



# ÓHEGY-HÍREK

Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének lapja • XXX. évfolyam 1. szám • 2025. február-március

## Pi nap

Körbejárjuk a sör és pite sztorit.  
Találkozó az Óhegy Klubház előtt,  
**március 14-én, pénteken, 15:50 órakor.**  
17:00-tól Sörtúra a Dreher Sörgyárban,  
20:00-tól Pi-nap Óhegy Klubházban.  
(Részletek a 10. oldalon.)

## Az európai művészet remekművei

Tárlatvezetés a Szépművészeti Múzeumban.  
Találkozó:  
**március 23. vasárnap 15:15-kor**  
a Múzeum Márványcsarnokában.  
(1146 Bp. Dózsa György út 41.)  
(Részletek a 5. oldalon.)

Óhegy Kortárs Klub

## A kortárs művészet megértéséért!

Vetített képes előadások  
és beszélgetések  
**február 11-én és március 11-én,  
kedden, 18.00-kor.**  
(Részletek az 5. oldalon.)

## Az Óbudai Kamarazenekar tavaszi koncertje

az Óhegy Klubházban,  
**március 28-án, pénteken 19:00 órakor.**  
Vezényel: **Gazda Péter**  
(Részletek a 7. oldalon.)

## Programok

Kiállítás megnyitó - Kádár József	február 7. p.	18:00
Óhegy Kortárs Klub	február 11. k.	18:00
Óhegy Farsang	február 15. szo.	18:00
Kalandok a varázserdőben	február 28. p.	15:00
Tűzre vele- kiszebáb égetés	február 28. p.	17:00
Kiállítás megnyitó - Veres Dalma	március 7. p.	17:30
Óhegy Kortárs Klub	március 11. k.	18:00
Pi nap	március 14. p.	15:50
Szépművészeti Múzeum		
- Tárlatvezetés	március 23. v.	15.15
Óbudai Kamarazenekar koncertje	március 28. p.	19:00
Kiállítás megnyitó - Hevér Kati	április 4. p.	18:00
Állandó programok		11. oldal

A következő lap megjelenésének időpontja: 2025. április 2.

## ÓHEGY FARSANG - 2025 AZ ABBA SZELLEMÉBEN

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének fergeteges farsangi bálja  
az Óhegy Klubházban (1037 Budapest, Toronya utca 33.).

**FEBRUÁR 15-ÉN, SZOMBATON 18:00-TÓL**

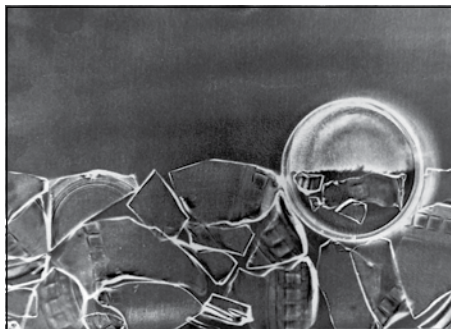
Köszöntőt mond: **Csongrádi János** Önkormányzati képviselőnk

Műsoron:

**18:00: PROGRAMISMERTETŐ** - Benyóné Dr. Mojszis Dóra báli köszöntője,  
**18:30: TÁNCBEMUTATÓ** - Holup Orsiék táncbemutatója,  
**18:45: ABBA SISTERS TÁNCGYÜTTES BEMUTATÓJA**,  
**19:00 órától: TÁNCOS FORGATAG** - zene, tánc, vidámság,  
**20:00: GYERMEK ÉS FELNŐTT JELMEZVERSENY**,  
**20:30: EREDMÉNYHIRDETÉS** - díjkiosztás,  
**23:00: SZÍVKIRÁLY ÉS SZÍVKIRÁLYNŐ VÁLASZTÁSA** - eredményhirdetés,  
**23:00 órától: FARSANGI FORGATAG** - a talpalávalót Mező András szolgáltatja.

Mindenkit szeretettel vár az Egyesület Vezetősége.

(Részletek a 3. oldalon.)



## BLUES

címmel

**Veres Dalma**

fotóművész kiállítása nyílik

**március 7-én, pénteken 17:30-kor**  
az Óhegy Klubházban.

Megnyitja: **Merényi Dávid** festőművész,  
közreműködik gitáron: **Ratkóczi Huba**.

(Részletek a 2. oldalon)



## Lappangó képek

címmel

**Kádár József**

kiállításának megnyitója

**február 7-én, pénteken 18:00 órakor**  
az Óhegy Klubházban.

Megnyitja: **Aknay Tibor** író,  
közreműködik brácsán: **Botos Veronika**.

(Részletek a 2. oldalon)

## Kalandok a varázserdőben

Farsangi mulatság gyermekeknek  
**február 28-án, pénteken, 15-18 óráig**,  
az Óhegy Klubházban.  
(Részletek a 3. oldalon.)

## Tűzre vele!

Télbúcsúztató, kiszebáb égetés  
az Óhegy Klubház udvarán  
**február 28-án, pénteken  
17:00 órától.**  
(Részletek a 3. oldalon)

*Tisztelgés hegyvidékünk Pro Óbuda díjas lakótársa előtt*

## Lappangó képek

*Kádár József belsőépítész és téglagyűjtő főiskolai műveit, és a Jóbuda Községi Alapítvány róla készített portréfilmjét bemutató kiállítás megnyitója, február 7-én, pénteken 18:00 órakor, az Óhegy Klubházban.*

Minden háztartásban kialakul valahol egy zug - de legalább egy alsó szekrényfiók - ahol egyes tárgyak meghúzzák magukat, esetleg évtizedekre. Ha előkerülnek, kellemes meglepetéseket is tudnak okozni.

Így jártam én is tavaly ősszel, mikor (ma már nagyszülő korú) gyermekeink rajzainak egykor félrerakott tömege mellett előkerültek a főiskolai munkáim is.

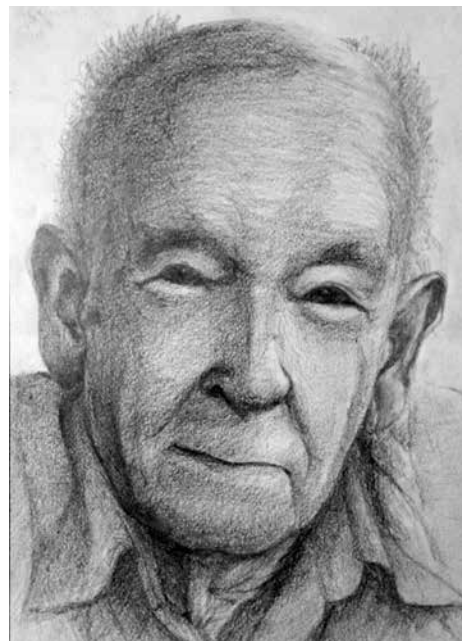
1953 és '58 között jártam a Magyar Iparművészeti Főiskolára (ma MOME), ahol belsőépítészeti tanulmányokat folytattam. Az első években képzésünk egyik fontos ága volt a rajzi tanulmányok végzése. Ezek a rajzórák keretében történtek és többféle feladattal. Volt kockológia, tárgyak és élő modellek, portrék, aktok rajzolása - gyors skiccek készítése. Másik feladat volt enteriőr-részletek rajzolása, akvarellal színeztve.

A legjelentősebb azonban a nyári 'Művésztelep' volt. Ekkor a hallgatók és tanáraik egy hónapig vidéken dolgoztak. (1954-55 nyarán Pécsen, 1957-ben Tatán) Napi feladat volt kimenni a városba rajzi eszközökkel és kisszékekkel felszerelve, majd ahol tetszett a látvány, ott leülni,

rajzolni, festeni a szabadban. Az elkészült munkákat a tanárok délután megnézték, és véleményezték. Ezek, és a későbbi évek munkái kerültek most elő, egészen a diplomamunkáimig.

