



ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXIX. ÉVFOLYAM 9. SZÁM • 2024. NOVEMBER

Márton-napi lámpás vonulás

Találkozó az Óhegy Klubház udvarán
**november 8-án,
pénteken 17:30 órakor**

Libavacsora

Márton-napi vonulás után
**november 8-án,
pénteken, 20:00 órától.**

Jegyelővétel:

október 28. és november 4. hétfő között.
(Részletek a 3. oldalon.)

Piast Erzsébet királyné nyomában

Tárlatvezetés és őszi séta
**november 16-án,
szombaton 11 órakor**

Találkozó az Óbudai Múzeum recepcióján.
(Részletek a 11. oldalon.)

Óhegy Kortárs Klub

A műtárgyvásárlásról – most!

November 12-én, kedden 18.00 órakor
(Részletek az 5. oldalon.)

Közügyek Fórum

az Óhegy Klubházban
november 5-én, kedden 18.30 órakor
(Részletek a 11. oldalon.)

Programok

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| Közügyek fórum | november 5. k. 18:30 |
| Márton napi vonulás | november 8. p. 17:30 |
| Márton napi libavacsora | november 8. p. 20:00 |
| Kiállítás - Varga Patrícia | november 9. szo. 17:00 |
| Óhegy Kortárs Klub | november 12. k. 18:00 |
| Középkori séta Óbudán | november 16. szo. 11:00 |
| 35. Egyesületi Szülinap | november 23. szo. 17:00 |
| Kiállítás - Liszi János | november 29. p. 17:00 |
| Adventi koszorúkészítés | november 30. szo. 16:00 |
| Adventi vásárnapok (Szt. Donát) | december 1.-22. v. 17:00 |
| Jön a Mikulás a Klubházba | december 8. v. 10:00 |
| Jön a Mikulás a Virágos-nyeregbe | december 8. v. 16:00 |
| Állandó programok | 11. oldalon |

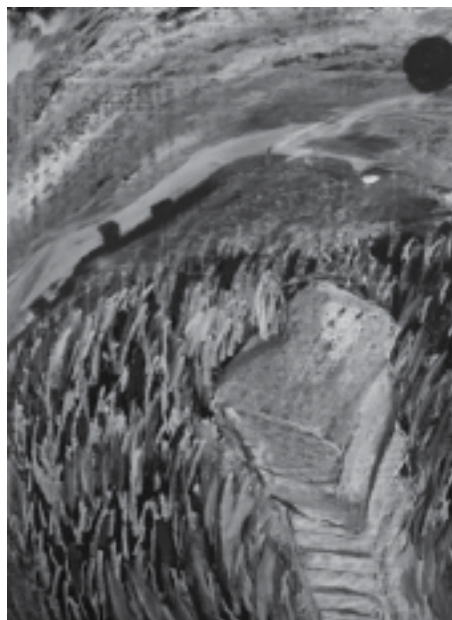
A következő lap megjelenésének időpontja:
2024. november 27.

Szülinap - 35 éves az Egyesület

Az Egyesület Elnöksége szeretettel meghív minden kedves tagot és érdeklődőt, a
2024. november 23-án, szombaton délután 17.00 órakor

kezdődő ünnepségére. Kivetített képeken mutatunk be részleteket az elmúlt 35 év eseményeiből, Holup Orsi és társai charleston táncot járnak, majd gondolatok hangzanak el történetünkről, jövőbeli terveinkről. Köszöntő hangzik el egy pohár pezsgő és süti mellett, majd megköszönjük támogatóink, segítőink fáradozásait.

A találkozóra szeretettel várjuk alapítóinkat, egykori vezetőinket, tagjainkat, támogatóinkat, és azokat, akik ez alkalommal kívánnak az Egyesülettel megismerkedni, vagy tevékenységéhez kapcsolódni.



„már száz ezer éve nézem”

címmel

Varga Patrícia Minerva

Munkácsy-díjas festőművész

kiállítása nyílik

november 9-én,

szombaton 17:00 órakor

Megnyitja: **Atlasz Gábor** festőművész.

(Részletek a 2. oldalon.)



„Orbis Pictus – a festett világ”

címmel

Liszi János

festőművész kiállítása nyílik

november 29-én,

pénteken, 17 órakor.

Megnyitja: **Pongó Judit** festőművész.

Gitáron közreműködik: **Liszi Kinga**

(Részletek a 2. oldalon.)

Adventi koszorút készítünk

**november 30-án,
szombaton, 16:00 órától.**

A részvételhez regisztráció szükséges!
(Részletek a 3. oldalon.)

Adventi vásárnapok

a Szent Donát kápolnában

**December 1-én, 8-án, 15-én és 22-én,
17:00–18:00 óra között.**

(Részletek a 3. oldalon)

„már száz ezer éve nézem”

Varga Patrícia Minerva Munkácsy-díjas festőművész kiállítása nyílik november 9. szombat 17:00 órákor az Óhegy klubházban

Kívülről csak egy átlagos lakásnak tűnik, de mögötte egy másik világ, egy titkos szoba rejtőzik. Varga Patrícia Minerva festőművésznő műterme olyan, mintha a narniai ruhásszekrény labirintusán keresztül egy varázsvilágba jutnánk el.

A műterem egy igazi alkotóhely, ami pillanatok alatt elemi erővel rántja át a gyanútlan látogatót Minerva különös, titkos világába a festményein keresztül.

Sárgák, kékek, zöldek, vándorok, utazók, kőoszlopok, mítoszok, mesék és a fény...

Hogyan születik a kép? - kérdezném, de nem kell, mert Mireva magától mesél, sztorizik:

Én nem tudom. Mivel spontán festek, terv nélkül, néha magam csodálkozom legjobban, hogyan alakult képeim tere, szereplői,



fotó: Lugosi Lugo László

elemei. Így tényleg mondhatnám: magától. Az életemben is sok minden magától alakult, terv nélkül. Kezdetben a Képzőművészeti Főiskola alkalmazott grafika szakán tanultam. Azonban én állandóan szénnel rajzoltam, gyakoroltam és ahogy egyszer csak néztem a képeimet megláttam hirtelen, hogy én festő vagyok. Rögtön be is rohantam Gerzson Pál mesterhez, a festészeti tanszék vezetőjéhez, hogy én szakot szeretnék váltani. - Nos, hozott magával valamit? - Én mutattam a rajzaimat a mester nézte-nézte és azt kérdezte: - Kinél szeretne tanulni? - Hát a mesternél, mondtam bátran, ha már így rákérdezett. - Akkor én átvesszem...

Így indultam el a festőművész utamon. Diplomázni már Nagy Gábornál diplomáztam, nála voltam mesterképzős is, és azóta is jó barátságban vagyunk.

Festményeimben a „tájakát” a szereplőik, a vonuló vagy várakozó titokzatos alakok festik - ők fogják ecsetemet.

Festek a tájban állva, az ott lévő tájat és festek a műteremben is, ez utóbbi festményeimet Ágh István költő nevezte el egyszer „benső tájaknak”.

Festés közben azt érzem, ahogyan kitágul az idő. A festők az örökkévalóságnak feste-

nek, de én úgy gondolom, hogy homokmaldala is éppoly értékes, az által, hogy valaki elkészítette és már bekerült az emberiség közös tudatába.

Ha én elkészíték egy festményt úgy érzem nekem már nincs vele több dolgom, megtettem, amit meg kellett tennem.

Gyakran adom a festményeimnek egy verssor címét, mert amiről például József Attila írt, azt nekem képtelenség lenne szavakban megfogalmaznom, de a festészetbe tehetem, és érzem, hogy tennem is kell.

„Én úgy vagyok, hogy már száz ezer éve nézem, amit meglátok hirtelen.
Egy pillanat s kész az idő egésze,
mit százezer ós szemlélget velem

Látom, mit ők nem láttak, mert kapáltak,
ölték, öleltek, tették, ami kell.
S ők látják azt, az anyagba leszálltak,
mit én nem látok, ha vallani kell.

Tudunk egymásról, mint öröm és bánat.
Enyém a múlt és övék a jelen.

Verset írunk - ők fogják ceruzámat
s én érzem őket és emlékezem”

(József Attila: A Dunánál – II. részlet)

November 9-én, 17:00 órára Varga Patrícia Minerva festőművész kiállításának megnyitójára szeretettel invitálunk minden kedves, kalandra vágyót, aki nem fél átkelni a ruhásszekrényen.

