



ÓHEGY-HÍREK

Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének lapja • XXX. évfolyam 2. szám • 2025. április-május



Utak – Ways

Dobó Manna tanár, képzőművész kiállításának megnyitója, skót ízekkel **április 25-én, pénteken 17:30-kor** az Óhegy Klubházban.

Megnyitja: **Mikes Balázs**

Közreműködik: **Douglas Downie**
(Részletek a 2. oldalon.)



Nagyvilág a Táborhegyen Mediterrán Majális

AZ ÓHEGY KLUBHÁZBAN
május 10-én, szombaton.

- 14:00 órától - pizzasütő verseny
- Szicíliaról turista szemmel.
- Olaszokról - játékos teszt
- 15:00 órától - Pizzaverseny eredményhirdetés
- Piccolo mercato
- Látványfőzés
- Olasz ízek kavalkádja
- Tombola sorsolás 1.
- 19:00 órától - Vacsora
- Antipasti, főétel, dolci
- Tombola sorsolás 2.
- 21:00 órától - Zene-tánc-karaoke party
(Részletek a 3. oldalon)



Itália utcáin és terein

Csongrádi János grafikus művész kiállításának megnyitója
május 9-én, pénteken 17:30 órakor
az Óhegy Klubházban.

Megnyitja: **Hollai Krisztina** képzőművész
(Részletek a 2. oldalon)

Vadvédelmi séta

a Táborhegyi parkban
április 12-én, szombaton 10 órától.

Vezetőnk:

Lakatos Zoltán kerületvezető erdész.

Találkozó:

az Erdőalja és Remetehegyi út sarkán.

„Kinek fütyöl a fülemile?”

Madarásztúra

a Táborhegyi parkban
Piroch Márton madarászal.



Találkozó:

május 18-án, vasárnap 9:00 órakor
az Erdőalja és Remetehegyi út sarkán.

Véradás a Táborhegyen

az Óhegy Klubházban.
(1037 Bp., Toronya utca 33.)

Május 8-án, csütörtökön 14:00-18:00

ADJ VÉRT, MENTS MEG 3 ÉLETET!

(Részletek a 4. oldalon)

Húsvéti kincskereső túra

Túrateljesítés: április 11-25. között.
Indulópont: Óhegy Klubház.
Morzsaparti: április 26. 15:00 órakor.
(Részletek az 5. oldalon.)

Kétnapos

Tavaszi nagytakarítás

a Táborhegyi parkban
Hulladékgyűjtők találkozója
a Remetehegyi út 140 előtt, a kispadnál.

A 'Táborhegyi kutyák' csapata:

április 5. szombat 10:00 órakor,

Óhegy Egyesület és az Erdőalja Iskola csapata:
április 5. szombat 14:00 órakor.

Hulladékkupac-felszámolók találkozója:

április 5. szombat 9:00 órától

április 6. vasárnap 9:00 órától

a Hidegkuti Nándor úti feljárónál
(a Nívó ajtó mellett)

Óhegy Egyesület és az Erdőalja iskola csapata
április 6-án, vasárnap 9:00 órakor

Napközben is bárki, bármikor csatlakozhat!
(Részletek a 6. oldalon)

Programok

Kiállítás megnyitó – Hevér Kati	április 4. p.	18:00
Táborhegyi Park takarítás	április 5 - 6. szo. v.	
Tavaszi bormustra	április 11. p.	17:00
Húsvéti kincskereső	április 11.-25.	
Morzsaparti	április 26.	17.0
Vadvédelmi séta	április 12. szo.	10.00
Kiállítás megnyitó – Dobó Manna	április 25. p.	17:30
Malbec bornap	április 26. szo.	17:00
Véradás a Táborhegyen	május 8. cs.	14:00
Kiállítás megnyitó – Csongrádi János	május 9. p.	17:30
Mediterrán Majális	május 10. szo.	14:00
Egyesület közgyűlése	május 12. h.	17:30
Madarásztúra	május 18. v.	9:00
Csontváry – Atlasz Gábor előadása	május 30. p.	18:00
Gyermeknap túra	június 1.v.	9:00

A következő lap megjelenésének időpontja 2025. május 28.

Malbec Bornap

az Óhegy Klubházban,
április 26-án, szombaton 17:00 órakor.
(Részletek az 5. oldalon.)

Házi borászok, borkedvelők figyelem!