A munkáim tehát nem „nagy művészi ambíciókkal” hanem tanulmányi céllal készültek, és nem ma. A képek átlagos életkora 70 év, kérem így nézni őket. Szeretettel várok minden érdeklődőt, családját, barátait és ismerőseit:

*Kádár József*



## JÓbudai arcképek

*Portréfilm Kádár Józsefről*

A Jóbuda Községi Alapítvány ezúttal egy filmsorozat első részével jelentkezik. A JÓbudai arcképek című sorozatban Óbuda rejtett kincseit mutatjuk be: különleges személyiségeket, akiket életük és életművük Óbudához köt. Az első részben a Pro Óbuda-díjas, idén 91 éves Kádár Józseffel készítettünk interjút, akinek nyolc gyermeke és azok gyermekei, unokái szinte mindannyian

Óbudán élnek, és aki nem utolsó sorban egy kivételes hobbit űz: téglákat gyűjt a világ minden tájáról. Ajánljuk a filmet mindazoknak, akiket érdekel Óbuda története és szívesen pillantanak bele egy család, egy ember és egy "örök szerelem" titkaiba.

*Götz Eszter*

*Jóbuda Községi Alapítvány  
jobuda.hu*

## BLUES

*Veres Dalma fotóművész kiállítása március 7-én, pénteken 17:30-kor az Óhegy Klubházban*

Cianotípiá. Kékkép. Vagy kéknyomat. Az eljárás lényege, hogy a papírra vagy más felületre kent fényérzékeny kémiai anyag a nap UV-sugarainak hatására elkékül, a kitakart formák pedig fehérek maradnak. Ez különösen érdekes hatást kelt, ha egy filmnegatívot világitunk át, nem véletlen, hogy a technikát fényképezészek használták előszeretettel a múlt század elejétől. Napjainkban azonban a digitális fényképezés térnyerésével szinte teljesen feledésbe merültek a kéknyomatok.

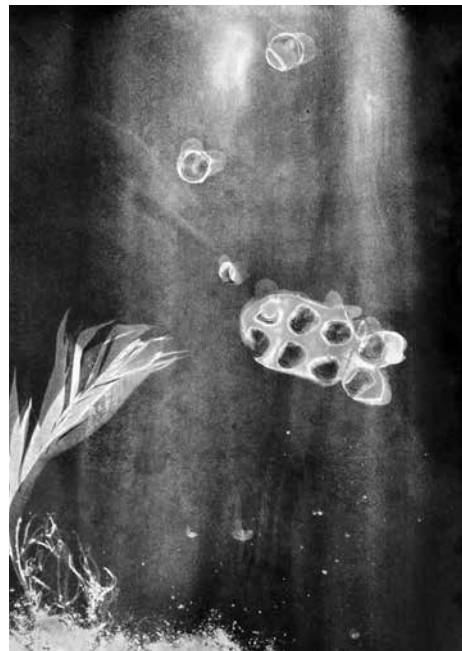
Veres Dalma fotós most ezt az izgalmas képkalkoló módszert porolta le, de nem állt meg a fotónegatívoknál, szárított levelek erezetének reprodukálásánál, hanem a legkülönbözőbb hétköznapi tárgyak vetületét „süttette” papírra, szövetre, egyéb felületekre, míg végül egy érdekes mintázatot vált viszszatérővé a művekben: a háztartási szemét használata.

Bármennyire nem kívánatos a modern emberi léttel járó hulladéktermelés, lassan elfogynek azok a tájak, amelyek érintetlen

nek az emberi tevékenységtől és egyre kevésbé kérdés, hogy visszafordítható-e ez a folyamat, inkább az, hogy mennyire tudunk együtt élni az így átformált környezetünkkel. Amíg az ideálképeink, a szépségről alkotott elképzeléseink tiszták és makulátlanok, addig a valóságban ez egyre kevésbé életszerű.

Az újrahasznosítás, a hulladék alapanyagként való felhasználása a képzőművészetben nem új gondolat, de Dalma képein egy nylon zacskó vagy egy söröskupak nem tájat elcsúfító seb, oda nem illő részlet, hanem éppen ellenkezőleg: a termést megtestesítő gyümölcs, napfényben vibráló víztömeg vagy a földi diverzitást bemutató élőlények alkotóeleme. A törmelékek, hulladékok nem válnak el élesen környezetüktől, beleolvadnak, átlényegülnek, sőt, nem titkolt céljuk, hogy gyönyörködtessenek.

A kiállítást Merényi Dávid festőművész nyitja meg, aki beszél majd a művészet társadalmi felelősségéről, az alkotások, művek potenciális kulturális hatásáról, gondolatébresztő szerepükről, majd bemutatkozik



Dalma, és betekintést enged az alkotás folyamataiba, a képek történetébe. A megnyitó alatt Ratkóczi Huba gitárzenéje biztosítja a művekhez illő hangulatot.

Mindenkit szeretettel várunk az Óhegy Klubházban!

*Varga Szabolcs*

ÓHEGY FARSANG - 2025'

# Az ABBA szellemében

Február 15-én, szombaton 18:00-tól az Óhegy Klubházban

Az idei farsang a 70-80-as évek zenéjének, viseleteinek jegyében zajlik majd, és egy kicsit belengi még a Bálint (Valentin)-nap hangulata is. Ezt láthatjuk, hallhatjuk majd Holup Orsiék és az ABBA Sisters táncsoport előadásában is. Ezt a korszakot nagyon sokan kedveljük, így reméljük, hogy vendégeinket is inspirálni fogja a színesebbnél színesebb jelmezek megalkotására! A gyermekek természetesen olyan jelmezben jöjjenek, amit számukra a fantáziájuk sugall. A jelmezverseny győzteseit lelkes

tagokból álló zsűri választja ki, és jutalmazza.

A Bálint-nap hangulatát idézik majd meg a kis piros szívecskék, amelyeket a büfében lehet megvásárolni (Sugár Gyuri ajánlásával), kedves partnerünknek, barátunknak, barátnőnknek, esetleg éppen saját magunknak, hangulat-erősítésként. Az öntapadós szívecskéket a ruhánkra tapaszthatjuk. 23 órakor ezeket a számláló bizottság, mindenkin összesíti a szívek számát, és az eredmény ismeretében megválasztjuk a bál Szívkirálynőjét és Szívkirályát.



A zenei háttérrel, a „talpalávalórlól”, a már jól ismert és kedvelt hegyi szomszédunk, Mező Andris gondoskodik a tőle megszokott magas színvonalon. Lesz bőven lehetőség az akár hajnalig is eltartó táncra, igazi buli-hangulatra!

A büfében Sugár Gyuri kínálja a vendégeket, és minden-

ki ugyanitt vásárolhatja meg az öntapadós szívecskéket is. A belépő díja: 2000.- Ft/fő, egyesületi tagoknak: 1000.- Ft/fő. Gyermekeknek (18 éves korig): ingyenes!

Mindenkit szeretettel vár, lehetőség szerint jelmezben álarcban:

az Egyesület Vezetősége

## Tűzre vele!

Télbúcsúztató, kiszebáb égetés az Óhegy Klubház udvarán, február 28-án, pénteken 17:00 órától.