H.T.

„Orbis Pictus – a festett világ”

Liszi János festőművész kiállítása nyílik november 29-én, pénteken, 17 órákor.

Megnyitja: Pongó Judit festőművész. Gitáron közreműködik: Liszi Kinga.

A kiállítás megtekinthető 2025. február 4-ig.

Óvodás koromban, amikor édesanyám megkérdezte, hogy mi leszek, ha nagy leszek, habozás nélkül vágtam rá, hogy „buszvezető és festő”. Buszt ugyan nem tudok vezetni (pontosabban: még nem próbáltam), de életem fordulópontjai alátámasztani látszanak e korai jóslatomat.

1968. december 10-én születtem Veszprémben, tehetséges fiatal vegyészmérnökök gyermekeként. Bár két rajztanárom tisztán felfigyelt rá, akkoriban nem tulajdonítottam jelentőséget annak a képességemnek, hogy szinte bármit le tudok rajzolni, amit elképzelvek, és egyáltalán, olyan erősen el tudom képzelni, hogy az lerajzolható.

Tanulmányaim közepette alkalmam adódott, hogy Dr. Kriszka György és Dr. Andrikovics Sándor biológus tanárok munká-

társaként, vezetésükkel - megrajzoljam hazánk összes főbb vízi életmódot folytató állatcsoportját. Az elkészült gyűjtemény mintegy 175 grafikából állt. Ez volt első komolyabb grafikus vállalkozásom.

1998-ban elfogadtam a véletlen által elérem sodort lehetőséget. Kitanultam a reklámgrafikus, majd a tervezőszerkesztői szakmát. Azóta különféle területeken ezzel foglalkozom. Idővel megérelődött bennem, hogy alkotás és képi megjelenítés tekintetében többre is vágyom, ezért fordultam a festészet felé.

Hitvallásom rokonítható Rátka Endre festőművész felfogásával, ami nem véletlen, hiszen volt szerencsém személyesen ismerni, és atyai jóbarátomnak tudni. Tőle tanultam és lestem el a mesterség alapfogásait, de ami még ennél is többet jelent szá-

momra: rengeteget beszélgetünk szabadon, szinte mindenről. Hozzá hasonlóan képírónak tartom magamat. Visszatekintve, utólag bátran mondhatom: őt tekintem mesteremnek.

Másik ihletőm Jankovics Marcell, aki lenyűgözött mély szimbolikai tudásával, és azzal, amilyen mesterien bánt ezzel az ősi eszközzel. Mindez némi fantáziával kiválóan alkalmas a mai problémák és élethelyzetek ábrázolására is.

Történelmünk, életünk eseményeit és döntéseit sokszor rejtett, elsősre láthatatlan okok előzik meg, majd ugyanilyen következmények kísérik. Ezek az összefüggések mindig is izgatnak, így a fenti alapokra építve már saját kihívásomnak tekintem megjelenítésüket.

A kiállításon az elmúlt közel 10 év alatt született sajátos han-



fotó: Földesi Fruzsina

gulatú alkotásaim tekinthetők meg. Jellegzetességük, hogy több szálon futó történeteket, hangulatokat, zárójelű mellék-szálakat próbálnak megjeleníteni egyidejűleg. A képek stílusa nem könnyen sorolható más, létező irányzatba. Archaikus egyben modern vonásaikkal remélhetőleg emlékeztetnek maradnak a szemlélő számára.

Liszi János festőművész

Fény az őszi sötétségben

Márton-napi lámpás vonulás

Találkozó az Óhegy Klubház udvarán,
Ismertető és beszélgetés a Szt. Donát kápolnában, fogadás a kertben.
november 8-án, pénteken 17:30 órakor.

A történelem tele van hősökkel, de Szent Márton sztorija egyértelműen az egyik legszórakoztatóbb. Végre van egy hős, aki nem azért vált szentté, mert mártírhalt halt!

Márton Pannóniában született, már zsenge korában arra gondolt, hogy milyen menő lehet egy hatalmas sisakban, fénylő páncélban, lóháton bevonulni egy római városba. Ezért tizenévesen be is állt a római hadseregbe.

De Márton szívében valahol mindig ott motoszkált, hogy talán több van az életben, mint más légiósok kardcsapásait számolni, és elképesztően menő római szandálokban masírozni a világ legkülönbözőbb pontjain.

A történészek szerint Márton egy különösen sötét, hideg napon épp egy francia városban, Amiens-ben szolgált, amikor meglátott egy koldust, akit majd megevett az Isten hidege.

Mit tesz egy hős római légiós? Természetesen nem azt, hogy odahívja a hadvezért, hogy oldja meg a problémát! Márton fogta a saját köpenyét, és kettévágta. Az egyik felét magára terítette, a másik felét pedig odaadta a koldusnak.

Az éjszaka folyamán Márton álmodott látott, amelyben Jézus jelent meg, és a koldusnak adott fél köpenyben sétálgatott. Ez az álom akkora hatással volt rá, hogy eldöntötte: ideje szögbe akasztani a kardot és átigazolni egy másik „légióhoz” – a kereszténységhez.

Márton tehát otthagya a légiót, és inkább a szent élet felé fordult. De persze a nép – amely nagy rajongója lett az egykori légiósoknak – nem hagyta, hogy csak úgy eltűnjön a színről. Egy szép napon Tours városába hívták, hogy ő legyen a város püspöke.

Márton nem igazán vágyott a püspöki cím-

mel járó díszes kalapokra és bonyolult vallási ceremóniákra. Elrejtőzött egy libaólban, hogy a keresők rá ne találjanak. De a libák elárulták! Hangosan gágogni kezdtek, így a nép felfedezte rejtekhelyét. Ebből tanultuk meg, hogy a libák nemcsak finomak, de megbízhatatlanok is a titoktartásban.

Márton miután püspök lett számos csodát vitt véghez, immár kard helyett pásztorbottal küzdött. A csodái között a legismertebbek a halott feltámasztás és az ördögűzések voltak. Ezeknek köszönhetően avatták szentté.

Szent Márton története tehát nemcsak az isteni kegyelemről szól, hanem arról is, hogy bármilyen hivatásból lehet életcél váltani, mindenki képes a jóságra és a nagylelkűségre, és hogy ezek az erények fénnel töltik meg a világot.

A hagyomány szerint minden év novemberében lámpás felvonulással emlékezünk meg Szent Mártonról. A lámpással vonuló sokaság a jó cselekedeteket jelképező fényt kívánja eljuttatni mindenkihez. Mindez nemcsak egy szép hagyomány, hanem egyfajta emlékeztető is arra, hogy a legsötétebb időkben is van remény, és minden apró jócselekedet hozzájárulhat a világ nagyobb fényéhez!

A Klubház udvarán gyülekezünk, mindenki magával hozza az otthon elkészített lámpásait, remélhetőleg libácskával díszítve. Akinek kedve van, öltözhet római katonának vagy akár éppen libának! Persze egy alkalomhoz illő cipő sem árt.

Aztán meggyújtjuk lámpásainkat, és a palástba öltözött Szent Márton vezetésével útra kelünk. Márton-napi dalokat énekelünk, majd húsz perces, lámpás vonulás után a Szt. Donát kápolnába érkezünk, ahol szó lesz Szent



Mártonról, másokat segítő jó cselekedeteiről, az emléket őrző hagyományokról. Még a gyermekek is szólhatnak, miként lehet észrevenni a hiányt szenvedőket, kinek mire lehet szüksége, miben segíthetnek a bajba jutottaknak, vagy éppen egymásnak, a képességeik szerint.

Ezt követően vonulunk vissza a Klubházba, ahol az átfázott és megéhezett vonulókat liba formájú süttikkel, libaszírossal és libamájás kenyérrrel, tábortűz mellett forró teával, forralt borral fogadjuk.

Szeretettel várjuk a gyerekeket, felnőtteket, családokat az élménytelni vonulásra.

H.T.

Libavacsora

november 8-án, pénteken 20:00 órakor
az Óhegy Klubházban

Azon az este természetesen libával is ünnepelünk. Kicsit ironikus, hogy a libák, akik elárulták a püspököt, azóta minden évben az asztalra kerülnek. E napon badacsonyi libamell kerül az asztalra burgonyakrokettel, utána finom rétes. A vendégek szomját is eloltjuk. A vacsorajegyek megválthatók elővételben 4500 Ft-ért, az Erdőalja ABC-ben, vagy a ház gondnokánál, október 28. hétfő és november 4. hétfő között. Szeretettel várjuk az ingyenceteket.

az Egyesület Vezetősége

Adventi vasárnapok a Szent Donát kápolnában

(1037 Táborhegy, Farkastorki út 58.)

