

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXIX. ÉVFOLYAM 4. SZÁM • 2024. MÁJUS

ANYÁK NAPI KÖSZÖNTŐ

Wagner Judit

Anyák napi énekem

Földöntúli mosolyodat,
Tekinteted,
A végtelen törődést és
Figyelmedet,

Ugyanazt az esti mesét
Éjbe nyúlva,
A családuknak történetét
Évek múlva,

A kézfogót, ölelést és
Dicséretet,
Sok betartott, kőbe vésett
Ígéretet.

Hogy mi mindent köszönök még,
Összeszedném,
Papír felett fél életem
Itt tölthetném.

Türelmesen tanítottál,
Felneveltél.
Közben sokszor tréfálkoztál,
Nevettettél.

Lelkem mélyén érzem bizony,
Édesanyám,
A feltétlen szereteted
Mindennap ám.

Legfontosabb, amit adtál,
Az életem.
Szeretettel hallgasd végig
Az énekem.



Programok

Madarak és fák napja - séta a parkban	május 11. szo. 10:00
Panelből kitekintve - kiállítás megnyitó	május 17. p. 17:30
Gyógynövény felfedező túra - előadás	május 24. p. 16:30
Scrabble Klub	május 24. p. 18:00
Gyógynövény felfedező túra - túranap	május 25. szo. 10:00
Gyermeknap	június 2. v. 9:00
Állandó programok	7. oldalon

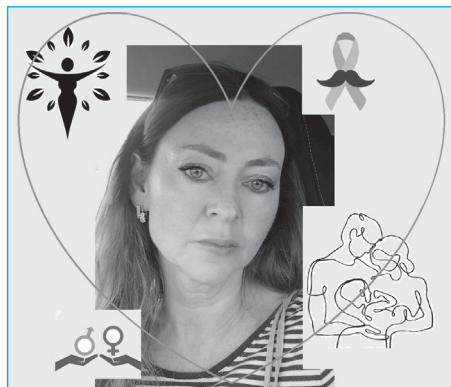
A következő lap megjelenése: 2024. május 30.



Családi túra Hegyvidékünk erdeiben.

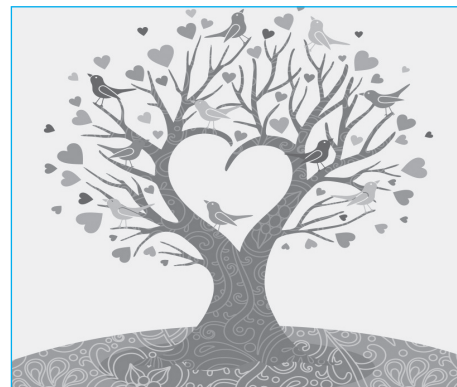
Gyermeknap

Indulás kisebb csoportokban
az Óhegy Klubháztól,
június 2-án, vasárnap, 9:00 és 10:00 között.
(Részletek a 3. oldalon.)



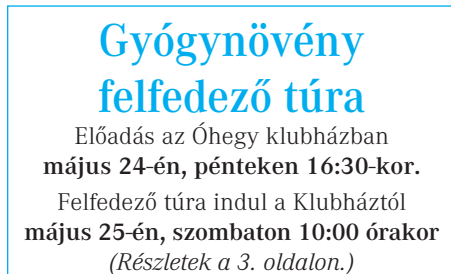
AVIVA módszer oktatása

indul az Óhegy Klubházban,
(Részletek a 3. oldalon.)



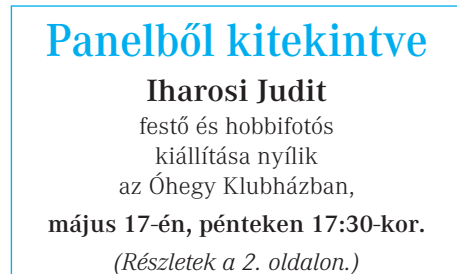
Madarak és fák napja

Természetismereti séta a Táborhegyi parkban
május 11-én, szombaton 10:00 órakor.
(Részletek a 7. oldalon.)



Gyógynövény felfedező túra

Előadás az Óhegy klubházban
május 24-én, pénteken 16:30-kor.
Felfedező túra indul a Klubháztól
május 25-én, szombaton 10:00 órakor
(Részletek a 3. oldalon.)



Panelből kitekintve

Iharosi Judit
festő és hobbifotós
kiállítása nyílik
az Óhegy Klubházban,
május 17-én, pénteken 17:30-kor.
(Részletek a 2. oldalon.)

Pázmándi Antal szabadtéri életmű-kiállítása a Testvérhegyen

„Játékos agyag”

Pázmándi Antalt szobrász-kerámikus művész – kedves hegyi szomszédunkat – a Magyar Művészeti Akadémia új, végleges tagjának fogadta, így április 16-án megtarthatta a „Játékos agyag” című székfoglaló előadását a Pesti Vigadó Makovecz termében.

Az ünneplésnek ezzel nem lett vége. Tóni kertjébe hívta művészársait, barátait, egy „Életmű bemutatóra”, ahol számtalan szobra látható. A „Nagy Tavasz Szellőztetés” című szabadtéri kiállítását Faur Zsófi nyitotta meg, melyen közreműködtek – ahogy Tóni mondta – a „Vonuló Felhők, Susogó Szél, és a Csivitelő Madarak”. Valóban ez történt.