Tavaszi Bormustra

az Óhegy Klubházban,
április 11-én, pénteken, 17:00 órakor.

A hozott bormintákról véleményt mondanak,
a bor érlelésére, kezelésére, tanácsokat
adnak a borszakértők: **Ember Sándor,**
Kovács Tibor és Vincicai Sándor
(Részletek az 5. oldalon)

Itália utcáin és terein

Csongrádi János grafikus művész kiállításának megnyitója május 9-én, pénteken 17:30 órakor az Óhegy Klubházban. Megnyitja: Hollai Krisztina képzőművész

Az archaikus mediterrán történetiség ismerte azt az építészeti alapformát, melyet megaronnak nevezünk. Egy zárt belső teret kell elképzelnünk egy zárható – védhető ajtónyílással, mely előtt egy fedett – nyitott tér húzódott. Egy köztes, átmeneti zóna, mely árnyékot adott, elválasztva a külső és belső tereket. Később ez az archetipikus térforma elterjedt a Földközi – tenger teljes térségében, egy léptékváltó formaátvitellel létrehozva a klasszikus görög templom kiérlelt alaprajzi rendszerét is. Később ez hatalmas oszlopos udvarokat, impozáns megjelenésű épületeket eredményezett. A zsidók jeruzsálemi temploma is így épült fel.

Napfény és árnyékok játéka jellemzi a mai napig az olasz történelmi városok, települések hangulatát is. Ez a színes, hangos világ a szerelemről, a virágokról, a kedélyes beszélgetésekről, a borról, az életörömről szól, ahol mély érzésekkel töltekezhet a lelünk. A piacterek tágasságát és nyüzsgő forgatagát szűk utcácskák csendesebb atmoszférája váltja

fel. Kivölgyelt kőlépcsőkön lépdelhetünk, beleshetünk a fa zsalugátek résein, kezünkkel érinthetjük a málló vakolatú téglák és kőfalakat, elrozsdásodott acél korlátokat. Egy nyitva hagyott kapun át akár bemelegedhetünk egy belső átriumos udvarra is, ahol az árnyékban lusta macskák nyújtózkodnak, a szárítóköteleken függő ruhákat pedig a sós szél lengeti.

A kiállításra kerülő útirajzok, tus grafikák ezeket a pillanatokat rögzítették.

Szeretettel várok minden érdeklődőt

Csongrádi János



Margherita pizzasütő verseny

a Mediterrán majális rendezvényen. Május 10-én, szombaton 14:00-tól az Óhegy Klubházban.

1. Ki indulhat? Bárki, aki imád pizzát sütni és nem fél a kihívástól! Csapatban vagy egyéni is lehet nevezni.
2. Mit kell sütni? Margherita pizzát – semmi flick-flack, csak tökéletes tészta, paradicsomszósz, mozzarella és friss bazsalikom és a titkos know-how!

Stílus szabadon választható, hagyományos, Napoletan, Pizza al trancio vagy akár Pizza Romana al Taglio, stb.

3. A sütés menete: A pizza tészta hozd magaddal, a formázás és feltétek felrakása a helyszínen történik.

A pizzákat gázos pizzakemencében sütjük, amit a szervezők biztosítanak, de a pizzát te teszed be és veszed ki. Természetesen hozhatod a saját kemencédet is, lehet az villany vagy fatüzelésű pizzakemence is!

Mindenkinek három pizzát kell sütnie, és fontos, hogy mind ugyanolyan jó legyen!

4. Hogyan pontozunk? A zsűri ezeket nézi:

- Íz – finom, friss, jó az egyensúly.
- Kinézet – szép forma, jól sült tészta, gusztusos sajt.
- Állag – kívül ropogós, belül puha, tökéletesre sült.
- 5. A verseny menete
- Sorsolással döntjük el, ki mikor süt.
- A zsűri minden pizzát frissen kóstol és értékeli.
- Ha pontegyenlőség van, lehet egy extra kihívás is!

6. Egyéb fontos dolgok
- Előre sülttől alap vagy más trükközés nem ér!
- A sportszerűség kötelező – ne lökd meg a másik pizzáját!
- A zsűri döntése végleges, nincs vita, csak jó hangulat!

Versenyen kívül süthető még egyéb pizza is!

Készen állsz? Akkor gyúrd a tésztát, mi izittjuk a kemencét, és te mutasd meg, mit tudsz!

Mikes Kriszta

H.T.