Ha van valami, ami a magyar néphagyományok közül, egyszerre drámai és szórakoztató, akkor az a kiszebábégetés. Ez a rituálé középkori gyökerekre vezethető vissza és nemcsak az időjárás varázslással kapcsolatos ("Tavaszi, gyere már!"), hanem igazi közösségi eseménnyé is vált, amelyen mindenki megszabadulhatott az év során felhalmozódott bosszúságaitól. De mi is pontosan, és hogyan lesz a "kiszebáb" a tűz martaléka?

A kiszebáb egy szalmával kitömött figura, ami kicsit olyan, mint a Madárijesztő Óz világából csak kevesebb Hollywood-i csillogással. A kiszebáb eredetileg a telet szimbolizálta, de az idők során átvette a "minden, ami rossz" szerepét is. Amikor ünnepélyesen elégetjük, valójában nemcsak a telet őrizzük el, hanem az élet minden bosszantó elemétől is megszabadulunk – legalábbis jelképesen.

Az Óhegy Klubházban immár hagyományosan télzáró-tavaszcéló rendezvényünkön szabadulunk

az évsorán felhalmozott „minden rossztól”, hogy lélekeben megtisztulva a természetrel együtt keljünk új életre!

Az idei kiszebábbal bárki találkozhat a Klubház bejáratánál, és feltűzheti rá gondját, baját, problémáját!

Figyelem, csak a saját nyűgüinktől tisztulhatunk meg! Sajnos az univerzum nem ad arra lehetőséget, hogy bármitől ilyen könnyen megszabaduljunk! De ha ügyesen fogalmazzuk meg a kívánságainkat talán a „tanár sem fog rossz jegyvet adni” vagy „szomszéd, se vasárnap reggel hatkor fog füvet nyírni”. Azzal, hogy feltűzzünk bosszúságainkat, onnan ez már kiszebáb terhe lesz. A kiszebáb lángra lobbantásával azt reméljük, hogy a bajaink vele együtt hamuvá válnak.

Talán így lesz, egy biztos: a tűzégetés még mindig jó alkalom arra, hogy a téli depressziót felváltó tavaszi optimizmust köszönthes-sük.

Február 28-án az Óhegy Klubházban a népszokás ismertetése után Oláh Edit gyönyörű mesével köszönti

a télűzőket! Majd a kiszebábra feltűzzük a gondúzó cédulákat és síppal-dobbal nádihegedűvel kísérik a máglyához. A rituálé elvégzése után, miközben a kiszebáb a tűz martaléka lesz, közösen táncolunk és dalolunk.

A szellemi rituálé elvégzéshez a léleksimogató italokról és falatkákról se feledkezzünk el! Házi készítésű mágius süteményeket szívesen fogadunk! Mindenkit szeretettel várunk!

H.T.

Wagner Judit

### Mulassunk, hej!

*Kergessük el a telet, hej!  
Ide a maskarát!  
Csalogassuk ki a napot  
Izibe, hamar hát!*

*Temessük el a telet, hej!  
Hozd a szalmabábot!  
Égessük el a vasfogát!  
Ide gazdagságot!*

*Folyjon a bor, zsír a szádon!  
Ez ám a mulatság!  
Kinek nagyobb a bendője,  
Kérem, hogy mutassák!*

*Táncra leány! Hol a párod?  
Ne maradj pártában!  
Húzzátok a nótámat, hej,  
Keltében-jártában!*

## Kalandok a varázserdőben

Farsangi mulatság gyermekeknek február 28-án, pénteken, 15-18 óráig, az Óhegy Klubházban

Egy nagyon vidám télűző családi farsangra hívunk szeretettel!

A Klubház nagyterme Varázserdővé alakul ezen a napon, és interaktív farsangi kalandokra várja a 10 év alatti gyerekeket. Programunk:

- Jelmez bemutató - itt elbűszkélkedhetsz jelmezeddel.

- Jelmeztár - bújj bele mókás jelmezeinkbe egy fotó erejéig.

- Kézműves foglalkozás - tavaszihívogató apróságokat készítenek közösen.

- Akadálypálya és kincskeresés - bátorságpróba kis kalandoroknak mozgásfejlesztéssel.

- Zene, tánc, mulatság.

- Vetélkedő játékok - a nevetés garantált!

- Fánkekvő játék - az elmaradhatatlan farsangi finomság.

A belépő díja gyermekek számára 5000 Ft, a 4 év alattiak számára 2500 Ft. A gyermekek kísérőinek belépője 2500 Ft. A 4 év alatti gyermekeket felnőtt kísérőkkel együtt várjuk. A belépőjegy tartalmazza a teljes programot, egy darab választható csilámtetoválást, kézműves alapanyagokat és használt eszközöket, fánkot, limonádét, rágcsálnivalót, jelmezeket.

Jelentkezés és további információ az alábbi elérhetőségeimen:

Rácz Mónika

+36303857038,

gyermek@teleknevelo.hu



**ÁDVENTI VASÁRNAPOK.** A karácsonyi készülődés időszakában, már kivilágítva várt minden érdeklődőt Hegyvidékünk 1781-ben épült műemlék kápolnája, a Szent Donát kápolna, oltára előtt az adventi koszorúval és a betlehemmel. A kápolnatörténet rövid ismertetője után többen elmondták adventi gondolatainkat. December 15-én a „Több, mint egy Éneksuli” diákjai, énekeltek, 22-én pedig az Egyesület Óhegy-kórusa adventi énekeivel gazdagította a találkozót. Ez alkalommal már a karácsonyfa fényei világlítottak a kápolna teraszán.

## Csillagjárás a Hegyvidéken

*Gáspár, Menyhért és Boldizsár  
Lovaikkal Óhegyen járt.*

*Híre ment, hogy úton vannak,  
Sokan várták, kik itt laknak.  
Domboldalon fák közt jártak,  
Kis csillagok az úton álltak.*

*Táborhegyen szólt az ének,  
Csillagfényes téli képek.*

*Elöl csillag, fényes lángja,  
József Attila verse szárnyal.  
Mosolyt vittek minden háznak,  
Gyerekek mind csodát láttak.*

*A klubházban szólt a mese,  
Simogatott a tábortűz melege.*

*Koccintottunk az újévre,  
Áldást kértünk minden népre.  
Királyok s nép, mind hazatért,  
Csillagjáró hagyomány él.*



# Az európai művészet remekművei

Tárlatvezetés a Szépművészeti Múzeumban, március 23. vasárnap 15:30

Találkozó: 15:15-kor a múzeum Márványcsarnokában, 1146 Budapest, Dózsa György út 41. / Hősök tere

A tárlatvezetésen az érdeklődők a gótika, a reneszánsz és a barokk művészet emlékeinek bemutatásával nagy ívű időrendi áttekintést kapnak az európai festészet történetéről.

A Szépművészeti Múzeum Régi Képtára új koncepcióban mutatja be az európai művészetet 1250 és 1700 között. A különböző iskolák, korok és műfajok olyan festőóriások művein bontakoznak ki, mint Raffaello, Correggio, El Greco, Bruegel, Cranach, Van Dyck, Frans Hals, Velázquez, Murillo, Rubens vagy Bellotto.

A 60 perces tárlatvezetés díja 1200.- Ft/fő, valamint a belépőjegy díja az állandó kiállításra. A belépőjegy díjában mindenki a személyére vonatkozó (foglalkozás, életkor) kedvezményeket érvényesítheti.

A korlátozott csoportlétszám miatt regisztráció szükséges az alábbi e-mail címen. Szerettel várjuk a művészet iránt érdeklődőket:

*Egyesület Vezetősége, egyesulet@ohegy.hu*



ÓHEGY Kortárs Klub

## A kortárs mint a kultúra katalizátora

Február 11-én, kedden, 18.00-kor.