A látogatást követő beszélgetés alkalmával kérdeztük Faur Zsófit, akinek saját galériája van a Bartók Béla úton, hogy mióta ismeri Tóni tevékenységét.

Korábban megismertem Tónit, közös szenvedélyünk a bridzs, számos versenyre jártunk el együtt. Galeristaként a 2000-es évek végétől tartottuk a kapcsolatot. Tóni gyakori vendége volt az akkori, Ráday utcai galériának, és én is többször meglátogattam őt a műtermé-

ben. Az azóta eltelt két évtizedben jó néhány alkalommal vett részt a galéria kiállításain vagy rendszeresen volt jelen páratlan alkotásaival különféle művészeti vásárokon, a galéria standján. Munkássága elismerésre méltó, tehetsége elvitathatatlan. Örülök, hogy a barátjának mondhatom magam.

Hogy látja? Mi az, ami leginkább megkülönbözteti Tónit más szobrászoktól?

Alkotásaira egyenként tekintve egyaránt megtalálhatunk egy kollázsos jelleget, amely lényegében megmutatja nekünk, mit jelent mesterien összeolózni kontextusokat, textúrákat, technikákat és olyan dolgok közt összefüggést találni, amire elsőre azt hinnénk, nem is lehetne. De Tóninak ez sikerül. Tudja, hogyan kell az elvont, figuratív, pop artos, architektonikus, dekoratív, grafikus-matricás, képes káoszról rendet teremteni.

Számtalan kisebb – nagyobb szobor látható a kertben, hogy lehet ennyi szobrot megalkotni, aztán fizikailag kivitelezni? Vagy ez más művészknél is jellemző?



Tóni hallatlan munkabírású, rendkívül termékeny művész, aki olykor több nagyszabású, nagy formátumú műve kivitelezéshez társművészeket is bevon (a kerámikus-kortárs Thury Leventét és Kovács Gyulát, az üvegművész Gaál Endrét), de minden alkotófolyamatot, munkafázist saját maga végez el.

Korábban jártam kertjében, láttam a szobrokat, nem találtam híres személyiségről készült szobrot. Hogy látja, ez véletlen, vagy kötődik valamilyen művészeti ághoz, irányzathoz?

Tóni konok következetességgel zárkózik el a történelmi idézetektől. Tudatosan használ teret formáló sémákat, amelyeknek együttese éppen a sematikus, a különböző léptékek

dinamikus egyensúlyára épül. Sima, hullámos, áttört felületek, teret tagoló rácsos szerkezetek, az eltérő minőségekből alakuló egység, és szándékolt esetlegesség, töredékesség egészítik ki egymást. Tóni a klasszikus avantgárd tradíció folytathatósága mellett teszi le a voksot.

Köszönöm, hogy gondolatait megosztotta. Az én gondolataimban pedig az is felvetődött még, hogy e kerti tárlatot másoknak is látni kellene. Egy alkalommal bekérekdedem Tónihoz hegylakó szomszédainkkal együtt, mert az ott látható szobrok, plasztikák többeknek jelenthetnek nagy élményt. Sőt. Remélem, hogy e kerti tárlat állandó marad, mert ezzel Tóni gazdagítaná Hegyvidékünk kulturális életét.

Felcsuti László

Panelből kitekintve

Iharosi Judit festő és hobbifotós kiállítása nyílik

az Óhegy Klubházban, május 17-én, pénteken 17:30-kor.

Megnyitja: Takács Judit festőművész. Közreműködik: Győri Péter harmonikás

Arra kértük Iharosi Juditot, mondjon pár mondatot óbudai kötődéséről, tevékenységéről, tevékenységéről. Mit jelent neki a festészet öröme?

1980 óta élek Óbudán, pontosabban Békásmegyeren. Már gyerekként, fiatalként kreatív voltam, ez azonban nem az alkotásban, inkább a mindennapi élet problémáinak megoldásában nyilvánult meg. Csak a két fiam születése után kezdtem el nekik rajzolgatni, de ekkor még nem éreztem, hogy több is van bennem. 44 évesen fogtam először ecsetet a kezembe egy hirtelen ötlettől vezérelve. Szükségem volt egy „agykikapcsoló” tevékenységre, mivel ez az időszak lelkiileg megterhelő eseményeket hozott családjunk életébe. A festésben megtaláltam önmagam, meg tudtam pihenni. Ma már legtöbb képemet saját fotó alapján festem akrillal, pasztellel.

Nyolc éves voltam, amikor Békásmegyere költöztünk, és úgy alakult, hogy azóta is itt élek. Képeim egy részét a lakóhelyem ihlette, én a panelből kitekintve látom a világot, innen indulok dolgozni, kirándulni. Szeretem a természetet, sokat fotózok. Szeretem Óbudát, annak a nagy zöld területeit, a békéjét, a sokszínűségét.

Azt gondolom, az alkotás, a festés az ember életében egy út, a maga útkeresésével, zsákutcákkal, visszafordulásokkal. Az én útkeresésemben az egyik segítségem Takács Judit festőművész, aki azt vallja, hogy a festészet játék a színekkel, formákkal, fényekkel.

Bízom benne, hogy képeimmel megérintem a néző lelkét, ezzel átadva valamit a sajátomból.