UTAK – WAYS

Dobó Manna tanár, képzőművész kiállításának megnyitója az Óhegy Klubházban április 25-én, pénteken 17:30-kor

Megnyitja: Mikes Balázs. Közreműködik hangszerein: Douglas Downie

Vannak emberek, akiknek több jutott tehetségből, életörömből, mint a legtöbb embertársának. Manna ilyen ember, amikor beszélgetünk vele, elsodor, mint egy folyó, érezzük, hogy sok mindent átélt, megélt, és mint minden hasonló adottságokkal bíró nő, meglátjuk az elfogadó, megértő bölcsességét is. Kíváncsi, csillogó szemű, érdekli a környezete és válaszokat keres a folyton változó világra. Modern és ősi egyszerre. A kiállítása is rendhagyó lesz, hiszen második hazájából származó skót származású férje is bemutatkozik. Már az is ajándék, hogy az alkotások mellé kapunk egy kis Skóciát is, de Manna emeli a tétet és még a főztjével is megkínálja a látogatókat.

Remélem, máris kíváncsiak rá:

Dobó Manna (Magdolna Anna) tanár – képzőművész 1963-ban született Budapesten, tanulmányait a Fazekas Mihály Gimnáziumban majd Szegeden a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán matematika-rajz szakon végezte.

1985-től 1987-ig matematikát tanított, majd Skóciába költözött férjéhez, ahol családjával a következő 35 évet töltötte.

Első önálló kiállítása Edinburghban volt 1988-ban, ezután három fiúgyermek felnevelése vette át a legnagyobb szerepet életében, bár az amatőr művészeti körök vezetését és az alkotást mindvégig folytatta.

2001-ben a glasgow-i egyetem és Glasgow School of Art közös Mesterfokú Diplomáját a vizuális oktatás és építészet filozófiája területén szerezte.

2000 októberétől 21 évig vezető tanárként tanított képzőművészetet, formatervezést és művészettör-

ténetet valamint matematikát a Bo'ness Academy Gimnáziumban, Edinburgh mellett.

Férjével 2021 júliusában költözött haza Magyarországra édesanyja mellé Pécelre, ahol beindította a Teremtő – Art School Central Művészeti Iskolát.

Hogyan jellemeznéd a kiállításra szánt alkotásaidat?

Az itt kiállított művek mind emberjárta helyeket, helyzeteket ábrázolnak, megragadva úgy a rácsodálkozás-rátalálás pillanatait, mint az elveszettség-keresés idejét. Tapogatózva járok az érzés, gondolat és tett összefonódó ösvényein, mindennapi kimondatlan kérdésekre keresve válaszokat.

Az anyagválasztás, papírtól agyagig már magában is jelentést hordoz számomra. Hogy mostanában az írott szót is belefoglalom a képi vizuális nyelvembe kihívás – elsősorban magamnak.

Ha csak egy rajz, festmény vagy kerámia a benne megformált gondolatokkal megindítja vagy meggondolkodtatja, éppenséggel megnevevetti a nézőt, már akkor érdemes volt előre lépniem.

Mondhatjuk, hogy a kiállításod mellé kapunk egy skót estet is?

Igen, hiszen sikerült az egyik zenész barátunkat is elhívni, DOUGLAS DOWNIE-t, így lesz élő zene is és táncolhatunk is egyet.

Csinálok skót cock-a-leekie levest, egy óriási bödönnel, és lesz shortbread (omlós skót sütit) és persze lesz whisky. Paul Skóciáról beszél majd, röviden, de sok képpel.

Köszönjük Manna, jövőnk!

Nagyvilág a Táborhegyen

Mediterrán Majális

Olasz nap május 10-én, szombaton 14:00 órától az Óhegy Klubházban

Idén folytatjuk egyesületünk tematizált, a nagyvilágot górcső alá vevő programját. 2023 őszén tartottuk első Szicíliai napunkat, mely most második állomásához érkezett a majális jegyében.

Szicília minden évszakban csodálatos és a gasztronómia és a turizmus területén pedig kiemelkedő jelentőséggel bír. A gasztronómia egy részét elhozzuk, kóstoló és vacsora formájában. Csongrádi János grafikus művész kiállított képeivel megjelenítjük olasz életérzést. A zene sem maradhat el, ami vacsora után kicsit átmozgatja majd a résztvevőket, s akinek kedve van, még karaoke-ra is lesz lehetősége.