December 1-én, 8-án, 15-én és 22-én, 17:00 - 18:00 óra között.

Advent vasárnapjain, a karácsonyi készülődés időszakában, nyitva vár minden érdeklődőt Hegyvidékünk 1781-ben épült műemlék kápolnája, a Szent Donát kápolna. Kivilágított állapotában megtekinthető az adventi koszorú, majd a Várkonyi Flóra által horgolással készített Betlehem, és egyben megismerhetik a kápolna építésének történetét, és mindenki elmondhatja adventi gondolatait. Minden alkalommal az első látogató gyűjti meg a koszorú gyertyáit.

A december 15-i vasárnapon ünnepi dalokat énekelik Migály Szilvia vezetésével a „Több, mint egy Éneksuli” diákjai, előadják:

Alexandra Burke- Hallelujah
Egyiptom hercege- When you believe
Jackson 5- Santa Claus

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, a megpihenni vágyókat a gyertyafényes kápolnában.

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

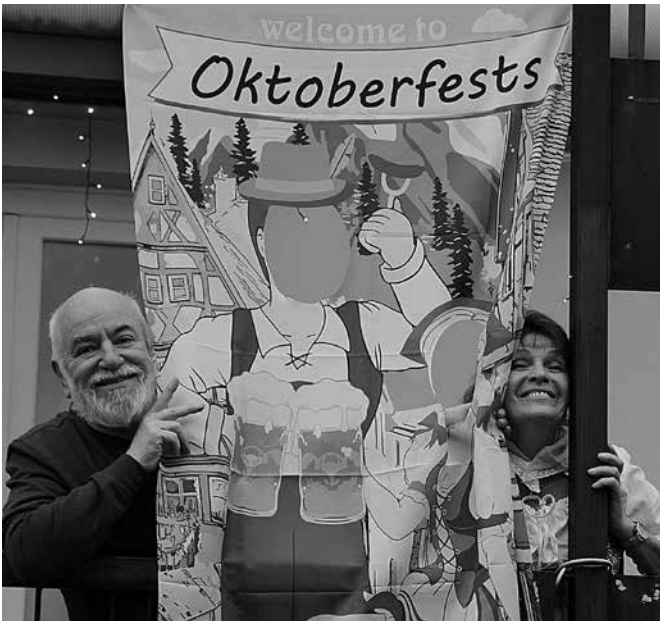
Adventi koszorút készítünk

Készítsünk együtt adventi koszorút! Amíg a nagyobbak szüleikkel vagy a nagyival a koszorút készítik, addig a kisebbek a várakozás ünnepéhez kötődő képeket színezhettek.

Ha a koszorúk elkészültek, másnap az első gyertyát otthonunkban meg is gyújthatjuk.

A belépés korlátozott létszám miatt regisztrációhoz kötött az alábbi e-mail címen. A kellékek ára koszorúként 3000.- Ft. Szeretettel várjuk a felnőtteket és gyermekeket egyaránt.

Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu



BAJORORSZÁG TÁBORHEGYRE ÉRKEZETT. Hermann Tündi igazi Októberfestet rendezett az Óhegy Klubházban. Többen bajor ruhákat, kalapot, jelmezeket vettek magukra. Filkorn Gabi, fia és menyé, de még unokái is, igazán szép sváb öltözetben érkeztek.

A lager típusú, október-fesztiválos jellegű söröket Fonyódi Gábor és Majoros Szilvi kézműves sörmesterek készítették, amit Hegedűs Gabi frissen csapolt, így meg is kóstolhattunk. Szabó Gyuszi pedig eredeti bajor kolbászokat süttött rostélyon, amit kedves hölgyek sváb krumplisalátával körítve tálaltak fel az inyenceknek.

Alig hogy vége volt a vacsorának, a nagy KocsmaKvíz következett. Az a csapat gyűjthette a legtöbb pontot, amelyik leghamarabb válaszolt a kivetített kérdésekre. A győztes a Zolavi csapat (Zoli, Laci, Viki) lett. Ezzel megnyerték a feketeerdő tortát.

És még mindig nem volt vége. Varga Szabi vaktesztje is többeket felizgatott. A tesztelőknek volt módjuk összehasonlítani a kézműves sörök és a sörgyári prémium sörök ízeit, majd mindenki maga döntött, hogy neki melyik sör ízlik igazán.

Sokáig tartott, de jól éreztük magunkat. Asztalok mellett beszélgettünk. Volt, aki büszkén mesélt sváb kötődéséről, és volt, aki őseitől örökölt történetet mesélt el, a tutajjal érkező szepapjának betelepüléséről. Új élményekkel, új kapcsolatokkal gazdagodva tértünk haza



ÓBUDAI KAMARAZENEKAR ŐSZI, SZÜLINAPI KONCERTJE. A Till Ottó által alapított zenekar idén ünnepli 70. születésnapját. A koncert előtt Wettl Ferenc ismertette a zenekart történetét, majd a koncert végén Felcsuti László, az Egyesület elnöke, idézte fel azt a történetet, ahogy tizenegy évvel ezelőtt, Takács György a zenekar akkori szervezője (korábbi képen, brácsával a kezében), kedves hegyi szomszédunk közreműködésével a zenekar a Klubházba érkezett. Miközben a köszönetet mondott az eddigi koncertjeikért, kedves hölgyek születésnapját töltötték szikrázó gyertyákkal Gazda Péter karmester úr elé, a nézők pedig közösen, énekelve kívánták boldog születésnapot.

ÓHEGY Kortárs Klub

A műtárgyvásárlásról - most!

Karácsony előtt: kit, mit, hol, miért, mennyiért?

November 12-én, kedden, 18.00-kor.

A novemberi klubesten (még éppen időben, a karácsonyi dömping előtt!) górcső alá vesszük a hazai műtárgyvásárlási szokásokat, és nem kis mértékben ki is beszéljük ezeket! Mi számít sikeres tranzakciónak? ...Ezen kívül megannyi kérdés az alcímben, amire választ kell kapnunk, hogy „ne égjünk be” a lehető legkisebb mértékben se a családunk, se az ismerőseink, se az üzletfeleink előtt.

Hogy érzük el azt, hogy ne csapjanak be minket, és ami legalább ilyen fontos: hogyan ne csapjuk be önmagunkat? Mire figyeljünk a vásárokon vagy a galériákban, esetleg az interneten? Hogy válasszunk ízléssel, és egyáltalán: mit jelent a jó ízlés manapság, esetünk-

ben éppen a kortárs műtárgyvásárlás terén?

„Ízlesek és pofonok” – ahogy mondani szokták... Minden embernek más az ízlése, mások lehetnek a szempontok, ez valóban igaz, de akkor mi számít jó ízlésnek, és mi a rossz? Fejleszhető-e az ízlés, és ha igen, hogyan? Ragadd meg az alkalmat, és beszéljünk ezekről a mindenki számára fontos dolgokról!

A rendezvényen bárki részt vehet! Az est tematikája úgy van felépítve, hogy akár egy teljesen laikus érdeklődő is új felismerésekkel és élményekkel gazdagodva térhessen haza.

Jelentkezés: a rendezvény előtt, az ÓHEGY



hírlevél linkjén, vagy az Egyesület Facebook-oldalán, a kapcsolódó Meetup-eseményenél. Vendégeinket minden alkalommal jó társasággal, piknikbüfével és könyvsorsolással várjuk!

Tarts velünk, és légy részese egy inspiráló közösségnek! Üdvözlettel,

Gajzágó György Klubvezető
art@artcenter.hu

Megvarrt utazások

Különleges és jó hangulatú kiállítás megnyitón vehettünk részt október 11-én. A világhíró quiltművész, Polyák Ildikó tematikus képei kerültek az Óhegyi Klubház falaira.

Már a cím is figyelemfelkeltő: Wanderlust-Mindig úton. Az elvágódás, a bolygónk különféle kultúráinak, országainak, embereinek megismerése, felfedezése jelenik meg a képeken, túlvél, cernával varrva, csodaszép saját festésű textileken.