Szeretettel várjuk Önt is, festményeit is Klubházunkban:

az Egyesület Vezetősége



Családi túra Hegyvidékünk erdeiben.

Gyereknapi túra

Indulás kisebb csoportokban az Óhegy Klubháztól, június 2-án, vasárnap, 9:00 és 10:00 között.

Idén harmadszor szervezünk erdei túrát a gyermekes családoknak, színes programokkal tarkítva, gyereknapi alkalmából, amelyre minden érdeklődő, természetet, kirándulást kedvelő családot szeretettel várunk. A résztvevők túralapot kapnak, amin az útvonal be van jelölve, így mindenki egyénileg is indulhat, saját tempóban. Most nem az előző évekből ismert szakasz, hanem új útvonal várja a résztvevőket. Az útvonalat végig kiszalagozzuk, eltévedni nem lehet. A túra hosszát kicsivel növeltük, kb. 6 km, kisebb gyerekekkel is még mindig könnyen teljesíthető. Az útvonalat szakaszokra bontottuk, az állomáshelyeken meglepetések várják a résztvevőket. Lesznek különféle játékok, ügyességi feladatok, állat- és növényismereti kvíz, valamint frissítő ital és gyümölcs. A túra időtartama így

kb. 3-4 óra. A célállomás a Hármashatár-hegyi Erdei Iskola játszótér. Ott kiértékeljük a túralapokat, lufit fújunk, lehet játszani, fűre heveredni, lesznek sós és édes finomságok. 15:00-16:00 h körül zárjuk rendezvényt.

A visszaérkezés egyénileg történik, hegyen-völgyön át, gyalogosan. De kb. 20 percre van a Fenyőgyöngye, ahonnan busszal haza lehet utazni. Akiknek kedve van, még a Hangár Bistro teraszán kávézhat, sörizhet vagy ebédelhet is, Közel van a Guckler Károly-kilátó, oda is érdemes elszélni.

Örülünk a részvételi visszajelzésnek az alábbi e-mail címen, a várható létszámot és a gyerekek életkorát is megjelölve. Ez megkönnyítené az előkészítést, de nem feltétele a részvételnek. Ha az időjárás nem lesz ke-



gyes hozzánk, eső esetén a szokott módon, e-mailben is és a facebookon is értesítést küldünk, valamint a túra napján hívható az alábbi telefonszám is.

Várunk minden kedves érdeklődőt, a szervezők:

Halmágyi Edit és Sáringer Ágnes
egyesulet@ohegy.hu, 20-590 2975

„Válaszd az egészséget”

Gyógynövény-felfedező túra

Előadás: május 24-én, pénteken 16:30-kor. Túra: május 25-én, szombaton, 10:00 órától.

Első alkalommal inspiráló előadás zajlott az Óhegy Klubházban a természet kincseiről, és a gyógynövényekről. Az előadó, Dr. Fülöp László, elköteleződéssel beszélt a természet adta lehetőségekről, a különféle gyógynövények jótékony tulajdonságairól, és betekintést nyújtott, hogyan alkalmazhatjuk őket a mindennapi életben. A program lehetőség volt arra is, hogy közösségünk tagjai tapasztalatokat cseréljenek, ötle-

teket osszanak meg egymással. A gyógynövények nem csupán egészségünk megőrzésében játszanak fontos szerepet, de környezetünk és a bolygónk szempontjából is nagy jelentőséggel bírnak. Tanulmányozásuk és alkalmazásuk évezredek óta szerves része a tudományos kultúrának, mely érinti a botanikát, a kémiát, a farmakológiát és az orvostudományt.

Örökzöld téma a fenntarthatóság és a biodiverzitás megőr-

zése is. A túlzott gyűjtés és a természetes élőhelyek csökkenése veszélyeztetheti számos gyógynövényfaj fennmaradását, ezért fontos, hogy fenntartható módon használjuk ezeket a növényeket, és támogassuk azok megőrzését.

A gyógynövények gyógyító erejéről szóló előadás-sorozatunk május 24-én, pénteken 16:30-kor folytatódik az Óhegy Klubházban, majd ennek folytatásaként részesei lehetünk egy különleges

kalandnak, május 25-én, szombaton, 10:00 órától a Hármashatárhegyen. A közel három órás „Gyógynövény felfedező túra” az Óhegy Klubháztól indul.

Az út során szakértő vezetőnk segítségével megismerhetjük a gyógynövényeket terepen, bővíthetjük tudásunkat, hogyan élhetünk egészségesebben és természetesebben segítségükkel.

Mindenkit szeretettel várunk, a részvétel azonban regisztrációhoz kötött. Érdeklődni és regisztrálni az alábbi elérhetőségeken lehet:

Habdák Gabriella egészségmentor
habdakgabi@gmail.com
Facebook: Jólvagyonok.hu

AVIVA módszer oktatása

az Óhegy Klubházban!

2024 júniusától AVIVA Módszer alaptanfolyamot és gyakorló órákat tartunk a klubházban!

A rendszeresen végzett AVIVA mozgással és módszerrel jelentősen támogatjuk hormonháztartásunkat, és rengeteget tehetünk a női és férfi egészségéért! Az AVIVA edzésprogram egyedi mozdulatokkal támogatja a hormonális egyensúlyt és támogatja a kismemence egészségét.