*Melyek a legfrissebb kortárs trendek?*

Március 11-én, kedden, 18.00-kor.

*Vetítettképes előadások és beszélgetések, piknikbüfé.*

Sokan érdeklődünk a kortárs művészet iránt, ám gyakran érezhetjük azt, hogy a művek üzenete és értéke elöttünk rejtve marad. Vajon miért áll fenn tömegeknek ez a probléma? Hogyan változtathatunk ezen – és ez miért fontos manapság? Mi a helyzet ezzel kapcsolatosan a világban?

Ebben nyújt biztos fogódközpontokat és iránymutatást az ÓHEGY Kortárs Klub közössége azért, hogy minél többen leljenek örömet a minőségi kortárs művészet megértésében, vásárlásában és sikeres gyűjtésében.

A rendhagyó és „szemnyitogató” előadásokon többek között megtudhatjuk azt, hogy mi határozza meg egy kortárs műalkotás vagy alkotó értékét, és megtanulhatjuk meglátni a különbséget értékes művészet és giccs között. A közérthető példák és szemléletes analógiák között terítékre kerül napjaink egyik legfontosabb döntési szempontja is: vajon hogyan működhet a kortárs művészet nagy hozamú és presztízserértékű befektetésként, és ezen túlmenően miként adhat számunkra életminőség-javító, hasznos

tevékenységet és mindennapi örömet? Az előadások igazi „shortcut” élményt jelenthetnek korunk érdeklődő emberének a kortárs művészet megismeréséhez. Ha eljössz a rendezvényeinkre, az előadásokon magabiztos induló alapot kaphatsz a sikeres műtárgyvásárlás korszerű szempontjainak elsajátításához, valamint a kortárs műgyűjtési trend rejtett mintázatainak megértéséhez.

Ha nem voltál jelen a korábbi alkalmakon, semmi gond! – az este úgy lesz felépítve, hogy akár egy teljesen laikus is új felismerésekkel és a megértés élményével térhessen haza. Tarts velünk!

Jelentkezés: a rendezvény előtt, időben kiküldött ÓHEGY hírlevél linkjén, vagy az Egyesület Facebook-oldalának rendezvényünkhöz kapcsolódó posztján keresztül.

Minden alkalommal beszélgetés, piknikbüfé és könyvsorolás – szeretettel várunk! Üdvözlettel, a Klub vezetője

*Gajzágó György  
art@artcenter.hu*



## Képek varázsa

Hevér Kati festőművész kiállításának megnyitója április 4-én, pénteken 18:00 órakor az Óhegy Klubházban.

Megnyitja: Szabó Győző, a Római Magyar Akadémia volt igazgatója.

"A műalkotás egy szép rezgésnek a megörökítése. Egy lelki mámor felidézhetetlenné tévése."

(Gárdonyi Géza)

Mindig vonzott a képzőművészet, de egy ideig alig tudtam időt szakítani rá.

Amikor az életem egy csapásra

megváltozott, átértékelődtek a fontossági sorrendek a lelkemben, és egyre inkább hívott magához ismét a rajzolás, a festés varázslatos világa. Amikor csak tehetem festek, ... egyre jobban beleengedve magamat, az életemet, a lelkemet a képeimbe.

*Hevér Kati*



# Lucanapi parti

*Boszorkányok gyűltek össze, bálon.  
Mazsorett táncolt, bot pörgött,  
Karaoke buli éjfélig dübörgött.  
Csapolt sör folyt, habja fehér  
Kemencés pizza a napi kenyér.  
Fekete-macska bingo, menő,  
Retro macskanyelv a nyerő.  
S rémségversenyen győz egy Luca,  
Nincs kétség, hogy ő az est csúcsa.*



**TÁBORHEGYI DISZNÓTOR.** Már kora reggel a ház körül várakoztunk a disznóra, aztán meg is érkezett Kedves Csaba, platóján a XXIII. Dezsóvel, holtan. Nem volt egyszerű a lepakolása, de Anti böllér és Jani segítéje megküzdöttek, majd belevágtak s munkába. Szórét leperzselték, izmos fiúk segítségével a 140 kg-os disznót rémfára függesztették, bárdal félbevágták, darabokra bontották.

Benn a házban megkezdődött a munka, a hagy-maszeletelés, egész délelőtt a disznó bontott részének feldolgozása, majd délután a darálás, a hurka és kolbász töltése. Horváth Peti már az orjalevesen dolgozott, Szabó Gyuszi pedig a reggel hagymás vért, ebédre a toros káposztát főzött, amit a végén húsgombócokkal gazdagítottak.

Köszönet illeti a Novath házaspárt, akik önkéntes munkájukkal két évtizede szervezik egyesületünknek a már hagyománnyá vált disznóvágást. Köszönjük a résztvevők nevében, akik minden alkalommal, jókedvűen, élményekkel gazdagodva térnek haza.



# Húsvéti Kincskereső

Kedves Hegylakók (4-99 évesekig, és azon kívül)!

Szeretettel várunk mindenkit az április 13-án, vasárnap délután megrendezésre kerülő Húsvéti Kincskeresésre, ahol izgalmas feladatok és különleges meglepetések várnak rátok! Az elrabolt húsvéti nyuszi után nyomozunk, a Klubház térségében található három különböző hosszúságú (választható) útvonalon. A felkeresendő állomásokon bizonyíthatjátok tettekkészleteket, ügyességeket, majd az 1-3 órás izgalommal teli kutatás végén kiderül a titok a nyusziról!

A regisztráció március 28-tól veszi kezdetét, és április 10. csütörtökig tart az alábbi e-mail címen. De jövőnk még a további részletekkel, figyeljétek a honlapot is, ne maradjatok le!

A kincskeresés után a húsvét ünnep lezárására örömmel hívunk meg benneteket az április 26-án tartandó Morzsa Partira, amely a Klubházban kerül megrendezésre. Megbeszéljük a Kincskeresés élményeit, a Nyusziról és a Húsvétról szóló történeteket, valamint a tavaszi szünet izgalmaival, és együtt töltünk el egy kellemes délutánt, finomságok és jó társaság mellett. (Talán még a Nyuszi is előbújik, az otthonról hozott morzsák illatára?)

Reméljük, hogy sokan részt vesztek egy izgalmas rejtély megoldásában, családdal, barátokkal, vagy akár egyenként!

Üdvözléssel:

*H N Y S E (Húsvéti Nyúl Segítő Egylet)  
Táborhegyi Csapata  
egyesulet@ohegy.hu*



## Divertare necesse est – szórakozni szükséges

Óbudai Kamarazenekar tavaszi koncertje március 28-án, pénteken 19:00 órakor.

Műsoron: Corelli: C-dúr Concerto grosso Op.6. No.10,

Mozart: B-dúr Divertimento KV 137, Respighi: Antik dalok és táncok 3. szvit.

Vezényel: Gazda Péter

A Pompeius után szabadon adott cím arra céloz, hogy ezen az estén különböző karakterű, szórakoztató-táncos tételekből álló kompozíciókkal lép fel az Óbudai Kamarazenekar, Gazda Péter vezényletével.