17 különleges helyszínen szerte a világban és az ehhez kapcsolódó 17 különleges, színes, beszédes falikép. Részletgazdagság, aprólékos kidolgozottság jellemzi a quilteket. Nagy szerencsénkre tárlatvezetéssel egybekötött képnézegetésre volt lehetőségünk, ahol a művész olyan



érezkletesen beszélt az utazási élményeiről, és az utazások alatt ért benyomásai, érzései nyomán született faliképekről, hogy a vendégek szinte maguk is úgy érezték, hogy valahol Marokkóban, Mexikóban, vagy az Amazonas mellett vannak éppen... Ildikó szeretettel és készségesen válaszolt a vendégek kérdéseire, hihetetlen új tudással gazdagodtunk...

Tudták például, hogy II. Péter brazil császár a hűvös

hegyekben szeretett nyaralni, Petrópolisban, mert nem bírta a hőséget? Erről is született egy csodás falikép, ami tökéletes lenyomata a párás, esős, magas, trópusi hegyvidéknek.

A zenei aláfestést két fiatal művészpalánta szolgáltatta (Rátkay Áron cselló, Petik Balázs klarinét), így lett még színesebb a megnyitó.

Szeretettel ajánlom mindenkinek a kiállítás megtekintését!

Petik Réka

Wagner Judit:

November

Ragyog a nap, de oly erőtlen,
Mégis jólesik melege.

Pedig a november, valljuk be,
Az év mostoha gyereke.

Szürkés, borzong tőle az ember.
Ruháját rég lerázta már.
Kopog a föld. Zúzmarsás táj.
Varjaktól hemzseg a határ.

A nappalok egyre kurtábbak.
Kályha mellé behúzódnak.
Ki-kitekintünk. De cudar kint!
Takaróba begubózunk.

Ma kikandikált a napsugár.
Születésnapot keresi.
Isten éltesen biz sokáig
Mindenkit, ki novemberi.

Öröm a mindennapokban

művészeti-önismereti workshop.

Tenk Dóra

coach, tréner, művészeti mentor vezetésével.

november 11., hétfő 18:00-20:00-ig

(Varga Patrícia Minerva kiállításához kapcsolódóan),

november 20. szerda 18:30-20:30-ig.

A foglalkozások díja: 5000 Ft/alkalom,
létszám minimum 6 fő, maximum 12 fő

Jelentkezés: dora.tenk@gmail.com

www.tenkdora.hu



Spar maraton

– avagy miért szeret szenvedni egy futó

Október hónap sokak számára a szüret végét, a kicsit borús idő kezdetét jelenti. Felkészülést testben, lélekben a téli hónapokra. Az aktív futók máshogy gondolkodnak erről a hónapról, hisz ebben a hónapban hűl általában a hőmérséklet annyira le, ami ideális a futáshoz. Szeptember-október hónapban rendeznek Európában számos jelentős maratoni versenyt is. Budapest is októberben ad otthont a legnagyobb futófesztiváljának, a Spar Budapest Maratonnak. 40 éve rendeztek először a fővárosban maratont, és a BSI szervezésében rendezett maraton nemzetközi rangot vívott ki magának az idők folyamán. Minden évben magyar és nemzetközi hírességek vesznek részt és futják a 42,195 km-es távot! Aki nem tudná, igen, több, mint 40 km, pontosabban, ha a Fő térről indulunk, Szentendre oda-vissza.

Biztos vagyok benne, hogy kerületünk nagy sportolói közül sokan már részt vettek ezen a versenyen, például Koko is, de a versenyigazgató, Kocsis Árpád is a 3. kerület lakosa.

De miért is beszélék erről? Mert jómagam is számos maratont futottam végig, és idén ismét vállalkoztam rá, hogy elinduljak a futás királynőjének nevezett távon, a maratონon.

De mi is a futás élménye? Hát, akkor elmesélem, miért szeret szenvedni egy futó, ahogy azt mások mondani szokták. A futás monotonnak tűnhet, de valójában ilyenkor az ember teljesen magára koncentrálni, mint egy buddhista szerzetes mantrázik, ehhez nincs is más eszköze, csak hallgatni a szívdobogását, a lélegzetének ritmusos hangját, lépéseinek ütemes ismétlődését. Ez egy bizonyos meditatív állapotba repít, és kinyitja az ember fantáziáját. A szervek a fizikai terheléstől visszavesznek a működésükből, de az agy éber, és az ember futás közben szinte ébren álmodik. Miközben a fizikai fájdalom nő, az adrenalin szintje növekszik, és a fájdalmat átveszi valami euforikus érzés. És ebben az eufóriában születhetnek a világmegváltó ötletek, tervek, gondolatok.

De a kérdés, ha a futás elvoulás, miért szeretünk versenyre

menni, miért akarunk ott lenni a rajtvonalon és célba érni, akkor is, ha nem elsőként szakítjuk át a célszalagot? Erre én is csak később ébredtem rá. Egy jól szervezett verseny hangulata rendkívül jó közösségformáló lehet, és feledteti az emberrel a modern világ „nem választott” magányát. A zene, a műsorvezető biztatása, a futók lelkesedése, a gyönyörű érem hozzátesz az adrenalin által kiváltott „futóboldogsághoz”. És bizony a BSI ebben profi, mert maguk a szervezők, szpikerek, munkatársak is aktív sportolók, pontosan tudják, mire van szüksége egy futónak. Ezért tudom, ha ezeken a versenyeken indulok, és ha ezekre a versenyekre elviszem a családomat, vagy a kislímat, biztosan jól fogják érezni magunkat.

Az évek során a maratoni, egynapos programot a szervezők kibővítették több naposra, kiegészítve több, rövidebb távval, amelyen gyerekek, kezdők, kicsik, kicsit idősebbek is részt tudnak venni. Idén ezeken a távokon, a szombati napon lehetett indulni. A legrövidebb táv 500 méter volt, az esélyegyenlőségi futás, de el lehetett indulni a 2,3 km-es, az 5 és a 10 km-es távon is.

Vasárnap gyönyörű reggelre virradtunk, igazi futóidő volt, ideális, nem fújt nagyon a szél, 10-15 fok, kissé felhős. Mivel ez volt a 31. maratonom, tudtam, mire kell figyeljek, hogy kevesebb fájdalommal érjek célba. Az idei maratonon kitűzött feladata az volt számomra, hogy amennyire tudom, jól érezzem magam, kicsit városnézés tempóban, de nem túl lassan, célba érjek. A versenyre olyan sokan neveztek (számadatakkal itt nem untatnék senkit), hogy én a második rajttal, az elsőhöz képest 5 perccel később indultam el. Ennek a rajtnak a hátránya és előnye egy és ugyanaz, ebből a rajtból nem tud az ember kilőni, és nagyon gyorsan futni, mert annyian vannak, hogy szinte képtelenség az első 5 km-en előzni. Hátrány, mert ha rossz helyre álltunk, akkor lassabb tempót futtunk, mint szeretnénk, előny, ha ésszel akarunk futni, akkor biztos nem futjuk el az elejét.

Gondoltam, hogy belemerüljek-e a részletekbe, hogy



hánnyadik kilométeren milyen érzések fogtak el, hol jöttek a nehézségek, mikor voltak a holt-pontok, vagy voltak-e egyáltalán, de aki nem fut aktívan, annak unalmasnak tűnő gondolatok. De, ami biztos, hogy a fájdalmak és nehézségek ellenére minden percét élveztem a futásnak. Néha magamban gondolkodtam, elmerültem a gondolataimban, néha kikacsintottam és észrevettem a pálya szélén szurkoló gyerekeket, aki pacsival üdvözölték. De sokan egy „feltöltő az energiád” biztató táblával álltak és szurkoltak. A szurkolók mellett nagy segítséget jelentettek a jól beütemezett frissítések. Ezek szakszerűen ki vannak találva, hol legyenek, de erről is egy külön tanulmányt lehetne írni, hol, hogyan, mennyit, miért kell frissíteni. De ahogy Tandori Dezső írta, legjobb az arany középpont.

A szépséges Budapestem erőit adott, bár, amikor a harmadik kerületen futottunk végig, megfordult a fejemben, hogy nem kanyarodok a tömeggel fel az Árpád hídra, hanem a Kiscelli utcán hazasétálok.