A programról jómagam és barátaim gondoskodunk, akik között olyan család is van, akik évek óta kétféle életet élnek Szicíliában és segítenek sok kiutazót programokkal és szállásokkal! Gyere el, és ismerd meg őket személyesen és fordulj hozzájuk bizalommal utad szervezése kapcsán! Jómagam 2018 óta utazom Erasmus program keretében Szicíliába diákokat kísérve.

Természetesen lesz egy kis játék „Meny-nyire ismered az olaszokat?” tesztel. „Piccolo mercato” is lesz, ahol olasz termékek lesznek, és persze a tombola sem marad el. Több nyeremény is gazdára talál majd a nap folyamán, hiszen két sorsolás is lesz!

Külön programként tervezzük a „Margherita pizza” sütő versenyünket is, amihez a tésztát már begyúrt állapotban kell hozni és a helyszínen kell feltenni rá a hozott feltéteket, melyet a helyszínen pizzasütő kemencében sütünk ki. A győztest zsűri fogja kiválasztani, és szicíliai nyereménnyel díjazza!

Ízlelőbimbókat tessék készenléti állapotba hozni! Ezen a napon szükség lesz rájuk, mert hatalmas ízkavalkádban lesz részük! A kertben szicíliai szakácsoktól tanult ételt készítünk látványfőzéssel, mely a vacsora fő fogása lesz. Kóstolójegyekkel bele is kóstolhatunk több szicíliai ízvilágba. A torok sem marad szárazon, a valódi olasz alkoholos és alkoholmentes italok sem maradnak el!

Töltsünk ismét együtt egy csodálatos napot, ahol egyetlen szabály lesz, legalább any-



nyira szeretni az életet, ahogy azt az olaszok teszik! Ez a nap a Dolce Vita jegyében zajlik, semmi gond, csak nyugalom és vidámság! A hangulatot megalapozó dresszkód színei: Zöld-Fehér-Piros (Nem feltétele a programon való részvételnek.)

A kóstolójegy ára 1.500 Ft, a vacsorajegy 5.000 Ft. A tombola ára: 300 Ft. Aki az esti partira érkezik, annak a belépőjegy ára: 2000 Ft. A vacsorához előregisztráció szükséges az alábbi e-mail címen május 25-ig.

Szeretettel várom az érdeklődőket az Egyesület Vezetősége nevében:

Bereczkiné Molnár Éva
regisztracio@ohegy.hu

Pizza, avagy egy szelet történelem

Ha azt mondjuk pizza, az első, amire asszociálunk, valószínűleg Nápoly és a végtelen mozzarella-tengerben úszó Margherita. De valójában Olaszország minden szeglete hozzátett valamit ehhez a mennyei ételhez. Képzeld el egy hatalmas pizzabüfét, ahol a különböző régiók versengenek a tökéletes pizzaszelet címért.

A pizza ősei valójában lapos kenyerek voltak, amiket már az ókori rómaiak és görögök is nagy szeretettel falatoztak. Akkoriban persze még nem volt se mozzarella, se paradicsomszósz, de már ekkor is rájöttek, hogy a forró kövön sült tészta mindennél finomabb.

A pizza egyik legfontosabb alapanyaga, a paradicsom csak a 16. században került Európába. Szicília, az olasz csizma „lábujja” volt az egyik első hely, ahol a paradicsom igazán meghonosodott. Az ott élő szakácsok hamar rájöttek, hogy a savanykás, piros gyümölcs (amit egyesek eleinte mérgezőnek hittek) tökéletesen passzol a kenyérhez és az olívaolajhoz. Innen már csak egy ugrás volt a vastag tésztás „sfincione”, ami hagymával, sardellával és jó sok paradicsomszószal készült. Ha most felhúztad a



szemöldököd a sardellára, gondoldj arra, hogy a hawaii pizzát is sokan szeretik, hiába, az emberi ízlés kifürkészhetetlen.

A nagy pizza-forradalom Nápolyban történt. Itt született meg a híres Pizza Napoletana, a vékony, fatüzelésű kemencében sült klasszikus pizza. A legenda szerint 1889-ben Raffaele Esposito piz-

zamester a királyné tiszteletére alkotta meg a Margheritát, amely nemzeti színekben pompázik (paradicsom, mozzarella, bazsalikom).

A nápolyi pizzának három változata létezik: a Margherita, a fokhagymás, az oregános Marinara és az extra-feltétes verzió – de ezt ne mondd el a nápolyiaknak, mert szerintük ez már istenkáromlás.