Hatszort 12, azaz 72 concerto grossót fogad el hitelesként a zenetörténet a Rómában ténykedő Arcangelo Corelli (1653–1713) életművéből. A XVII. század második felétől kezdve alig akad zeneszerző, aki ne játszana kiválóan valamilyen vonós hangszeren, legfőképpen hegedűn. Corelli maga is hegedűs volt, ami minden taktusából kiolvasható. Első között talált rá a vonóshangszerek nyelvére, lírájára. Zenei gondolatai a vonós hangszerekből születtek. Az utolsó, op. 6-os sorozat 10., C-dúr darabja szerkezetében két hagyományt egyesít: négy különböző karakterű tételből áll, ahogy a régebbi sonata da chiesa-ban, azaz a templomi szonátában volt szokásos, ezek azonban tánc-tételek, ami inkább a sonata da camera, azaz a templomon kívüli helyiségekben megszólaltatott, soktétéles darabok jellemzője.

„...tegnap megint Salern grófnál voltam, és ma ott is ebédelttem... sok mindent játszottam fejből, a grófnőnek írt két cassatiót, és a végén a Fibalmusikot a Rondeau-val. Nem tudja elképzelni, mennyire

örült a gróf: hiszen ő érti a zenét. Mindig bravót mondott azokon a helyeken, ahol más lovagok fogtak egy csipet tubákot, orrot fújnak, krákognak, vagy társalogni kezdenek.” Ezekkel a sorokkal számolt be apjának Wolfgang Amadeus Mozart 1777 októberében, egy zeneíró müncheni főúrnál tett látogatásairól. A szellemes leírás igazi kordokumentum. Ekkoriban még a mindennapi zenefogyasztás szorosan összefonódott az élet különböző helyszíneivel és eseményeivel, s a zeneszerzők meghatározott alkalmakra, meghatározott céllal komponálták műveiket. Népszerű volt a tafelmusik, az étkezéseket kísérő asztali zene. Az alkalmi jellegű, szórakoztató hangvétellű, világosan, könnyen követhetően megformált darabok gyűjtőneve a divertimento (=szórakozás, mulatozás), de előfordul a cassatio, szerenád, nachtmusik / norturno, finalmusik elnevezés is. Vannak köztük szabad térre szánt, fúvósokra hangszerelt és vonószekari darabok is.

A Köchel-jegyzékben 137-es számmal jelölt B-dúr divertimento háromtétéles mű, amelyben egy lassabb kezdést két gyors tétel követ, ami egyértelműen olasz hatásra utal. A az első két tételben a két hegedű játssza a főszerepet, a rövid záró tétel – tagadhatatlanul vígoperai – anyagát Mozart

egyenletesen osztotta el a szólások között.

Ottorino Respighi (1879–1936) nekrológiáját Tóth Aladár írta meg a Magyar Rádió számára: „...A modern olasz muzsika...a régi klasszikus olasz tradícióból igyekezett új ihletet meríteni. Az olasz énekes »természet« diadala után az olasz muzikális »kultúra« diadalútját igyekezett egyengetni. Az olasz zeneiséget hirdette, mely saját klasszikus tradícióit a modern zenei világmindenséggel együtt új életre tudja kelteni. Ezt a törekvést a mai olasz zeneszerzők közül Respighi képviselte a leghatásosabban.”

1917 és 1931 között a 16. és 17. század olasz és francia lantirodalmából tizenkét művet harmonizált és hangszerelt meg, s a darabokat „Antiche danze ed arie (Antik táncok és dalok)” címmel három, egyenként négytétéles szvitbe rendezte. Az első szvitet kamarazenekarra, a másodikat szimfonikus zenekarra, a harmadikat vonósokra hangszerelte.

A 3., vonós zenekarra írt szvit nyitó tétele egy kellemes lassú Olasz (Italiana) egy 16. századi ismeretlen szerzőtől, amit az ugyancsak 16. századi Besardo nyomán keletkezett: Aria di Corte (Az Udvar éneke). A harmadik egy ringató Siciliana (származása ismeretlen), a grandiózus záró tétel eredetijét, a Passacagliát Lodovico Roncalli írta 1692-ben.

*Tóth Anna  
zenetörténész*



Corelli



Mozart



Respighi

## Téli madárles

A téli madármegfigyelés a Táborhegyi Parkban, február 8-án, szombaton 10-kor. Találkozó az Erdőalja út és a Remetehegyi út sarkán.

Eddig az összes odú harmadát sikerült megtisztítani a tavalyi fészekanyagától. Minden költés újabb réteget jelent, helyenként kettőt, néha hármát is, ezért erre a műveletre minden évben szükség van. Alkalmanként drámaira fordult a cinkék és a darazsak harca, sajnos találtunk elhagyott ép fészekaljat és ugyanott mesterien megépített darazsfészket. A madarak is „hozott anyagból” dolgoznak, a mohán és fűszálakon kívül kutyaszőrrel bélelték ki pihe-puhára az odúkat, amit most el kell távolítanunk. A Magyar Madártani Egyesület TURDUS applikációjának TÉLI MADÁRLES menüpontjában rögzítjük a számozott odúban észlelt tapasztalatainkat.

A Táborhegyi park téli képe remek alkalom a megfigyelésre. A lombjukat veszített fákön sokkal könnyebben fedezhetjük fel a vörös, fekete, szürke színű süvöltőt, az őszapók csapatát vagy a zöldikéket. A hangok is élesebbek ilyenkor, a zöldküllő dobolása már a párválasztás előhírnöke.

Elkészült a macskabaglyok szolgálati lakása is. A hegyvidék odvas öreg fáiban fészkelő ragadozó remek vadászterületet nyer a 26 hektáros területen. Hála Basa István tanár úrnak és tanítványainak, akik pontosan méretre készítették az odút, melyet 8 és fél méter magasságban alpintechnikával rögzítettünk egy jegenyenyáron. További részle-



tek: Táborhegyi park facebook oldalon.

Aki tud, távcsővel érkezzon 8-án, szombaton, teleszkópot vezetünk Piroch Márton hoz. Minden madárbarátot, természetkedvelőt várunk szeretettel.

Piroch Zsuzsa

## Kerti hómunkások

A téli pirkadat behavazott kertet talál, hópamacákat az ágakon, vastag fehér takarót a farakásra este kiszórt szotyolán. Az ablakból méregetem a dolgot, vajon úgy, ahogy vagyok, gyűrött kockás pizsamában, hajadonfőtt kirohanjak-e havat söpörni a kertbe. Hiszen éhes, tollas kerti lakótársaim percekben belül megjelennek reggelizni, oszt nem lesz mit! Maradok.

Érkezik János, a feketerigó. A hajnali derengésben a sürgő-forgó, izgatott mozgása árulja el jelenlétét, meg a narancssárga csőre.

- Itt kell legyen a reggelim! Itt kell legyen a hó alatt! – méltatlankodik toporogva, kotorászva. Faroktollával lesepri a havat kiszórt magokról. A rigó sose jár egyedül, a természet párt rendelt melléje, de hol is van? Ott, ni, a farakás másik végén dolgozik Rigóné a barna tollkabátjában.

Másodjára cinkék érkeznek. Szén, kék, fenyő és másféle

cinke hangoskodva hívogatja a madártársadalmat. A rigók nyomában előbukkanó magokra rárepülnek, szárnyaik verdesése felveri a havat.

- Tálalva! – csipogják ujjongva. És nini! A szilvafa tetejéről vagy harminc zöldike ugrál, repdes az etető felé, ágról ágra. Mögöttük hópamacok huppannak a földre, az apró bögyösök veszekedve megrohamozzák a terített asztalt. Húszan férnek hozzá egyszerre.

A rönkök közti réseken előugrál vörösbegy. Neki a teremtéskor gyenge csőr jutott, ő csak a lehullott magbelső forgácsaiért jött. És az almadarabokért, amiket a rigó akkorra már kiásott a hóból.

A kerti hómunkások díja fincsi fehérje. Száraz tűzifám hasábjairól lefejttem a kérget. Kiszedegetem a jó, kövér falisztkucacokat, amiket madárszomszédaim örömmel fogadnak.