Amikor az összes nehezebb emelkedőt megfutottam (mj, azért a 30. km-nél felfutni a Margitsziget északi felhajtóján elég kegyetlen a futókkal szemben), akkor már csak a célra koncentráltam. Magamban mondogattam: anyu, meg fogom újra csinálni, Adika jövök, nemsokára célba érek, szerelmem, várj, most még bírom, fáj, de majd nyalogatom futás után a sebeimet, mint

egy kutya, most nincs nyafi. Az utolsó két kilométeren, ahol legszívesebben gyalogoltam volna, sikerült gyorsítanom egy kicsit, megnyújtottam a lépéseimet. Na nem azért, mert világsúcusra törtem, egyszerű oka az volt, hogy az órára pillantva ráéreztem, hogy meglehetősen 4 órán belüli idő. A videófelvételeken nem látszik, de komolyan úgy éreztem, mint ha nagyon gyors lennék.

A verseny után leültem egy székre, és közöltem a barátaimmal, hogy most én itt maradok, vagy hozzanak egy toloszéket, és toljanak haza. Ez az „halálomon vagyok” állapot negyedórát tartott, közben kaptam üdítőt meg finomságokat. Aztán megszólalt a zene, és én felpattantam és táncoltam. Hát ennyit a fáradtságról, dolgozott rendesen az adrenalin. Az, hogy miután ez a nagy adag hormon kiürült másnap reggelre a szervezetemből, hogyan ébredtem, inkább nem térek ki. Kellott egy másfél nap, mire összeszedtem magam. Na ezért jön jól ilyenkor a homeoffice, mert hétfőre a lakás kórház a város szélévé alakul.

A maratoni futó sorsa már csak ilyen, célt tűz ki magának, néha nagyon sokat edz, néha kevesebb ideje marad rá, de véghezviszi sorsát. És néha fáj, előtte, közben, utána. Inkább utána... de nagyon! Aztán kitűzi a következő verseny napját, beírja a naptárba, és elkezd készülni, mint egy nagyon, de nagyon fontos randevúra.

Kiss Mirella

Utcáink nevei

III. kerület, Óbuda hegyvidék

Hedvig utca

7 ← → 1

A Hedvig utca az Erdőalja úttól a Hármashatár-hegy felé emelkedik, hossza mindössze 210 m. A turisták által kedvelt és forgalmas túraútvonal, hiszen az utca egy erdei ösvénybe, a Farkas-torokba csap át, majd tovább haladva, a zöld kereszt turistajelzést követve kellemes sétát lehet tenni a Guckler Károly tanösvényen.

A Farkastorki-árok vizei egykoron a földút mellett folytak az Erdőalja útra. Ezért a Közmunkák Tanácsa tervbe vette, hogy a földutat és az amelletti árkot meghosszabbítva a vizeket egyenesen a Farkastorki lejtő irányába vezeti, keresztezve az Erdőalja utat és alatta a telkeket. Ez a terv azonban a telektulajdonosoknak nem tetszett. Helyi lakosok elmondása szerint az egyik érintett tulajdonos - Lenz Hedvig színművész - többször járt a Közmunkák Tanácsánál annak érdekében, hogy a terv ne valósuljon meg. Telkén akkor már a „Viharos” feliratú hétvégi nyaralója, faháza állt. Fáradozása sikerrel járt. A vizeket végül kerülő úton vezették a Farkastorki lejtőre.

Később a földút az 1936. december 15-én kelt fővárosi rendeletben Nagy Lajos kisebbik leányáról, Lengyelország királynőjéről a „Hedvig utca” nevet kapta. Helyi őslakosok szerint azonban az utcát nem a királynőről, hanem az intenzíven közreműködő Lenz Hedvigről nevezték el. A Hedvig utcán ekkor már állt a Testvérhegyi Csárda (később Kraszna Vendéglő) is, mely tulajdonosváltást és átépítést követően az 1950-es évek elején zárt be végleg.

Lenz Hedvig Jozefa Borbála 1893. február 5-én született Budapesten, német származású magyar családban. Kassán járt leányiskolába, 1913-tól a Színművészeti Akadémián tanult, majd a Nemzeti Színházban játszott. Itt ismerkedett meg a kor egyik legnépszerűbb színészevel, Bakó Lászlóval, akivel 1917-ben házasságot kötött. Lányuk, Bakó Márta 1920-ban született. Lenz Hedvig színészi pályafutását a spanyolnátha törte ketté, melynek következtében fokozatosan lebénult és másfél évet cselekvőképtelen állapotban töltött. Noha hosszú lábadozása

során felépült, színpadi karrierjét már nem folytathatta. Férje 1928-ban vérmérgezés következtében hirtelen elhunyt. Ezt követően, az özvegyi nyugdíj kiegészítéseképp nézőtéri felügyelői munkakörben dolgozott a Nemzeti Színházban. Ekkor, az első hegyvidéki lakók között vásárolt telket Hegyvidékünkön, melyet a felvidéki emlékei mintájára formált. Az általa ültetett gyümölcsfák a közelmúltig hoztak termést. A német benyomulást Csornán vészeltte át, majd a veszély elmúltával visszatért Budapestre. 1951-ben lányával együtt kitelepítették Hajdúdorogra. Több agyvérzést követően életének 60. évében, 1953. augusztus 6-án, a debreceni klinikán hunyt el. Nyughegye Debrecenben, a nagyerdei

temetőben található. Emlékét az Erdőalja út 75. szám alatt található kerítésen családja által elhelyezett emléktábla is őrzi.

Leánya, Bakó Márta szintén a színészi pályát választotta, játszott a Nemzeti Színházban, a Vígszínházban, a József Attila Színházban és a kecskeméti Kátana József Színházban. Számos kitüntetéssel közt szerepel a Magyar Köztársasági Érdemrend kiskeresztje, valamint a József Attila Színház Nívódíja is. Az 1930-as évek Óbuda-Hegyvidékén töltött nyarait követően, a következő évtizedekben egyre többet tartózkodott itt férjével és fiával, majd állandó hegylakóvá és Egyesületünk segítő tagjává vált. 2013-ban családja körében tért örök nyugalomra.

Bugyi Szabina



Testvérhegyi csárda

Ismét miénk volt az utca!

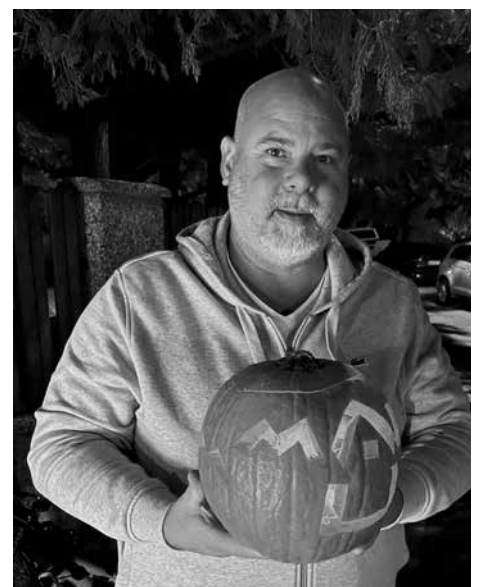


Őszi tökös bulira gyűltünk össze immár sokadik alkalommal a Farkastorki lejtőn. Jó volt újra találkozni! Tíz félelmetes tökfejet faragtunk az utcabeli gyerekekkel. A nyertes művésznünk Burger Attila lett kasztélyos-denevéres alkotásával. A finomságok hamar elfogytak, de a gyerekek sokáig moto-

roztak, rollereztek, bicikliztek, bújócskáltak lámpákkal a sötétben. Ki tud ennél jobbat egy ilyen szép őszi napon?

Köszönjük, hogy az Egyesület támogatja a rendezvényt a közterület használati engedély megszerzésével! Hálásak vagyunk!

L.A.



Kubovics Zita tanító néni

Zita néni a harmadik évét kezdte idén az Erdőalja iskolában. Ezen alakomból kérdeztem először a tanulmányairól:

A Budapesti Tanítóképző Főiskolán végeztem könyvtár szakkollégiumon. Gyerekkorom óta tanultam angolul. Az első munkahelyem Stockholmban volt, 3 kislányra vigyáztam, akiket magyarul tanítottam. Pécsi fiúhoz mentem feleségül, így Pécsen alapítottunk családot. Pécsen tanítottam angolt éveken keresztül mind a 8 évfolyamon, és a felnőttoktatásba is belekóstoltam a magánpraxisomban. Később a Pécsi Tudományegyetem és a dán Frederikshavn Business College szervezésében elvégeztem egy üzleti angol nyelvi képzést. Majd az ELTE és a Pécsi Tudományegyetem közös programjában a tolmács és szakfordító képzésben szereztem meg a másoddiplomát. Dolgoztam szabadúszó tolmácsként és fordítóként. A telekommunikáció területén néhány évig értékesítésben is.