Milánó a divatról híres, természetes hát, hogy van egy saját pizza márkája is a Pizza al tranció, ami kívül ropogós, belül puha, és gyakran téglalap alakú. Feltétek? Bármilyen, amit egy divatos gasztroblogger kitalál: szarvasgomba, mascarpone, és ki tudja, legközelebb talán egy Gucci-logóval sütik ki.

Róma sem maradhat ki a pizzafesztvől! Itt két stílus hódít: a vékony és ropogós Pizza Romana, valamint a tepsiben sült, ollóval vágott Pizza al taglio. Ez utóbbi egyik legnépszerűbb verziója a krumplis pizza – mert miért ne turbóznánk fel a szénhidrátokat még több szénhidráttal?

Dél-Olaszországban egy egyszerű, de mennyei pizzát készítenek, a hagymás-olívaolajos Pizza Puglieset. Ha nem félsz attól, hogy senki sem akar beszélgetni veled a hagymaszagod miatt, akkor ezt imádni fogod!

Legyen szó vékony nápolyi pizzáról vagy masszív szicíliai szeletekről, egy dolog biztos: a pizza örök. Ha legközelebb beleharapsz egy szeletbe, jusson eszedbe, hogy ez az étel nemcsak egy gyors vacsora, hanem egy íz-igéret történelmi kaland – amit hála az égnek, nem múzeumban kell nézni, hanem meg is lehet enni!

H.T.

Véradás a Táborhegyen

2025. május 8. csütörtökön, 14:00-18:00 között.
Óhegy Klubház, 1037 Budapest, Toronya utca 33.

Egyesületünk első véradását szervezi, amit egyik vezetőségi tagunk, Bereczkiné Molnár Éva szorgalmazott és szervezett meg. Felvette a kapcsolatot a Magyar Vöröskereszttel, akiknek ezúton is köszönjük, hogy meg tudjuk valósítani rendezvényünket. Ezt a napot hagyományá kívánjuk tenni, amit megerősít, hogy első rendezvényünk pont a Vöröskereszt Világnapján valósulhat meg.

A véradás egy olyan társadalmi szerepvállalás, mely talán a legnemesebb támogatás, hiszen itt életet menthet az általunk adott vér. Ahogy a szlogen is mondja, „Adj vért és ments meg 3 életet!”.

Sokan úgy gondolják, hogy a véradás olyan „fájdalmas”, kellemetlen, mint a vérvétel. Ez nem így van, a véradás kényelmes testhelyzetben történik, egyszer szúrnak, és azt a tűt nem piszkálják, csak a megfelelő mennyiség végén szinte észrevétlenül távolítják el. Közben majdnem fekvő pozícióban tölti az ember az idejét azonos gondolkodású emberek között, akiknek fontos, hogy szolidaritásukat ily módon is kifejezzék.

Sokan nem is gondolnak rá, de amíg másokon segítünk, addig saját szervezetünkkel is jót teszünk.

- Betegségek lehetséges kockázatát csökkentjük, mint például a szívroham- és a rák kialakulásának kockázata.

- Véradás előtt egy ingyenes egészségügyi szűrésen esünk át, megállapítják, hogy alkalmas-e a vérünk és a szervezetünk arra, hogy vért adjunk (vérnyomás, vércukor, vércsoport megállapítása stb.).

- A kalóriaégetés szempontból is jól jöhet, hogy akár 650 Kcal-át is elégethetünk, ami egy jó kis edzéssel is felér. Fontos, hogy a véradás napján rendszeren együnk és sok folyadékot fogyasszunk. Nem ajánlatos intenzív mozgást végezni ezen a napon. A véradások száma is szabályozva van, hiszen nők 4-szer, a férfiak 5-ször adhatnak 365 napon belül vért, ezzel is szervezetünket óvják a szakemberek!

- A mentális egészségünkre is hat, hiszen a jó cselekedetünk után boldogságérzésünk lesz. Ha elmeséljük a barátainknak, ismerőseinknek, hogy 3 ember életét menthettük meg, akkor lehet, hogy mások ők is véradók lesznek, s ezzel talán a világra is jó hatást gyakorolunk.

Valójában mindegy, hogy magadért vagy másokért cselekszel, a lényeg, hogy a döntésed biztos életeteket menthet!