Diósi Vali



## Bangó -BINGÓ!

Fordulat a Táborhegyi parkban

Tavaly májusban fokozottan védett orchidea fajok, méhbangó és szarvasbangó került elő százszámra a Táborhegyi parkban.

Bordás Vera az Óhegy-hírek júliusi számában adott szakszerű leírást róluk. Érdekességként megemlíti, hogy a kosborfélékhez tartoznak, akár 3 év is kell, mire a néhány mikronnyi magból zöld növényke lesz, a virágzásig pedig további 9-11 évre van szükség. Lehetetlen átültetni őket, hiszen életciklusuk során gombákkal élnek szimbiózisban. Természetvédelmi eszmei értékük 250.000 Ft egyedenként. Minden újabb lelőhely felfedezése szenzációszámra megy, mint ahogy ezt a National Geographic: Ritka növények virágoznak a budapesti III. kerületben cím alatt említi júliusi online változatában.

Az első észlelést a Duna-Ipoly Nemzeti Park és a Fővárosi Önkormányzat természetvédelmi



őreinek felmérése követte: „ismertté váltak jelentős fokozottan védett növényfaj előfordulások, amelyek között országos szinten csak innen ismert is akad”. Most a hatóságok asztalán van a helyi védelem iránti kérelem.

Ezzel a Táborhegyi park sorsa révbe ér. Az egykori felhagyott agyagbánya rétfoltokkal tarkított, spontán beerdősült területe fokozottan védett természeti értékek háborítatlan otthona lett.

Piroch Zsuzsa

## 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 4. évfolyamosok november elején a Mezőgazdasági Múzeum „A varázsló kertje” című interaktív kiállításán jártak, s ha már arra jártak, megnézték a Városliget nevezetes pontjait is. November közepén pedig az Országház épületét járták be, a parlament gyűléstermébe ugyan nem tehetők be a lábukat, de a Felsőház termének dekorációját megcsodálhatták. Sétáltak a Kossuth tér és a Duna felőli folyosón is. Gazdag idegenvezetésben részesültek, és gyermekek számára készült színes, rajzos kiadványt is kaptak nebulóink, akik a helyszíneken kitűnő magatartást tanúsítottak, úgy az épületbejárás, mint a közlekedés során.

Az 5.b és 6.a még szép napsütésben járta be a Városliget múzeumi negyedét, látogatást tettek a Magyar Zene Házában, és az előtte elterülő zenei játszóteret nagy élvezettel használták a gyerekek. Az 5. évfolyam igen szerencsésnek bizonyult, hiszen mindkét osztály elmehet a Bűvösvölgybe, ahol részt vehetnek a modern média eszközeit alkalmazó oktatóprogramban.

A decembert a MŰPÁ-ban kezdték hatodikosaink: A Zenebona - Ne csak hallgasd! című hatvan perces foglalkozáson a hangszerbemutató során nebulóink megismerkedhettek nemcsak az egyes hangszerek külsejével, hanem a hangzásával is.

Tanítványaink részt vettek a Mikulási cselgáncs-kupán is, ahol nem csak gyakorlati tudásukról adtak számot, hanem elméleti kérdések is felmerültek a környezetvédelmi totón. Kategóriájuk első helyezettjeként érmet és oklevelet is kaptak.

*Karácsonyi műsor szereplői  
(3. osztály és osztályfőnöke  
Dénes Gergely)*

Basa István tanár úr a 7. és 8. évfolyamból alakult tanulói csoporttal együtt, heteken át gondoskodott a Táboregyi parkról, az Óhegy Egyesület tervéhez csatlakozva. Aktívan részt vettek a „Téglagyári megálló” nevet kapott kilátóponton egy pad telepítésében, és a madárkarácsonyfa ültetésében. Majd egy héten át hordták ki vizet, és locsolták a fenyőfát. December 6-án közvetlenül a tanítás után fenyőfadíszítésre indultak a diákok. Faggyúgolyókat, madárkalácsot és a szárnyasok számára kedves falatokat helyeztek el a madárkarácsonyfára. Örülneink, ha az elültetett madárkarácsonyfa a környék lakóinak is egyre több örömet okozna.

Eközben a park többi madaráról sem feledkeztünk meg. Basa tanár úr és tanítványai elkészítettek egy macskabagoly odút, melyet a Piroch család alpintechnikával egy igen magas fára helyeztek.

A Téglagyári Megálló elnevezés azért kedves, mert Csukás István író is óbudai lakos volt, valamint egyik remek figurája, egy eb is ezt a nevet viselte, hanem a Táboregyi

hegyi park az egykori téglagyár felhagyott területén fekszik. Ezzel emléket állíthatunk az egykori téglagyárnak, és a dolgozóknak, akik közül többen a domboldalon laktak, és társadalmi munkájukkal részt vettek iskolánk építésében, még az 1933-49-es években.

Idén ismét részt vettünk a Mosolymanók akciójában. Több, mint 100 csomag gyűlt össze. Köszönjük a résztvevők nagylelkűségét, és bízunk abban, hogy a 2025-ös karácsony időszakában is sok rászoruló gyermek boldogabb ünnepéhez tudunk majd közösen hozzájárulni.

\*\*\*

December 20-án, az utolsó tanítási napot a gyermekek osztályközösségben töltötték. Az iskolai karácsonyi ünnepségen Lázár Ervin Dömdödömje elevenedett meg, ahol a 3. osztályosok érzékletesen mutatták be a hit, remény, öröm és szeretet mibenlétét. Megnyerően szabadon mozogtak a színpadon Dénes Gergely tanító bácsi nebulói.

*K.E.*



## Paitz Rita tanítónéni

*18 év az Erdőalja Isiben*

Rita néni tősgyökeres budapestiként nőtt fel. Az esztergomi tanítóképzőt 2006-ban fejezte be, majd 2012-ben elvégezte a Pannon Egyetem neveléstudományi mesterszakát.

Pályája kezdetén egy közös ismerőse révén került képbe az Erdőalja úti iskola. Itt kezdett tanítani 2007-ben, és annyira a szívéhez nőtt a közösség, hogy immáron 18 éve tagja a pedagógusgárdának.

Férje révén került Pilisszentivánra, azóta is ott él. Két gyermeke, 12 éves fia és 7 éves lánya ide született. A gyerekekkel otthon töltött idő szakította csak meg a napi utazással járó munkáját. Az agglomerációból bejárni időigényes feladat. Eleinte tömegközlekedéssel utazott, később autóval. Időről időre hívták másik, közelebbi isko-

lába, de az Erdőalja iránti szeretete itt tartotta.

Az iskolában, kezdetben napközis tanító volt, most matekot, környezetet, technikát, tornát is tanít. Ettől az évtől a Napközis Munkaközösség vezetője. Tanító párjával, Lukácsné Farkas Gabriellával nagy egyetértésben terelgetik a rájuk bízott gyerekeket. Jövőre elsős tanító nénik lesznek.

Arra a kérdésemre, hogy az utazás, tanítás, napközi, család mellett mi fér még bele az életébe, mosoly volt a válasz. Kirándulás, úszás és persze kertészkedés, és amire még idő és energia jut.

Ez a beszélgetés ismét arról tanúskodott, hogy ha egy közösségnek van megtartó ereje, akkor azért vállalható a napi kétszer majdnem egy órás utazás is. Rita



*Elsős tanító nénik leszünk.  
(Gabi néni, jobbra Rita néni.)*

néni minden szavából az iskola és munkája iránti szeretet áradt. Köszönjük!