Mondta, hogy Pécsen alapítottak családot. Gyerekek?

Egy fiam és egy lányom van. Emiatt a fiús és a lányos szülők helyzetével is tisztában vagyok. A válásunk után visszaköltöztünk a gyerekekkel a Hegyvidékre (a 12. kerületbe), ahol születtem, így a hegyes-völgyes vidéken igazán otthon érzem magam. Gyerekeim már mindketten házasok.

A visszaköltözés után hogyan alakult az élete?

Építőiparban kaptam állást irodavezetőként. 13 évig dolgoztam a vállalati szférában, ahol alaposan megismertem azokat a kihívásokat, amikkel a tanítványaim szülei szembesülnek. Utána 5 évig tanítottam üzleti angolt cégeknél egy nyelviskola tanáraként. A nyelviskola szervezett egy nyelvi tréneri képzést, ahová én is meghívást kaptam. Ez az a terület, ahol a gyerekekkel szerzett tapasztalataimat teljes mértékben tudtam kamatoztatni valamint azt, hogy ismertem a tanítványok problémáit, amivel a munkahelyen szembesülnek.

Mi hozta az Erdőalja iskolába?

Az egyik legjobb barátom csatlakozott az induló első osztályosok napközis tanítójaként a tanári gárdához, és ő csábított az akkori harmadikosokhoz napközis tanítónak. Így kerültem Némédi Varga Andrea osztályához. Andreával azonnal megtaláltuk a közös hangot, jelenleg elsőseink vannak. Most kezdtem a harmadik éveimet. Napközis tanító vagyok, én tanítom a technika és tervezés tantárgyat is az osztályunkban és van egy harmadikos angol szakkörös csoportom is.

Hogy érzi magát a hegyen? Mi a benyomása az itteni életéről?

Azt érzem, hogy most nagyon a helyemen vagyok. Az eddigi tapasztalataim mintha felkészítettek volna erre a fel-

adatra. Itt lehetőség nyílik arra, hogy azokra a kommunikációs készségekre, „soft skill”-ekre fókuszáljunk, amiket sokkal jobb, ha tízéves korban sajátítunk el, mint később. Ez nem csak a karrierünk építésében alapvető, hanem egész egyszerűen boldogabb felnőttekké válnak a gyerekeink: nagyobb önismeretre tesznek szert, könnyebben építenek minőségi emberi kapcsolatokat, megtalálják a helyüket bármilyen közösségben. A délutáni órákban van tér és idő, hogy a gyerekcsapatból igazi közösség váljon, amit én az általános iskola legfontosabb feladatának tartok. A gazdasági elemzők és jövőkutatók ma egyetértenek abban, hogy a digitális kompetencián túl ezek a képességek azok, amik meghatározzák a felnőtt élet sikerességét a jövőben – ráadásul ezek fejleszthetőek. Ebben az iskolában a családi hangulat meghatározó. Minden támogatást megkapok a kollégáimtól, az az elkötelezettség és profizmus, ahogy a gyerekekhez fordulnak, számomra példaértékű. A szülők támogató segítségével, odafigyelése, szintén elengedhetetlen. A közösséggé alakulást segítik a sport programok: az órarendbe épített dzsúdó edzések, az úszásoktatás (a Nemzeti Úszóprogramhoz csatlakozott az iskola), vagy a délutáni korcsolyázások az Óbudai Jégcsarnokban, ahol az évfolyamok együtt edznek profik irányítása alatt, így nem csak az osztálytársakkal, hanem a többi gyerekkel is találkozunk, a közös élmények összekovácsolják a gyerekeket. Külön köszönet a szervezésért Némédi Varga Andreának. Délutánonként lehetőség van FitKid és kósárlabdaedzésekre járni, ahová jónéhány elsőseink is jár. Egykori sportolónaként (törvívás) pontosan tudom, micsoda erőforrást jelent a sportmúlt a későbbiekben, a mai napig barátok vagyunk az egykori csapattársakkal. Az iskolai hangulat visszaköszön az óhegyi programokban. Nagyon jó érzés idetartozni, ahol az emberek ismerik egymást, közös élményeik vannak, és emberléptékű, szerethető hétköznapiakat lehet megélni, ahol a családok több generációja is ebben az iskolában végzett.

Manapság sok kritika éri az oktatást, azon belül a nyelvoktatást. A tapasztalataim ezzel szögesen ellentétesek: az évente megrendezett vizsgákon azzal szembesülök, hogy folyékonyan beszélnek a diákjaink az adott témáról, visszahallom a megtanított szókín-



cset, szerkezeteket, a kiejtésük pedig hibátlan. Az iskolában megrendezett nyelvi versenyeken vizsgáztatóként ugyanezt látom. Órákon megemlítik, hogy egy-egy témát, kifejezést hogyan tanított Cselényi Györgyike néni vagy Szána Zsuzsa néni, azaz hosszútávra sikerült rögzíteni az ismereteket. Minden évben egyhetes látogatást szervez az iskola Angliába, Kádár Eszter mestertanár vezetésével.

Nagyon fontosnak tartom, hogy beszéd-központúak legyenek az angol órák, sok életszerű szituációban játszanak a gyerekek, hiszen semmi nem növeli úgy az önbizalmat, mint amikor szembesülünk azzal, hogy „külföldiül” is elboldogultunk egy helyzetben. A folyamat során megtanulják, hogyan fogalmazzák meg a véleményüket tapintatosan, hogy a hibák nem végzetesek, és együtt mennyivel könnyebb minden.

Köszönöm a beszélgetést, és reméljük, hogy továbbra is jól érzi magát a hegyvidéki közösségünkben.

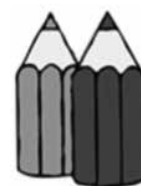
Bérci Mária

JÁTÉKOS TRÉNING

nagycsoportos óvodásoknak

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

Iskolai hírek

A Sulibuli mindig fényes napja az évnek. Idén a szeptember végi sportnapunkkal egybekötött rendezvény legragyogóbb pillanatait kinek a süti-verseny, kinek a tombola hozta. A zsűrinek többnyire (28 típus) édes sütit kellett kóstolni, sajnos csak két sós finomság került tálcára. A modern díszítésű és ízletes málnatorta, browni szelet és a zseléágyon tündöklő bogyós gyümölcsök között a nagy klasszikusok is megjelentek: a mákos öntött, vagy a kókuszos kocka, a kakaós csúsztatott palacsinta, valamint a lekváros gyűrűs fánk osztatlan sikernek örvendett idén is. A különböző almáspiték, krémesek és gyümölcsös piskóták között csokis költemények és alkalmi díszítéssel készített egyedi alkotások is helyet kaptak. Nagy örömeinkre a fenséges, a fejedelmi, az íncsiklandó és az ízletes jelzőket kiérdemlő versenyműveket több generáció képviselője készítette. Fiúgyermeket, leányzót, apukát, anyukát és nagymamát egyaránt köszönthettünk az oklevelekkel jutalmazottak között, akik idén különleges lézervágott plakettel is gazdagodtak.

A tombola rengeteg gyermeknek adott örömet. A műfaj sajátja, hogy bármilyen sokan is nyernek, de sohasem nyer mindenki. Az üres kézzel távozó vágyakozva meséltek a labdáról és ceruzákról, könyvekről és bicikliszakokról, a több üveg mézről és plüssjátékok-

ról, amit mások boldogan cipeltek haza. Itt is köszönetünket fejezzük ki a szülők nagylelkű felajánlásaiért.

Az október 6-ról az iskolarádió sugárzott műsorral emlékeztünk meg. Basa István tanár úr hetedikesei megrendítő részletekkel idézték meg a 13 aradi vértanút.

Az őszi szemétszedésen – mint eddig mindig – Basa István tanár úr is részt vett számos tanítványunkkal együtt. A gyermekek nagyon büszkék voltak arra, ha ők szedték a legnagyobb mennyiséget, de arra is, ha a legtis-

tábban hagyták maguk után a terepet. Néhány különös találatról lelkesen számoltak be.