Amennyiben elmúltál 18 éves, de nem töltötted be a 65. életéved, akkor korod szerint részt vehetsz a véradáson! Első véradásnál a 60. életév a maximum korhatár. Bővebb információ: <https://www.ovsz.hu/hu/ver/ki-lehet-verado> oldalon.

Ha a véradás ideje alatt dolgozol, akkor is jogod van a munkahelyről eljönni (persze előre kell jelezni) és erre az időre mentesülsz a munkavégzési kötelezettség alól, mivel a véradás egészségügyi szempontból társadalmilag fontos és szabályozott. (lásd: 2012. évi I. tv. a munka törvénykövéről, 55.§. (1) d pontja „a véradáshoz szükséges, legalább négy óra időtartamra” a munkavállaló mentesül a munkavégzési kötelezettség alól).

Szeretnénk minden véradónk számára emlékezetessé tenni ezt a napot, így a résztvevők biztos, hogy emléklapot fognak kapni és vendégül is látjuk őket, ami most még meglepetés!

Minél több résztvevőt várunk. Mutassuk meg, hogy a táborhegyiek szociálisan érzékenyek, és a társadalmi felelősségvállalásuk is magas szinten van! Ha Te nem adhatsz vért, akkor szervezz be valakit, aki ezt szívesen megteszi, így Te virtuális Superman vagy Superwoman véradóvá válhatsz!

A legeslegfontosabb, hogy a személyes okmányaidat hozd magaddal: fényképes igazolvány (lakcímkártya) TAJ kártya. Kérjük, hogy regisztrálj az alábbi e-mail címen. Szeretettel várunk:

az Egyesület Vezetősége
regisztracio@ohegy.hu

Szuperhős találkozó

Véradás az Óhegy Klubházban,
május 8 14:00-18:00 között

Sokan gondoljuk azt, hogy a szuperhősök csak azok lehetnek, akiknek különleges képességeik vannak, repkednek a város felett, falakra másznak, vagy éppen magnetizálnak!

Azonban van egy jó hírünk: elég, ha felhúzd az ingujjad és adsz egy kis vért! Ezzel három ember életét mentheted meg!

Duplán jó, hogy miközben szuperhősként életet mentesz, te is egészségesebb leszel. A szervezeted felfrissül és új, életerős vérésejtek termel.

Sőt, ingyenes orvosi vizsgálaton is részt veszel, olyan ez, mint egy prémium egészségbiztosítás, csak éppen nem kell vizitdíjat fizetni.

Ha eddig nem győztünk meg, még egy jó érv: a véradás az egyetlen olyan „diéta”, ahol szó szerint levesznek rólad pár decit, és még csokit is kapsz érte.

Eljött az ideje, hogy kifogások bajnokai és a kanapépu-



szárok összeszedjék a bátorságukat!

„Félek a tűtől!” – kérlek, egy szűnyogcsipés is jobban fáj! A véradás alig 10 perc, és még Instagramra is posztolhatod, hogy igazi jófej vagy.

Szóval mit mondasz? Felhúzd az ingujjad és csatlakozol a hősök klubjához?

Szuperhős találkozó az Óhegy Klubházban május 8-án! Csoki lesz!

H.T.



PI NAP A KLUBHÁZBAN: Hatalmas izgalom övezte az Óhegy első π -pite versenyét. 11 pite nevezett a versenyre! A zsűri pontozta a fantázianeveket a külalakot és az ízvilágot! A legjobb fantázianeveket a „Bepuszilva”-szilvás pite, a legötletesebbet a „ π -pie”, az eredeti angol birsalmás pite kapta. Az összetett versenyben a bronzérmes „Dr Gubó”-mákos pite, az ezüstérmes a „Maláta”-rácros almás pite, és az aranyérmes a „Pi-tésztet” almás pite lett. A közönség szavazata alapján az összes pite nyerő volt, mivel az utolsó morzsáig elfogyott! Így a Pi-teverseny abszolút nyertese a közönség lett!

Húsvéti kincskereső túra

Túrateljesítés: április 11-25. között, indulópont az Óhegy Klubház Morzsaparti április 26-án 15:00 órakor

Kedves Hegylakók! Ahogy arról korábban az Óhegy-hírek februári számában már szó volt, megrendezzük a Húsvéti Kincskeresést. Ez tulajdonképpen három kisebb túrát jelent, amelyekről előzetesen annyit mondunk megnyugtatósképpen, hogy egyáltalán nem megterhelőek! Körülbelül egy-másfél órát vesznek igénybe, és az útvonalak a klubház környékén vezetnek.