*Bérci Mária*

# Pi nap

Körbejárjuk a sör és pite sztorit, 2025. március 14. péntek,  
Találkozó az Óhegy Klubház előtt, 15:50-kor.

17:00-tól Sörtúra a Dreher Sörgyárban, 20:00-tól Pi-nap Óhegy Klubházban.

Minden év március 14-én a matek szerelmesei, a kockák, a piteimádók és az univerzum rendkívüli rendjének tagjai összegyűlnek ünnepelni. Hiszen miért ne ünnepelhetnénk a matematikai állandót, a  $\pi$ -t, amely 3,14-gyel kezdődik! Az univerzum csavarjaként a pi nap egyben Albert Einstein az egyik legnagyobb és leghumorosabb elme születésnapja is.

A Pi nem csak a matekórák kísértete, hanem az egész univerzumot átszövő varázslat. Szerepe van az építészetben, a fizikában, a csillagászatban, és még a hullámok mozgásában is. A tudomány világában mindenhol ott lapul ez az apró, végtelen és irracionális szám.

Találhatnánk-e ennél jobb napot, hogy tudományosan megtapasztaljuk, hogy hogyan készül az egyik leghíresebb „pi-ánk” a sör?

Ezen a pénteki napon a Dreher Sörgyár-



rak lehetőséget biztosít az egyesület sörkedvelő tagjainak, hogy megismerjék a sör és a vállalat történetét, a sörgyártás teljes folyamát.

A Sörtúra program keretében bemutatják páratlan szépségű Főzőházat, és felfedik a nemesedű számtalan titkát. Mivel a látványnál is többet mond a tapasztalat élménye, a látogatás végén sörkóstolóra is meginvitálnak!

Aki bővebben is belebonyolódna a pi és sör világába, vagy lecsúsznak a sörtúráról, azokat Óhegy klubházban este 8 órától várja Majoros Szilvia, Fonyódi Gábor és Varga Szabi további szakmai ínyencséggel „végtelen” sztorikkal és a biztonság kedvéért, mert a tudományban a tapasztalás rendkívül fontos, teli hordókkal!

És hogy kerek legyen a történet és mivel a Pi napot szerte a világon pite sütésével is ünneplik, ezért az Óhegy Klubházban is

megrendezzük az első Táborhegyi pite versenyt! Nincs más dolgunk csak elkészíteni a legfinomabb pitét és fantázia névvel nevezni a versenyre, majd bezsebelni a nyereményt!

A Pi Nap nemcsak a matematikáról szól, hanem arról is, hogy meglássuk az univerzum humorát. Legyen szó a pi-te sütéséről, pi-a kostólásról, Einstein zsenialitásáról vagy egy végtelen szám misztikumáról! Pi Nap mindenkié, még azoké is, akik a matekot a hátuk közepére kívánják. Ez a nap emlékeztessen minket arra, hogy az élet tele van olyan misztikus, irracionális és kerek történetekkel, mint a Pi.

További részletek:

Autóbuszal megyünk a kőbányai sörgyárba. Találkozó az Óhegy Klubház előtt 15:50-kor, visszaérkezünk ugyanide, várhatóan 19.45-kor. A program díja 5.000.- Ft/fő, mely tartalmazza az autóbusz és a sörgyári belépő díját. Az esti Pi-napi belépés ingyenes, többi a sörfogyasztás függvényében. A Dreher Sörgyári túrán 18 év feletti látogatók vehetnek részt. A korlátozott csoportlétszám miatt regisztráció szükséges március 9. vasárnap estig az egyesület alábbi e-mail címén, a létszám megjelölésével. Szeretettel várunk minden sörkedvelőt:

H.T.

[egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu)

## Fussak, vagy ne fussak? - ez itt a kérdés!

Eljött a tél, s vele a hideg, a fagy, a jeges szél.. Vannak olyan típusú emberek, akik kimondottan szeretik a hideget. Én nem ezek közé tartozom, de ilyenkor is szoktam futni.

Mire kell figyelniünk, és hogyan fogjunk hozzá télen a futáshoz?

Az első fontos lépés, az elhatározás, ehhez mindenképp keress egy célt. Határozd el például, hogy körbefutod a Margitszigetet.

A második lépés, hogy legyen egy edzésterved. Írd be a naptárba a napot és az órát, foglald le magadnak, és arra az időpontra ne tervezz mást.

Ha nem szeretsz egyedül futni, akkor szervezz be egy barátodat. Ha nem ismered senkit, aki szeret futni, keress rá az interneten. Rengeteg ingyenes közösségi futást és edzést hirdetnek.

Tervezd meg a futóútvonalat! Télen még fontosabb, hogyha lehet, ismerős terepen fuss. Ha lehet, olyan helyen, ami mások által is kedvelt futóterep. Hogy miért? Egyszerű a válasz: bármikor bármilyen történhet, ezért sose árt, ha ilyen esetben tud valaki segíteni. Ha pedig új helyet pró-

bálnál ki, javasolom, hogy egy barátoddal indulj el, és ne egyedül.

Ha erdőben futsz, akkor javasolom, hogy legyen nálad ultrahangos kutyariasztó is. Szintén nagyon praktikus ruhakiegészítő a maraton belt, egy olyan, testhez tapadó övtáska (tasak), amibe kényelmesen belefér egy telefon, zsebkendő, csoki vagy pénz is.

A következő lépés, hogy megfelelő ruházat legyen rajtad. A legfontosabb, hogy teljesen öltözz, az alsó réteg lehet technikai póló, de a felső lehet pamut pulóver is. A nadrágnál arra ügyelj, hogy ne legyen túl szellős, mert könnyen fel lehet fázni. Amire még figyelj, hogy legyen rajtad nyaksál (a csőszál a legjobb) és a fejedet egy könnyű sapka, ami a homlokodat és a füledet védi. Cipőből is nagyon sokfélével lehet venni, az ideális a vízálló lenne, de egy vastag futóznoki is jó. Akinek fázós a keze, annak kesztyűt is ajánlatos húznia. Az ízületek és a csontok védelmére érdemes a térdet, a sípcsontot és a lábfejet vazelinnel alaposan bekenni.

Ami még fontos a ruházatnál figyelembe venni, hogy minél



élénkebb, annál jobb. Egy sötét ruházatú futót nem biztos, hogy észrevesz egy száguldó autós. Tedd magad láthatóvá! Vegyél fel egy láthatósági mellényt, vagy legyen nálad zseblámpa, de már olyan sapkákat is lehet kapni, amibe egy lámpa van beépítve.

Télen még fontosabb mozgás előtt az izomzat bemelegítése, illetve mozgás után az

izomzat nyújtása. Szánj rá 5-10 percre, fuss egy kicsit helyben a szobában, mozgasd meg egy kicsit a lábfejedet, a térded, a csípődöt. Amikor pedig ha-zaérsz, nyújtsd meg a fáradt izmaidat, ebben segíthet, ha hengert használsz.

A tél az alapozás időszaka, ilyenkor megerősítjük a szervezetet, felkészítjük az izomzatot a hosszabb futásokra, tavasszal pedig ezt az alapot felhasználva lehet a gyorsaságon dolgozni. Röviden, nem baj, ha ilyenkor lassan futsz.

És még egyetlen jótanács, ami nagyon fontos, akár télen, akár nyáron is. Sose fuss betegesen! Hidd el, többet ártasz magadnak, mit, amit nyersz. A futás legyen öröm, de sose kényszer.

És ha egészségesen, jól elvégzettél egy edzést, akkor pótolod az elveszett energiákat. Futás előtt és után érdemes sótablettát fogyasztani, utána egy protein szelet vagy ital is segít a regenerálódásban.