A hölgyek a torna segítségével beállíthatják a ciklust, és fájdalommentesen élhetik meg a menstruációt. A gyakorlatok segíthetik a gyermekáldást, tornázhatnak az intim zónák és női szervek hosszú távú egészségéért, elkerülhetik a menopauza esetleges

kellemetlen tüneteit, az inkontinenciát, megőrizhetik a női frissességet, a vonzó női energiákat és kisugárzást! A módszer kiválóan alkalmazható a nőgyógyászati problémák megelőzéseként, vagy támogathatja a már kialakult problémák megszüntetését.

A férfiak a speciális gyakorlatokkal nagymértékben hozzájárulhatnak intim egészségük megőrzéséhez, az egészséges prosztata és potencia fenntartásához. A gyakorlatok az egész testre regenerálóan hatnak és segítenek a már kialakult prosztataproblémák enyhítésében és az esetleges potenciaproblémákon is.

A gyermeket tervező pároknak is kifejezetten ajánlott a módszer, a mozdulatsorok

után létrejövő altesti vérbőség pezsdítően hat a petevezetésekre, serkenti az ovulációt, a szaporító szervek vérellátottsága nő, segíti a megtermékenyítést. A tornagyakorlatok hatására növekszik a spermiumok életképessége, mozgékonysága.

Az AVIVA módszer hosszú évek óta bizonyítja hatékonyságát és sokaknak segített a gyermekáldásban, illetve az intim egészség hosszú távú megőrzésében, valamint a hormonharmonia és libidó fenntartásában.

Az alaptanfolyam időtartama 4 óra. Választható időpontok:

június	8. szombat	9-13 óráig,
június	15. szombat	13-17 óráig,
június	21. péntek	9-13 óráig.

További információk, valamint jelentkezés az alábbi elérhetőségeimen:

Katona Tünde okleveles AVIVA oktató
20-549 7933, fne.katona.tunde@gmail.com

Tanulói beszámolók az „Anglia fénykora” tanulmányútról



Iskolánk idén is meghirdette az egyhetes angliai buszutat, melyre sok diák jelentkezett.

A szigetországba oda-vissza komppal utaztunk. A hét során rengeteg kis- és nagyvárost meglátogattunk. A hangulatos városok között volt a tengerparti Brighton, London – Európa egyik központja – és Rochester, Dickens városa. Nekem a legjobban London tetszett, ahol nemcsak bejártuk a híres helyeket, hanem felültünk a London Eye-ra is. Amikor kaptunk szabadidőt, meglátogathattuk a Buckingham Palotát, és végignézhettük az őrsváltást. Visszafelé megálltunk Gentben, Belgium egyik városában. Ez a lakóterület tele van kávézókkal, sörözőkkel, csokiboltokkal és templomokkal. A város neve eredetileg „a folyók találkozásá-”t jelentette, mert sok kis csatorna folydogál a házak között. A másik érdekesség, hogy majdnem mindenki biciklivel jár, mert a főutcára nem lehet behajtani autóval.

A hazaút nagyon simán és gyorsan ment.

Nekem nagyon tetszett az egész út, máskor is szívesen mennék, és mindenkinek ajánlom, mert nagyszerű lehetőség, nagyon jó programokkal.

Kádár Zita Mária 8. o.

Ebben az évben Anglia déli, tengerparti részére mentünk. Általában a Csalagutat használva kelünk át az Egyesült Királyság területére, viszont most oda-vissza is komppal utaztunk.

Voltunk Doverben, Londonban is, de nekem legjobban Brighton, Rochester és Gent tetszett. Brighton tengerpart melletti üdülőváros, ahol IV. György palotáját, a Royal Pavilont látogattunk meg. Ez a palota azért volt érdekes, mivel kívülről indiai, míg belülről kínai stílusban épült. Rochester látogatása előtt hajómúzeumot néztünk meg Chathamben, ahol bemehettünk egy kém-tengeralattjáróba, egy csata- és egy vitorláshajóba is. Rochesterben kaptunk szabadidőt, hogy felfedezzük a várost. Megnéztük Anglia egyik legrégebb katedrálisát (egy VIII. századi altemplommal, és itt van a legrégebbi ajtó is). Végül, mikor már nekivágtunk a hosszú útnak hazafelé, megálltunk a belga városban, Gentben sétálgatni. Ha jól emlékszem, 2 órát kaptunk a város megnézésére. Az utcák nagyon szép házakból álltak, de kiemelkedtek a magasba, a gótikus stílusú templomok.

Összességében nagyon jó volt a kirándulás, remélem, az elkövetkező években is annyira fog tetszeni a gyerekeknek, mint nekem.

Kuczy Nóra Zita 8. o.

Kerti teendők

Beköszöntött a május

A fagyok elmúltával kezdődhet az egy-nyári virág- és zöldségpalántáink kiültetése a szabadba. Kertünket, erkélyeinket díszíthetjük színes virágokkal. Most már vethetünk magokat is szabadföldre, esetleg magasgyásba. A magasgyás egyre több kertben hódít magának teret. Előnye, hogy kényelmesen, megterhelő hajlongások nélkül tudjuk gondozni. Esztétikus, ránézésre is rendezettséget tükröz. Kevésbe gazsodik, kártevők is nehezebben érik el. Érdemes valódi magas ágyást telepíteni, hisz, ha csak egy kis emelt ágyást készítünk, az ugyanúgy egyszeri anyagi- és munkabefektetést igényel, míg a kényelmi megtérülés kisebb. Sok kertbarát bánja meg ezt, különféle megtakarítási szempontok miatt. Amennyiben neki kezd, javaslom, hogy ne többet telepítsen egyszerre, próbálja ki az első évben egy ágyással.