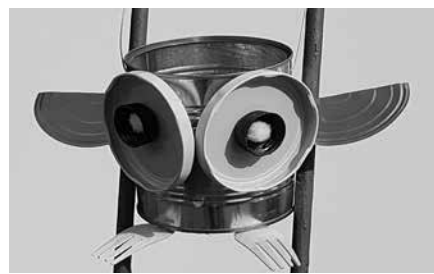
Az osztályfotózások mellett az egyéni, páros, kiscsoportos és baráti felvételek is elkészültek. A környezet már a téli tematikát követi.

Az országos versenyekre a nevezések és az első forduló folyamatosan zajlanak minden tantárgyat beleértve. Eredményeinkről annyi már kiderült, hogy a Bolyai matematika csapatverseny területi fordulójában a két 7-es és egy 8-os csapatunk bejutott az első tíz helyezett közé.

K. E.



Az Erdőalja úti általános iskola 8. osztályának a diákjai október 23-ra megemlékező műsort adtak elő az iskola tornateremében, Basa István tanár úr vezetésével. A versekre és történetek elmondására épülő ünneplést a diákok körében is ismert, és népszerű rockdalok pezsdítették fel, amelyek magukkal ragadták a nézőket. Megemlékezéseiket a közösen énekelt Himnusz és a Szózat keretezte.



ŐSZI TAKARÍTÁS A HEGYI UTCÁKON ÉS A PARKBAN. Idén is hatalmas csapat vett részt a takarításban, örömeinkre számtalan család tartja fontosnak környezetünk védelmét, tisztaságát. Kilencvenen vettek részt a gyűjtőmunkában, melyhez csatlakozott még a Táborhegyi kutyások csapata is, Rónai Balázs szervezésével. Négy-hatfős csoportokban, más-más útvonalon gyűjtöttük lila zsákba a hulladékokat. A munka után vidám hangulatban virslizgettünk az Óhegy Klubházban, és azok, akik Dumitriu Gabi kézműves asztala mellé ültek, egyes hulladékokat újrahasznosítottak, pl. tejes dobozokból madáretetőket, konzervdobozból virágtartókat készítettek. Köszönjük mindenkinek, hogy velünk töltötte ezt a napot! Köszönjük az Erdőalja ÁBC-nek, hogy felajánlásaival támogatta az ebédet. Külön köszönjük Basa István tanár úrnak az igen aktív közreműködését a szervezésben, és köszönjük az Önkormányzatnak a hulladékgyűjtő zsákokat, és a telizsákok elszállítását.

Fermentálás alapjai műhely

November 22-én, pénteken 17:00 órától az Óhegy Klubházban

Szilágyi Krisztina vagyok, biológus, agroökológiai szemléletű kertész, egy Pest megyei kis közösségi mezőgazdaság gazdája. Bátorítást kaptam, hogy a fermentálás másokat is érdekelhet, és sokan szeretnének belevágni, csak eddig „nem volt alkalom/lehetőség/egyedül nem megy/bizonytalan vagyok/”... és még számos oka lehet. Ezzel a workshopkal most megpróbálunk egy új tudást megalapozni!

A fermentálás egy ősrégi bevált technika a zöldségek, gyümölcsök hűtő és fagyaszto nélküli tartósítására, amely nem igényel sem főzést, sem cukrot vagy ecetet, mint a savanyítás. Kizárólag a környezetünkben megtalálható jótékony baktériumok segítségével dolgozunk, így a feldolgozás során a felhasznált zöldségek tápértéke lényegesen nagyobb marad, mint egy ecettel eltett savanyúságnak. Ráadásul, ha jól csináljuk, a zöldségek roppanósak, mégis könnyen haraphatóak maradnak.

Sok tartósítási eljárás – különösen az ipari megoldások – a természetes baktériumok megsemmisítésére, az étel sterilizálására törekszenek. Így azonban a táplálékunk „halt”, és sokkal kevésbé táplálja a bélflóránkat. A fermentált zöldségek viszont egészséges mikrobiomunk fenntartásában nyújtanak nagy segítséget. A legtöbb zöldség vitamin- és ásványianyag-tartalma a fermentálás során könnyebben elérhetővé válik a szervezetünk számára, így jobban is használható. Még több vitaminhoz és ásványi anyaghoz férünk hozzá bizonyos zöldségekben, mint ha nyers vagy főtt állapotban fogyasztanánk őket! Például a nyersen nehezebben emészthető, értékes tápanyagait kemény cellulózzal védő réteg retek, répa, cékla vagy káposztafermentálás után is friss, harapható, de nyers állapotánál puhább és könnyebben emészthető lesz.



Az est programja egy bevezető a fermentálás technikájába. Megtanuljuk, hogyan működik a fermentálás (biológiai alapok), mit érdemes készíteni, mikor és milyen körülmények (és eszközök) kelljenek hozzá. Megtanuljuk, mitől egészségesebb, mint egy szimpla savanyúság. (Egyáltalán, miért egészséges egy savanyúság?) Együtt elkészítünk 1-1 (2-2) üveg fermentumot céklából. Amire szükség lesz Tőled: 1-2 db 720 ml-es

befőttes üveg lapkával. A zöldséget, fűszereket én viszem. Szeretném, ha regisztrálnál az alábbi e-mail címen november 10-ig, hogy tudjunk tervezni a férőhellyel, és a hozzávalókkal.

A workshop díja: 7000 Ft/fő. Tartalmazza a fermentálás elméleti és gyakorlati alapjainak átadását és 1-2 üveg feldolgozott fermentumot vegyszermentes zöldségből.

Szilágyi Krisztina
egyesület@ohegy.hu

AVIVA gátizom erősítő workshop!

2024. novembertől több alkalommal Aviva gátizomerősítő workshopot tartok az Óhegy Klubházban! A két és félórás találkozáson beszélünk a női anatómiáról, a női intim területek egészségéről, és könnyen kivitelezhető gyakorlatokon keresztül bemutatok és megtanítok a záróizmok erősítésének módjait, lehetőségeit.

Több, mint 10 alapgyakorlatot és azok variációit tanuljuk meg a medencefenék izmainak erősítése érdekében. Mivel a medencefenék izmaival funkcionálisan együttműködő izmokat is bevonjuk a tornába, így mindenki számára könnyen érthető és elsajátítható lesz a gyakorlatsorozat.

Mikor lehet szükséged arra, hogy megtanuld és gyakorold az Aviva gátizom erősítő tornát? A válaszom: mindig! Akkor,



ha már küzdesz valamilyen problémával, vagy ha csak szeretnéd megelőzni azok kialakulását.

Ne feledd! A medencealapi izmok akaratlanul is működhetnek, így a rendszeres tornával elkerülhető és orvosolható a meggyengülés okozta probléma!

Fordulj hozzám bizalommal! Várlak szeretettel! További részletek, és az egyes workshopok időpontjai olvashatók az alábbi elérhetőségeken.

Katona Tünde Irén
hivatalos Aviva Módszer oktató, 20 549 7933
info@avivaahegy.hu, www.avivaahegy.hu

Mennyire higgyünk az asztrológusnak?

Asztrológia klub érdeklődőknek, november 19-én kedden, 18:00-tól.

Folytatódik az októberben indult asztrológia klub. A november 19-i előadáson megvizsgáljuk, mennyire higgyük el, amit az asztrológustól hallunk. Milyen szerepe van az asztrológusnak? Mi a célja az asztrológiai elemzésnek? Mire számíthatunk egy asztrológiai elemzés során? Mi a különbség a nyugati és a keleti asztrológiai kultúra között? Hogyan hatott az európai történelem az asztrológusi szakma általános megítélésére?

Az előadást követően a felmerülő kérdések mellett kötetlen beszélgetésre is le-

hetőség lesz. A résztvevők megoszthatják a gondolataikat, tapasztalataikat az elhangzottakkal kapcsolatban.

Az asztrológiai fogalmakat nem ismerő laikusok számára is könnyen érthető, szemléletformáló előadás mindazoknak ajánlott, akik örömmel kutatnák az asztrológia ősi szimbólumrendszerének összefüggéseit.