Szóval, az igazi kérdés nem is az, hogy fussak, vagy ne fussak, hanem az, hogy mikor, mennyit, és hogyan.

Mindenkinek Futásban Gazdag 2025-ös évet kívánok!

Kiss Mirella

# AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,  
sokaknak  
semmi sem lehetetlen”

## Kedves egyesületi tagunk!

Szeretettel kérünk, hogy rendezd az idei, 2025. évi tagdíjad, utald el az

**Óbuda-Hegyvidékiek  
Egyesülete,  
11703006-20032630**

számú OTP számlájára, a közlemény rovatba „név és tagdíj” megjelöléssel. Készpénzes fizetés esetén hívjad Novathné Kiss Ildikót a 70-325 3416 telefonszámon. Az éves tagdíj mértéke:  
- keresettel nem rendelkező fiataloknak, nyugdíjasoknak 2000.- Ft.;  
- keresőknek 4000.- Ft.;  
- támogatói tagdíj 10.000.- Ft., vagy azt meghaladó összeg.

A támogató tagdíj fizetése ön-

kéntes. A banki utalásokat e-mail-ben igazoljuk vissza.

A tagdíj befizetésével nem csupán anyagi segítséget nyújtasz, hanem jelzed, hogy egyet értesz az Egyesület tevékenységével, amit olykor veled együtt végzünk, és megerősítesz abban, hogy hasznos az Egyesület vezetőinek és tagjainak önkéntes tevékenysége.

Szívesen fogadjuk új tagok jelentkezését is az alábbi elérhetőségünkön, vagy a postai címünkön. Szeretettel várjuk intézkedésed:

*Egyesület Vezetősége!  
egyesulet@ohegy.hu*

## Az Óhegy-hírek változásai

Az Egyesület Óhegy-hírek újságját Tisztelt Olvasóink továbbra is megkapják nyomtatott formátumban. Azonban a szerkesztők befektetett önkéntes tevékenységének növekedése miatt, és a nyomdai költségek csökkentése érdekében az újság várhatóan kéthavonta jelenik majd meg, ami a szokásos nyári és téli szünetek figyelembevételével, és a rendezvényekhez igazodóan, évi 4-5 alkalmat jelent. Stábunk létszámának esetleges növekedése azért még szülhet kedvezőbb eredményeket. A következő lapszám megjelenésének időpontját mindig a címlapon, a 'Programok' listája alatt olvashatják.

Eseményeinkről azonban az ohegy.hu honlapunkon, és Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete facebook oldalunkon továbbra is a legfrissebb információkhoz juthat. E-mail körleveleinket pedig napra készen elküldjük azoknak, akiknek címe az e-mai címlistánkon szerepel. Akiknek nem, vagy a körleveleinket nem kapja meg, annak javasoljuk, kérjük, hogy küldje el az aktuális e-mail címét az alábbi elérhetőségünkre, így programjainkról naprakész információkhoz juthat. Tisztelettel:

*Egyesület Vezetősége  
egyesulet@ohegy.hu*



**ÓBUDA KULTÚRÁJÁÉRT DÍJ ÁTADÁSA:** Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az Óbuda Kultúrájáért Díjat mindazoknak a személyeknek adományozza, akik Óbuda-Békásmegyer kulturális életének fejlődéséhez kimagasló tevékenységükkel vagy életművükkel hozzájárultak. Az idei esztendőben Óbuda Kultúrájáért Díjban Benyó Dóra részesült, melyet Burján Ferenc általános alpolgármester adott át.

Benyó Dóra régész, muzeológus, a középkori régészettudományok doktora, többek között vezetett sétákkal, tárlatvezetésekkel, ismeretterjesztő előadásokkal népszerűsíti a középkori Óbuda történelmét. 2008 óta az Óbudai Múzeum munkatársa. Részt vett a Múzeum állandó kiállításának létrehozásában, több időszaki kiállításuk kurátora és társkurátora. Szerkesztője több múzeumi kiállítási katalógusnak, valamint társszerzője az Óbudai Múzeum és az Önkormányzat kiadásában 2020-ban megjelent, „Óbuda története” című kötetnek. Cikkei rendszeresen jelennek meg helyi folyóiratokban, országos napilapokban.

Dóra az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének több mint 3 évtizede aktív tagja, 2004 óta ügyvezető elnöke. Számos hegyvidéki, kulturális rendezvény programjának szervezője. Kiemelkedik ezek közül az „Óhegy Napok” című három napos, Óbuda egyes történelmi korszakához kötődő kulturális rendezvény, mely több mint két évtizede minden évben gazdagítja Egyesületünk programjait, ezzel a hegyvidéki lakosok kulturális életét, helyhez való kötődését.

Szívből gratulálunk az elismeréshez, köszönjük azt a sok-sok munkát, amivel Egyesületünk kulturális életéhez, programjainak gyarapításához hozzájárult. További aktív, sikeres éveket kívánunk!

*az Egyesület Vezetősége*

## Scrabble klub

Február 21. péntek 18.00 órától Óhegy Klubházban.

A hosszú téli szünet után folytatjuk az játékesteget. Várjuk a törzstagokat és további résztvevőket is a következő találkozókra, egy kellemes és jó hangulatú együttlétre.

Bemelegítő kvíz kérdésekkel kezdünk, utána indulhat a szókirakás. Igény szerint az angol verzióval is játszunk.

Terveink szerint minden hónap 3. péntekén találkozni, tehát márciusban 21-én. Az ápri-

li időpontot a húsvét miatt még egyeztetjük.

*Egyesület Vezetősége*

## ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Aviva gyakorló óra	h.	16:45-18:45
Női jóga (T. Szilvi) 30-964 1014	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
Gerinctréning (K. Tünde) 20-549 7933	cs.	18:30-20:00
További információ: 70-395 6933. Bejárat gyakran a Klubház udvarából.		



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.  
Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.  
Telefon: 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.

Alábbi földrajzi területekre specializáltuk munkánkat:



Szalai Péter  
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Hoksári Katalin  
ingatlanreferens

E-mail: [info@szalai peter.hu](mailto:info@szalai peter.hu) | [katalin@oi.hu](mailto:katalin@oi.hu)

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

**06 30 952 0015 | 06 30 696 6696**

[www.obudalux.hu](http://www.obudalux.hu) | [www.aranyhegyi.hu](http://www.aranyhegyi.hu)

## BÚTORKLINIKA A HEGYEN

Antik bútorok szakszerű javítását,  
korhű restaurálását  
vállaljuk.



Telefon: 388-2464  
Mobil: 06 20 260 3012

## CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

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

kedvezményes árakkal

**+36 20-981 6703**



**MADÁRKARÁCSONYFA AVATÁSA.** Egyesületünk a Táborhegyi park könnyen megközelíthető helyén, a Téglagyár Megálló-nál, azaz a kilátó pontnál, madárkarácsonyfát ültetett, az Erdőalja úti iskola Basa István tanár úr vezette diákokkal közösen, Héli Bendegúz szakmai vezetésével, a Kboss Kft. (számlázz.hu) anyagi támogatásával. A december 6-i ünnepélyes felavatáson a dolgozó kezű diákok és tanáraik madáreledelekkel díszítették fel a fát, az Egyesület Park-kör csapatának tagjaival együtt. A madárkarácsonyfát - GPS 47,54930é 19,02148k - egészen tavaszig bárki díszítheti madáreledelekkel (cinkegolyó, madárkalács, féldió, alma, napraforgófej magokkal), megajándékozva téli madarainkat!