Tavasszal a szobanövényeinkről se feledkezzünk meg! Az időjárás szeszélyes ugyan, de fagyokra, ami árthat a növé-

nyeinknek, nem kell már számítanunk. Érdemes félárnyékos helyre kihelyezni őket, mivel a legtöbbjük nem viseli jól a tűző napot. Viszont mindnek nagyon jól fog esni a friss tavaszi levegő, egy kis fel-frissülés.

Ha május, akkor jön az aranyat érő esővíz! Most kell betározni, tárolni, nagy szükség lesz rá még később! Az elmúlt években tapasztalhattuk a hosszantartó szárazságot, ami sok nehézséggel jár. Az esővíz gyűjtése a legegyszerűbb módja a takarékoskodásnak. Anyagilag is megéri, ha nem kell víz- és csatornadíjat fizetni a vezetékes vízárt, másrészt a kül- és beltéri növényeknek is egyértelműen az esővíz a legmegfelelőbb a locsoláshoz. Érdemes esővíztartályokat helyezni az ereszek alá és azokból locsolni majd a növényeket. Már nagyon szép tartályokat lehet kapni, ami esztétikus és jól mutat a kertben, többféle kivitelben és anyagból. Javaslom, hogy olyat válasszunk, amelyre csapot is lehet szerelni

és rá lehet csatlakoztatni a slagot. Ahol hely van, akár föld alá is áshatunk nagy tartályokat és oda lehet begyűjteni a vizet.

FIGYELEM, a helytelen víztárolás ellenünk is fordulhat, mivel kezdődik a szűnyogszezon is. A szűnyoglárvák fejlődése főként a tavaszi esők után megmaradt pangóvizekben történik, a mi kis locsolóvizünk, kerti tavunk is otthon adhat számukra. Javasolt letakarni a felületeket szűnyoghálóval vagy akár teljesen zárt rendszert kialakítani.

Sok kertben egyre gyakoribb, hogy automata öntözőberendezéssel oldják meg a locsolást. Ezek a rendszerek már rengeteg lehetőséget biztosítanak, félautomatáktól az automatáig, egyszerűtől a legfejlettebb érzékelőkkel ellátott, távvezérelhető verzióig, óriási a választék. Érdemes beruházni annak, akinek kevesebb ideje van a kert gondozására. Ha elveszne az öntözőrendszerek sokaságában, kérjen tanácsot, hívjon fel, segíték eligazodni és a kertjéhez igazodó, legmegfelelőbbet megtalálni.

Héli Bendegúz kertész, kertéptő
30-330 1700

Iskolai hírek

Még a húsvéti szünet előtt, hagyományos Rákóczi-napunkon emlékeztünk meg iskolánk névadójának születésnapjáról. Az ünnepi műsorban a Basa István vezette 6. osztály tanulói elevenítették fel a vezérlelő fejedelem életének különböző állomásait. A műsor után került sor a Rákóczi Kitüntető Jelvény átadására. Az idei tanévben Kisfalvi Júlia (6.), valamint Balázs Minka és László Júlia (8.) tanulók kapták az iskolai kitüntetést. A nap hagyományos programja volt az iskolai DÖK-közgyűlés, melynek keretében az osztályok képviselői értékelték a tanév programjait, és javaslatokat tehettek a következő tanév iskolai rendezvényeivel kapcsolatban.

A szünetben igazán remek kirándulói volt. A napsugaras levegő meleggelt és a virágzó fák illatával telt meg, és tanulóink is élményekkel megédesítve tértek vissza a hosszúnak tűnő pihenésből, így az iskola mosolygós és boldog gyermekkel telt meg – hiszen alig

várták, hogy találkozhassanak barátaikkal.

Áprilisban a 6. és 8. évfolyamokon folytatódott az országos digitális kompetenciamérések.

A sulivárázó foglalkozások után Némedi Varga Andrea és Mikesné Antóczi Krisztina tanító nénik tartottak bemutató órákat, a most még óvodás gyermekek szülei számára. A délutáni szülői fórumon az iskolánk iránt érdeklődő szülők kaptak válaszokat a beiratkozással kapcsolatos kérdéseikre. Április 18-19-én a beiratkozások zárták a program sorozatát.

A továbbtanuló 8-osaink megkapták felvételi eredményeiket, és módosíthatták a jelentkezéskor megadott középiskolák sorrendjét.

A költészet napja alkalmából versíró pályázatot hirdettünk meg, mely diákjaink között nagy sikert aratott, hiszen több mint egy tucat pályamű érkezett. Néhányat közülük a lap szám oldalain közléstünk.

A sikeres angliai tanulmányutunkról éppen csak hazaértünk,



A régi és új Rákóczi-jelvényes tanulóink: László Júlia, Kuczy Nóra, Balázs Minka, Várady-Zsabó Zoltán, Kádár Zita, Kisfalvi Júlia.

