztos új élményekkel. Az Egyesület vezetősége nevében:

Felcsuti László

Állandó programok

a Óhegy Klubházban, 1037 Bp., Toronya utca 33.

JamSchool Dobiskola (Sz. Péter)	h.	14:30-15:15
Alakformáló torna (K. Tünde)	h.,sz.	18:00-19:00
Női jóga (T.Szilvi)	h.	18:30-20:00
Férfi torna	k., cs.	19:15-20:15
Kóruspróbák	k.	18:00-19:30
Rablórömi Kártyaklub	sz.	13:00-18:00
Bridzsl klub	sz.	17:30-21:30
Gerinctréning (K. Tünde)	cs.	18:30-20:00
Kerekítő Mondókázó	p.	10:00-10:35
Kerekítő Manó Torna	p.	10:45-11:30

További info: 70-325 3416. Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

Balázs Lajos Óbudai Civil Díj díjazottja:

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra



Örömmel tájékoztatjuk Egyesületünk tagjait, és minden kedves Olvasónkat, hogy Egyesületünk ügyvezető igazgatója, Benyóné Dr. Mojzsis Dóra, 2022. szeptember 23-án Balázs Lajos Óbudai Civil díjban részesült, Vezetőségünk javaslatára, az Önkormányzat Képviselő-testületének határozata alapján. Vele együtt e díjban részesült Doroszai Dénes is, kinek munkássága nagymértékben hozzájárult a Római part civil életének megerősödéséhez.

A díjakat ünnepélyes keretek között Dr. Kiss László polgármester úr adta át az Esernyős Szindbád termében, aki köszöntő beszédében a közjóért vállalt önkéntes munka jelentőségét állította középpontba. A polgármester úr kiemelte, hogy az ideai díjazottak méltó képviselői Balázs Lajos szellemiségének, hiszen mindkettőjük munkássága értéket teremt a civil életben. Mint mondta, Benyó Dóra három évtizedes, a közösségért, a társadalomért végzett kimagasló

munkájával bizonyította a civil társadalom erejét, a civil munka fontosságát, a közjóért vállalt önkéntes munka jelentőségét.

Dóra számos hegyvidéki, kulturális rendezvény programjának szervezője, melyek közül kiemelkedik az „Óhegy Napok” elnevezésű, Óbuda egyes történeti korszakaihoz kötődő, három napos rendezvénysorozata, amelyekkel már két évtizede minden évben gazdagítja a hegyvidéki lakosok kulturális életét. Mint az Óbudai Múzeum muzeológusa, másfél évtizedes munkája során, aktívan tesz annak érdekében is, hogy a helyi lakosság megismerje Óbuda középkorát, és hogy Óbuda emlékhelyei méltóképpen jelenjenek meg a kerületben.

Az Egyesület Vezetősége nevében köszönjük Dóri értéket teremtő munkáját, és bízunk abban, hogy továbbra is aktívan részt vesz az Egyesület tevékenységében, a helyi lakosság javára.

Felcsuti László

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete, 1037 Bp., Toronya u. 33. Tel.: 30-230 6994.

E-mail: egyesulet@ohegy.hu, www.ohegy.hu. Felelős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület. Tel.: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, új építésű
és használt lakások értékesítése és bérbeadása

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kolléganőink földrajzi területre specializálták munkájukat:



Forster Judit
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Péceli Edit
ingatlanközvetítő

150 aktuális ingatlant kereső ügyfél, 300 eladó vagy kiadó ingatlan ajánlat

E-mail: obudalux@oi.hu | aranyhegyi@obudalux.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

+36 30-696 6969 | +36-30 696 6900

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

ÜGYVÉD A HEGYEN

- társasház alapítás
(rezsicsökkentéshez)
- öröklés, végrendelet
- ingatlan ügyek,
jogi tanácsadás
- cégjog, társasági jog
- fizetési meghagyás,
végrehajtás

dr. Ruff Ádám

1037 Bp., Erdőalja út 99/a



+36 20-386 3102

iroda@drruff.hu

EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK

ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

Vagy szeretnél kutya-gazdi párosához igazodó,
rugalmas, kutyaképző oktatást?

Fordulj hozzám bizalommal.

HÁZHOZ MEGYEK!

Siegler Márk, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**

msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771



ŐSZI TAKARÍTÁS A HEGYI UTCÁKON: Mint ahogyan minden évben, úgy idén is megtartottuk hagyományörző, környezetvédő programunkat. Egy híján nyolcvanán jöttünk össze a Klubház udvarán, Erdőaljas diákok, szülők a gyerekeikkel. Nagyon örültünk, hiszen aki eljött, az eddig sem szemetelt az utcán, vagy ha igen, - talán egy gyerek - akkor ő már sosem fog. Nyolc csapatra oszlott a társaság, akik 10-11 útvonalon gyűjtötték a hulladékokat. Segített a szép, napos idő, utána jólesett a vidám hangulatú virsliizetés. Köszönjük az Erdőalja Iskola tanárainak, különösen Basa István tanár úrnak a szervezésben való aktív közreműködését. Programunkhoz csatlakozott a Táborhegyi Kutyások csapata is, akik a parkban végeztek komoly munkát. Köszönjük az Önkormányzatnak a hulladékgyűjtő zsákokat, a konténert, valamint azok elszállítását.