Az elveszett nyúl nyomait követhetitek állomásról-állomásra, és reméljük, hogy a végére sikerrel jártok. Három eltérő hosszúságú útvonal van, színekkel megkülönböztetve. A fekete útvonal a leghosszabb, utána jön a piros, ami egygel rövidebb, majd a kék útvonal (baba-útvonal), ez

a legrövidebb, a totyogós gyerekekkel indulók számára ajánljuk. Április 11-25. között lehet teljesíteni ezt a három útvonalat. A két hét alatt bármikor teljesíthető lesz ez a túra.

Lezárásképpen morzsapartit szervezünk nektek április 26-án, a klubházban. Elbúcsúztatjuk ezt a csodás ünnepet, megosztjuk az élményeinket, beszélünk a szünetben történt eseményekről, valamint húsvéti mondókákat, meséket mondunk. A morzsapartin mindenki megkapja az ajándékát, aki részt vett a keresésben. Nyilván készülünk nektek egy kis harapnivalóval meg innivalóval, de nagyon örülnénk neki, ha ti is hoznátok finomságokat. A három túraútvonal elkezdéséhez



szükséges információkat április 11-étől megtaláljátok a klubház ajtájára kiragasztva, és a honlapon. Ezt, kérjük, figyelmesen olvassátok el! Jó szórakozást kívánunk, üdvözlettel

H N Y S E
(Húsvéti Nyúl Segítő Egylet
Táborhegyi Csapata)

Wágner Judit

Húsvét napja

Gyermekkorom szép emléke:
Húsvét napja.
Nyújtózkodtam korán reggel.
Ágyam rabja.

Manzárd szoba. Léptek hangja.
De nyikorog!
Apám lep meg az öcsémmel.
De vigyorg!

Kezében egy szódás üveg.
Máris spriccelt!
Csuromvizes lettem egyből.
Jól megviccelt!

Forgató könyv hasonló volt
minden évben.
Játszottuk, hogy meglepődöm.
Így emlékszem.

Malbec Bornap

az Óhegy Klubházban,
április 26-án, szombaton 17:00 órakor

Egy héttel a Malbec Világnap ünnepét követően összeülünk, és Malbec borfajtákat ízlelgetünk ízlelgetünk, Kovács Tiborral, az újvilági bortermelésről írott, a 'Borgőzös évszázadok' című könyv szerzőjével, és más szakértőkkel együtt. Mit érdemes tudni a Malbec szőlőfajtáról?

Nagyon igazságtalan Argentínát újvilágnak nevezni, mert ez egy nagyon régi újvilág. Közel 500 éves a börtörténete. Ez feltehetőleg egy iszákos pappal kezdődött 1556-ban, akit a rossz nyelvek szerint Chiléből azért küldött át az egyház Argentínába, mert túlságosan szerette a bort. Cedron atya azonban jövevénynek bizonyult, és elindította az argentin bor történetét. Az ország azóta is nagy borkedvelő, Buenos Aires-ben fogyasztják a világon a második legtöbb bort Párizs után.

Mendoza, az ország fő bortermelő vidéke, 1000 km-re van Buenos Aiestől. Ez egy teljesen száraz terület lenne, csak tavasszal jön az Andokból az olvadó hó. A hólét az indiánok

ügyes rendszereikkel felfogták, és azzal öntözték egész évben.

A mai Argentína ezt a hagyományt folytatja. Ma már egyre magasabb területeken próbálnak meg termelni, vannak már 3000 m fölötti ültetvények is. A Malbec, a fő szőlőfajtájuk, csak a 2000-es évek után lett ismert a világban egy államcsődnek köszönhetően. A helyi pénz, a Peso olyan olcsó lett, hogy tömegesen jelentek meg amerikai turisták, akik beleszerettek az argentin borokba és ételekbe. Argentína a legjobb példa arra, hogy régi tömegtermeléshez kapcsolódó brandek is milyen sikeresen változtathatók át nemzetközi értékke.