és máris ráfordultunk az év végi osztálykirándulások, és a sóstói tábor szervezésének finisére. A brit autóbusszos kirándulásról a résztvevők némelyikének visszaemlékezését olvashatják e lapban a kedves érdeklődők, míg a sóstói visszaemlékezéseket a szeptemberi lapszámban helyezük majd el.

Az 5.b osztályunk a Petőfi Irodalmi Múzeumban járt, az intézmény névadójának élete nyomában. Az apropót a tan-

anyagot képező János vitéz című elbeszélő költemény adta. A rendkívül modern, állandó kiállítás alkalmával múzeum-pedagógiai foglalkozáson vettek részt a gyermekek. Az egyik legizgalmasabb epizódnak a költők személyes tárgyainak keresése, megtalálása, majd megvizsgálása tűnt. A legélvezetesebb játék egy csoportjáték volt, amely során újságírói babérokra törekedhettek a diákok.

K.E.

...na, és szeretsz iskolába járni?

Vagy rosszabb esetben: - Hogy megy az iskola? - teszik fel a kérdést a vakmerő felnőttek a gyerekeknek. A kötelező válaszok mögött (Nem! Nem szeretek!...) nem mindig ilyen rossz a helyzet.

Persze, hogy szeretnek, hiszen társaséletet élni jó, vannak barátok, események. Jó esetben van sikerélmény is a tanulásban. Ha ez kevésbé adatik meg, abba nem

kell beletörődni. Van, akinek mindössze egy kicsivel több gyakorlás kell a tanulástól. Van, hogy egy-egy rosszul értelmezett, rosszul megtanult dolgot kell kijavítani. Esetleg a tanuláshoz szükséges képességeket kell izmosítani. Van, hogy önbizalmat kell ébreszteni, higgye el, hogy képes megcsinálni. És van, hogy meg kell tapasztaltatni, hogy a tanulás nem feltét-

lenül egy nagyon unalmas, kínkeserves valami...

Fontos jól feltérképezni, diagnosztizálni a tanulási problémát, hogy személyre szabott megoldást találhassunk. Ami elvezet a sikerélményhez. Hogy ez miért fontos? Arról majd legközelebb! Ha kérdésük van a témával kapcsolatban, esetleg gyermeküknek tanulási gondja akad, felméréssel, tanácsadással, terápiával segítünk.

Dienes Andrea
fejlesztőpedagógus, tanító, +36 20 207 9948

Húsvéti Kincskereső

Második alkalommal hirdette meg egyesületünk a Húsvéti Kincskereső játékot március 22. és április 10. között. Négy helyszínen voltak elrejtve a színezett tojások, és még 15 látnivalót, érdekességet ajánlottunk meg a tojások környékén.

Hat családból 18-an járták be a helyszíneket és küldték meg a megoldást. Április 14-én MorzsaPartira gyűltünk össze, ahol eredményhirdetés, jutalomosztás (minden résztvevő kapott ajándékot) és a kalandok megbeszélése zajlott a sok finomság fogyasztása mellett. A csillogó szemű gyerekek kedvenc helyszíne a Kótaraj volt, de ezzel

nem minden szülő és nagyszülő értett egyet.

Reméljük környékünk kincseiről, nevezetességeiről tudtunk hasznos információkat és érdekességeket adni, amelyeket rövidesen a honlapunkon is el lehet olvasni.

Kedves Kincskeresők, Vécsey Manka és Barnabás; Burger Szófia; Juhász Petra; Kozák Vince, Szonja és Marcell; Lovász Nimród; Révész Panna, a szervezőtársaink nevében köszönjük, hogy részt vettetek a játékban és elhoztátok a szüleiteket is. Jövőre újabb élményekben lesz részetek:

Várkonyi Bea



Táborhegyi Park-fórum - a „Föld napján”

Mint ismeretes, Egyesületünk őrzi területünk művi és természeti értékeit, melynek része a Táborhegyi Park is. Az Egyesület Park-kör Csatpatának javaslata a lakóterületekkel övezett, ökológiai folyosó részét képező Táborhegyi parkban megjelenő csapadékvizek helyben tartása, őrzése a park természeti értékeit, biztosítva az élőhelyek és fajok hosszú távú gyarodását. Egyben javaslata a környező lakosság számára egy természetközeli környezet biztosítása a szabadidő eltöltéséhez, aktív kapcsolódáshoz, pihenéshez, felfrissüléshez. A fórum célja, hogy megismerjük, mi az, amit a közeli és távoli szomszédok, hegylakók lakótelepiek, tanárok, gyerekek, friss levegőre vágyó óbudai polgárok gondolnak. Az egyes témák, problémák, feladatok megismertetésére előadónk prezentációkkal készültek.

Meghívásunkra, örömeinkre eljött Óbuda főkertésze, Katz Zoltánné Meszlényi Mária Erika, és jelen volt Csongrádi János területi képviselőnk is. Több érdeklődőre számítottunk, de örültünk, hogy legalább a környező utcák lakóinak képviselői eljöttek. A fórumon részt vett Dr. Molnár Andrea, a Fidesz választási körzetfelelőse is, hogy problémáinkat, céljainkat megismerje.

Az első előadásban Piroch Zsuzsa természetvédő a park területének történetét, a téglagyári bányát, és a park jelen természeti értékeit ismertette, valamint a klímavédelem érdekében végzett eddigi tevékenységet, ezen belül az építési szabályzatban előírt beépíthetőség törléséért, a park helyi természeti védelem alá helyezéséért, és a park elnevezéséért végzett tevékenységeket.