Jelentkezés és információ az alábbi email címen. Az esemény részvételi díja: 1500 Ft, amely rezsizajáruulásként a helyszínen fizetendő. Az előadás előtt és után piknikbűfé várja a résztvevőket. Minden előadás



végén a jelenlévők között kisorsolunk egy könyvajándékot is.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Szarka Dóra asztrológus
info@vedikarrier.hu

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Téglagyári megálló

Kilátópont a Táborhegyi parkban

Aki a Hármashatár-hegyről érkezik a Táborhegyi park kilátópontjára, az csalódik, mert a látvány sokkal kisebb, mint a hegycsúcsról. De aki park fái közül bukkan a kilátópontra, azt nagy élmény éri. Látja a Dunát Békástól a Citadelláig, majd felette az erdős hegyeket. Tervünk, hogy itt padot helyezünk el, ahol a fáradt vándor megpihenhet, infó táblát, ami tájékoztat a látnivalókról, és egy fenyőfát, ami idővel az erdő madarainak karácsonyfája lesz.

E helynek nevet is adunk a Csupás Istvánt idézve: „Téglagyári megálló”.

A munkák a favásárlás, a padszállítás lehetőségeihez igazodóan november 4. és 10. között történnek. Tervünket támogatja Óbuda Önkormányzata, és a Számlázz.hu Kft. A munkában segítenek az Erdőalja úti iskola diákjai is. Aki szeretne csatlakozni a munkához, kérjük, jelezze az alábbi elérhetőségeken.

egyesulet@ohegy.hu
+36 30-230 6994

Tárlatvezetés és őszi séta

Piast Erzsébet királyné nyomában

Óbudai Múzeum és klarissza kolostor romjai Találkozó: az Óbudai Múzeum recepcióján, november 16-án, szombaton 11 órakor.

Erzsébet-nap közeledtével invitáljuk a kedves érdeklődőket a 14. századi Óbuda „mecénása”, a különleges és nagyívű életutat bejáró királyné emlékének felidézésére.

A tárlatvezetés során megtekintjük a középkori Óbuda nevezetes épületeinek faragott köveit és Piast Erzsébet királyné személyéhez kötődő műtárgyakat. Ezután a múzeum Pincetárlatán az egykor Erzsébet királyné által építtetett Szűz Mária templom alapfal maradványai köré rendezett kiállítást tekintjük meg.

Majd a Múzeumot elhagyva felkeressük a középkori Óbuda klarissza templomának és kolostorának impozáns romjait. A

tematikus vezetés során megismerhetik a látogatók a ferences és a klarissza rend alapítóinak és az óbudai kolostornak a történetét. Gondolatban beléphetünk az egykori – 1334-ben alapított – háromhajós templom oszlopai közé, megnézhetjük a kápolna falmaradványait, ahol 1380-ban Erzsébet királynét örök nyugalomra helyezték. Végig járhatjuk a kolostor kerengőjének, kertjének helyszínét is.

A program időtartama kb. 2,5 óra, maximális létszám 35 fő. Kérjük, hogy regisztráljanak az alábbi e-mail címen. Szeretettel várunk mindenkit!

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra
régész, muzeológus.
egyesulet@ohegy.hu

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

| | | | | | |
|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|-------------|-------------|
| Aviva gyakorló óra | h. | 16:45-18:45 | Bridzs klub | sz. | 17:30-21:30 |
| Női jóga (T. Szilvi) | 30-964 1014 | | Dramajáték | sz. | 16:00-17:00 |
| | h. | 18:30-20:00 | Dramajáték | sz. | 17:15-18:15 |
| Kerekítő mondókázó | k. | 10:00 10:35 | Gerinctréning (K. Tünde) | 20-549 7933 | |
| Kerekítő manó torna | k. | 10:45-11:30 | | cs. | 18:30-20:00 |
| Óhegy Kórus | k. | 18:00-19:30 | További információ gondnokunktól: | | |
| Férfi torna | k., cs. | 19:15-20:15 | 70-395 6933 | | |
| Rablóromi kártyaklub | sz. | 14:00-18:00 | Bejárat gyakran a Klubház udvarából. | | |

Közügyek Fórum

az Óhegy Klubházban (1037 Óbuda, Toronya utca 33.), november 5-én, kedden 18.30 órakor.

Idén is megtartunk Közügyek Fórumot, ahol minden hegylakó szomszédunk elmondhatja észrevételeit, panaszait, természetesen megindokolva, hogy az ügy nem csak saját magáé, hanem többeket is érintő közügy. Érintett terület Óbuda Hegyvidéke (Remetehegy, Táborhegy, Testvérhegy), Bécsi út felett, a Kolostor utcától a Kocsis Sándor útig.

A fórumra meghívjuk Csongrádi János, Őri László és Strenner Imre területi képviselő urakat, hogy mindezekről közvetlen informálódjanak.

A kapott észrevételeket és javaslatokat aztán szakmailag szakszerűen továbbítjuk az Önkormányzatnak, annak reményében, hogy a megoldások esetleges megvalósítása beépüljön a programjába, vagy megtörténjen legalább annak műszaki, tervi előkészítése.

Aki személyesen nem tud részt venni, azt kérjük, e-mail levelében küldje el javaslatát az alábbi címünkre, még a Fórum időpontja előtt. Szeretettel vár minden érdeklődőt:

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

„Szívabajok ellen ... szedjen tangót”

A mellékhatásokról kérdezze tangótanárát vagy milongaszervezőjét! Rehabilitációs program szépkorúaknak az Óhegy Klubházban november 4-én, hétfőn 15:00 órakor

Október 21-én lelkes érdeklődők töltötték meg az Óhegy Klubház termét, az argentin-tangó testi, lelki, mentális hatásairól beszélgettünk magával ragadó élő zenével, táncbemutatókkal és gyakorlatokkal fűszerezve.

Belekóstolhattunk kicsit a hangulatába ennek az immár több, mint egy évszázada folya-

matosan fejlődő zenei- és tánc-kultúrának, és gyakorlati képet kaphattunk egyedülállóan jótékony hatásairól is. Az érdeklődésnek köszönhetően folytatása is lesz az estnek, érdemes lesz ismét eljönni, Adamik Pál és Bartha Katalin vezetésével komolyabban elmerülni az argentin tangó tanulásában.

Szeretettel várunk mindenkit egyedül, partnerével vagy barátával! Kényelmes ruhát, cipőt ajánlunk.

Az esemény ingyenes, a Budapest Főváros III. Kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat támogatásával valósul meg.

Bartha Katalin
zeneterapeuta,
tangó táncos

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)
Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Budapest, Toronya u. 33. Telefon: 30-230 6994
E-mail: egyesulet@ohegy.hu, www.ohegy.hu
Felelős kiadó: Felcsuti László elnök. Szerkesztő:
Mikes Kriszta, Dienes Andrea.
Hirdetéseivel: Óhegy Egyesület.
Telefon: 70-325 3416
Nyomás: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban

2024 TOVÁBBI PROGRAMJAI

| | | |
|--|----------|-----------|
| Adventi vasárnapok (Szt. Donát k.) | december | 1.–22. v. |
| Több mint egy Éneksuli (Szt. Donát k.) | december | 15. v. |
| Jön a Mikulás | december | 8. v. |
| Lucanap | december | 13. p. |
| Madárkarácsony a Táborhegyi Parkban | december | 22. v. |
| Csillagjárás a Hegyvidéken | január | 4. szo. |

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

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

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

kedvezményes árákkal

+36 20-981 6703



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

BODNÁR TRANS

**BELFÖLDI ÉS NEMZETKÖZI ÁRUSZÁLLÍTÁS
SZERVEZÉSE,
LEBONYOLÍTÁSA**

**KIS CSOMAGOKTÓL
24 TONNÁIG.**



www.bodnartrans.hu; 30-962 2493; sildiko49@gmail.com



*Megnyitott a
konyha!*

*Péntektől-Vasárnapig már
meleg konyhával is várjuk
kedves vendégeinket!*

ÉTLAP: [FACEBOOK.COM/BOLETUSBISZTRO](https://www.facebook.com/BOLETUSBISZTRO)



NYITVATARTÁS: SZ-CS 14:00-22:00, P: 12:00-22:00, SZO-V: 10:00-22:00
TELEFON: +36 30 275-0159 / 1037 BUDAPEST, ERDŐALJA ÚT 186/B



**Éreszcatorna-
tisztítás,
karbantartás.**

**Tetőjavítás,
cserépcseré,
rövid határidővel.**

**Hívjon bizalommal:
06 70 555 7051**