Gógh Zsolt, a Petrik Lajos Szakközépiskola tanára a hallgatóival végzett, folyamatban lévő felméréseket ismertette, melyek kiterjedtek a csápos kutak vízmennyiség mérésére (déli óvárok 115.000 l/nap), a talajvizek a vízkémiai vizsgálatára (mérgezőanyag mentes), a vízháztartás kérdéseire. A mérések kiterjedtek a meglévő növényállomány összetételére vonatkozóan is, drónnal készült, nagyfelbontású légi fotók segítségével. Mindezek később hasznos adatokkal szolgálnak a vízmegfogás megoldásaihoz, és a növényállomány esetleges változtatásaihoz.

Pottyondy Flóra tájépítész előadásában támpontokat adott a park tervezéséhez. Felhívta a figyelmet a park jelentős méretére, összehasonlítva Buda más parkjaival. A nagy kiterjedés nemcsak a városszerkezetet befolyásolja, hanem a kivitelezés és fenntartás költségeit is növeli. Egy városi park elsősorban az emberért van, ezért gondolni kell a napi szintű használatra (gyalogos átközlekedés, sport, séta) és a hosszabb rekreációs élményt biztosító funkciókra. Cél, hogy a park használata az emberek napi rutinjává váljon, ami növeli a biztonságot. Felhívta a figyelmet a meglévő növényvilág figyelmes értékelésére, azaz, hogy a mai növényborítottság egy folyamat része – a kopár bánya fokozatos beerdősülése. A két folyamat, az élővilág fejlődése és a használat fokozatos kialakulása mentén lehet meghatározni a fejlesztéseket, azok pontos helyeit.

Következő prezentációmban a fórum tárgyát képező domináns célokat ismertettem, bemutatva a Dukay Igor természetvédelmi mérnökkel egyeztetett

vízmegfogás különböző módozatait (tó, meglévő árok esőkertekkel, záportározó módosítása), annak várható eredményeit (közcsatorna tehermentesítése) valamint a park gyalogos megközelítésének módozatait, a park rekreációs célú használatának lehetséges változatait. Javaslatként említettem a Park-kör által korábban már kezdeményezett tanösvény megvalósítását, mely ismerteti a park történetét, a jelenlegi természeti értékeket, a klímavédelemben betöltött szerepét.

A hozzászólások és viták során hangsúlyt kapott, hogy a parkon belül épület elhelyezése nem javasolt. A hatályos szabályozási terv módosítása indokolt, ezzel épületek elhelyezésének lehetőségét hosszútávon is megakadályozva. A parkot „Hagyjuk meg ilyennek, ezzel járunk a legjobban”. A hozzászólások során hangsúlyt kapott a park alsó területeinek szennyezettsége, a szemét, lom eltávolításának szükségessége, árokrendszer fenntartása és károsodásainak javítása, a záportározó és környékének rendbetétele. Hangsúlyt kapott az is, hogy a parkban olyan rekreációs funkciók elhelyezése javasolható, amelyek nem sértik a már kialakult természetet, nem zavarják annak élővilágát.

A park-fórum végén kérdőíveket osztottunk ki, melyben a park vízmegtartására, rekreációs használatának módjaira kértünk javaslatokat. A Google kérdőívet e-mail-ben is elküldjük a környezet lakóinak. A beérkezett válaszokról a következő számunkban tájékoztatjuk tisztelt olvasóinkat.

A Park-kör csapata nevében:

Felcsuti László



A Park-fórumot megelőző bejárásán megnéztük a vízmegtartás lehetséges helyszíneit, a déli óvárkot, a záportározót, és az azt elkerülő vízfolyásokat. Végül a „kilátóponton” összegeztük a látottakat.

Az Óbudai Szent Péter Pál Szalézi Általános Iskola negyedikes természetbúvárai egy kihelyezett tanórán Piroch Zsuzsa természetvédő vezetésével fedezték fel a Táborhegyi park természeti kincseit.

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Az Óbuda Hegyvidékiek Egyesület Elnöksége meghív minden egyesületi tagot az Óhegy Klubházban tartandó az évi rendes

KÖZGYŰLÉSRE

Napirendi pontok:

1. Beszámoló az elmúlt év eseményeiről.
2. A 2023. évi gazdálkodás ismertetése.
3. A 2023. évi közhasznúsági jelentés ismertetése.
4. A Felügyelő Bizottság jelentése.
5. A 2023. évi közhasznúsági jelentés jóváhagyása.
6. A 2024. év költségvetése.
7. Tisztségviselők választása.

A közgyűlés időpontja:

2024. május 13. hétfő 17.30.

Amennyiben a tagok 50%-a +1 fő (azaz 182 tag) nincs jelen, úgy azonos napirend megtartásával, megismételt közgyűlésre kerül sor, amikor is a közgyűlés a megjelentek számától függetlenül határozatképes, és dönt az egyesület sorsát érintő, fontos kérdésekben.

A megismételt közgyűlés időpontja:

2024. május 13. hétfő 18.00.

Madarak és fák napja

Természetismereti séta a Táborhegyi parkban

Találkozó: az Erdőalja út és Remetehegyi út sarkán, május 11-én, szombaton 10:00 órakor.

Ez a nap a természet és az élővilág védelmének a napja, Magyarország legrégebbi és legpatinásabb zöld ünnepe. 1906 óta Herman Ottó kezdeményezésére rendeletben írták elő megünneplését minden iskola számára.

Élő környezetünk megóvása közös feladatunk, és ez a megismeréssel kezdődik.

Május 11-én, szombaton bejárjuk a Táborhegyi park ösvényeit.

Tudtad, hogy a csabaire jelentéktelennek tűnő növény miként kapcsolódik Csaba királyfi sebe-

sült vitézeihez, vagy mi köze van Holle anyónak a bodzához, esetleg a skandináv Thor isten hogyan lett névadója Thursdaynek, és vajon mi fűzi a tölgyfához?

Kiderülhet, hogy ki lett a 2024-es éjszakai dalnokverseny győztese, és vajon hogy hívják a helyi „főkertészünket”, aki tömegével hordja ide a makkot. Fészekrablás, rikácsolás mind a banditák bűne, kik ők? Gyere el, és megtudod.

Mindenkit szeretettel várunk egy 2 órányi tartalmas sétára!

Piroch Zsuzsa

A GOLGOTA SZOBORCSOPORT KARBANTARTÁSA:

A legutóbb 2021-ben restaurált szoborcsoport állagmegóvásának első szakasza, kőszobrászati, szoborfestési munkák, már Húsvét előtt befejeződtek. A második szakasza, a kőfelületek impregnálása, április közepén befejeződött. Az állagmegóvás munkálatait Szőnyi Endre és Seres János szobrászművészek, valamint Szendrői Ferenc és Vass Melinda festőrestaurátorok végezték el. A szoborcsoport idej állagmegóvási munkáit Budapest Főváros III. Kerület, Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat támogatta. Köszönjük a támogatást, és a restaurátorok kitartó munkáját. - Egyesület Vezetősége



A fácánkakas folyamatosan „beszölt”, miközben a vaddisznók, rókok nyomait fűrkésztük Lakatos Zoltán erdőszel, és Piroch Márton madarással. A Táborhegyi park eszményi menedéke a vadaknak. Köszönet az előadónak és a séta résztvevőinek!

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Gerincnéring (K. Tünde)	20-549 7933 h. cs.	18:30-20:00
Női jóga (T. Szilvi)		h. 18:30-20:00
Kerekítő mondókázó		k. 10:00-10:35
Kerekítő manó torna		k. 10:45-11:30
Óhegy Kórus		k. 18:00-19:30
Férfi torna	k., cs.	19:15-20:15
Rablórómi Kártyaklub		sz. 14:00-18:00
Bridzs klub		sz. 17:30-21:30
Hegyvidéki Séta-Kör	cs.	9:30-11:30

További információ gondnokunktól: 70-395 6933

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

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

Felölös kiadó:

Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel:

Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Coradix Kft.

Megjelenik: 3000 példányban

Kérjük,
támogasson adója 1%-val

eszja.nav.gov.hu, vagy papíralapon.

Kedvezményezett neve:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Adószáma:

18088476-1-41

Köszönjük támogatását!

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Alábbi földrajzi területekre specializáltuk munkánkat:



Szalai Péter
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Hoksári Katalin
ingatlanreferens

E-mail: info@szalaipeter.hu | katalin@oi.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 952 0015 | 06 30 696 6696

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

ÜGYVÉD A HEGYEN

- öröklés, végrendelet
- ingatlan ügyek
- cégjog, társasági jog
- kereskedelmi szerződések
- fizetési meghagyás

dr. Ruff Ádám
1037 Budapest,
Erdőalja út 99/A.



+36-20-386-31-02; iroda@drruff.hu; www.drruff.hu

EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?
Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?
Vagy szeretnél kutya-gazdi pároshoz igazodó,
rugalmas, kutyaképző oktatót?
Fordulj hozzám bizalommal.



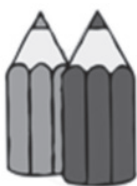
HÁZHOZ MEGYEK!

Siegler Márk, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**
msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771

JÁTÉKOS TRÉNING az iskolába készülőknek

az Óhegy Klubházban, szerdánként 7:45–8:45-ig

A foglalkozásokon az iskolába
készülő óvodások a tanuláshoz
szükséges képességeit eddük,
a gyerekek érdeklődését megragadó,
változatos tevékenységekkel.



+36 20 207 9948; bukovarigile@gmail.com

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

- lakások vizesblokkjának teljes felújítását,
- csapok, szifonok javítását,
- szaniterek cseréjét,
- duguláselhárítást.

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



**Ereszcsonna-
tisztítás,
karbantartás.**

**Gyors, precíz
munkavégzés,
rövid határidővel.**

**Hívjon bizalommal:
06 70 555 7051**

KÖNYVKÖTÉSZET +36 30 961 8167

www.konyvkoteszetobuda.hu

Emlékkönyvek, fotóalbumok készítése
Szakdolgozat, diplomamunka kötése
Régi könyvek javítása, újrakötése
Folyóiratok, újságok kötése



Natúr dobozok
Ablakos dobozok
Bonbondobozok, sütisdobozok
Dobozok céges ajándécsomaghoz

www.dobozuzlet.eu

DOBOZKÉSZÍTÉS