Az Óhegy Klubház Malbec Bornapján egy Torrontes fehér bort és négy Malbecet ismerkedhetnek meg a résztvevők. Az egyes borfajták között falatokkal lehet majd az ízimbókat semlegesíteni. A részvételdíja 3000 Ft. Ha még nem kóstoltál Malbec bort, ezen a napon érdemes elkezdni! Szeretettel várunk:

az Egyesület Vezetősége

Tavaszi bormustra - 2025

az Óhegy Klubházban,
április 11-én, pénteken 17.00 órakor

Mint ismeretes, hegyvidékünk egykoron szőlődomb volt. Éppen 16 éve annak, hogy a klubházban először tartottunk bormustrát. Bár már korábban is tanulmányoztuk a hegyvidéki borászok bormintáit, csak „borverseny” keretében. Ez már nem a borászok versenye, hanem mustra, ahol jeles borszakértők véleményt mondanak a termelőktől hozott bormintákról. A háromfős zsűriben idén is részt vesz Ember Sándor borász, Kovács Tibor borász, történész, valamint Viniczai Sándor, a Magyar Bor Akadémia tagja.

A bírák vezetik a vendégeket végig, palackról palackra. A hozott bormintákról véleményt mondanak, tanácsokat adnak a bor érlelésére, kezelésére, az esetleges hibák megelőzésére. De a bormustra segíti a borkóstolókat is. A laikus borkedvelő számára is érthető módon ismerhetnek néhány technológiai megoldást a must és a bor kezeléséről, a hordó tisztán tartásának módjáról, a kén és a faélesztők szakszerű alkalmazásáról, mindezek borban érezhető hatásairól. Az eseményen szó lesz fajtákról,



bortípusokról, ízeikről, borkultúráról és kulturált borfogyasztásról.

Felkérjük tehát a hegyen élő bortermelőket, hobby-borászokat, vegyenek részt ezen a kellemesnek ígérkező, tanulságos táborhegyi bormustrán. Jelentkezni lehet a bormustra fő szervezőjénél, Varga Bélánál a 70-315 9698 telefonszámokon. Kérjük a mustrán résztvevő borászokat, hogy aznap 16:00 óráig adják le bormintáikat.

Belépő: borászoknak 2 üveg a saját bormintából; érdeklődőknek pedig 2000 Ft. Javasoljuk, jöjjön el bátran. Rossz bort nem talál, esetleg nemszeretem bort, de az is megérdemli a figyelmet. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

az Egyesület Vezetősége

Tavaszi nagytakarítás a Táborhegyi parkban

Nem bántja a szemét a szemét? ...de, nagyon

A Táborhegyi park ösvényeit járva az ember jóérzéssel konstatálja, hogy alig lát szemetet. Köszönhető ez az őszi nagytakarításnak és sétálók igényességének.

A napokban letértünk a szokásos útvonalról, GPS koordinátával 28 helyszínen rögzítettünk több száz köbméternyi hulladékot, megjelölve ezek összetételét is. Még az a szerencse, hogy a területet nem szeli át út, különben sittlerakóhely is lehetne. Örömben, hogy ez fordítva is igaz, ami bekeverült, azt csak kézi erővel, zsákban talicskával lehet kihordani a gyűjtőhelyre.

Okos ember nem szemetel a többinek meg tilos. A Perényi út 21. melletti árok rétegekben tartalmaz kerti hulladékot, háztartási gépeket, bútorokat, egy kis kommunális hulladékot, melyeket ismét egy kerti hulladékfedőréteg borít. Aki úgy gondolja, hogy ügyis elrothad, annak igaza van. De mi csoda különbség van a komposzt és a fenti keverék között? Komposztba nem teszünk ételmaradékot, ha a tartalma megérett, felhasználjuk. Ezzel szemben az árokban, a Máramaros út mentén, a Remetehegyi út déli szakaszán háborítatlan televény alakul

ki, a táplálkozási lánc csúcán patkánnyal, vaddisznóval.

A Táborhegyi park GoBuda felőli oldalán 3 lakott és 15 felhagyott hajléktalantanya van. Egy lelkes Perényi úti óslakos évről évre takarítja el az elhagyott táborok szemetét. Elég egyenlőtlen küzdelem, mert sajnos folyamatosan újraképződik.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata felismerte, hogy a szeméthegy eltávolítása meghaladja a lakosság teljesítőképességét. Zábó Attila alpolgármester úr koordinálja a teendőket.

Első lépésként a hagyományos útvonalon begyűjtjük a hulladékokat. Találkozunk április 5-én 10 órakor a Remetehegyi út 140. előtt, a kispadnál. Valamint várjuk az igazi bozótharcosokat a felhagyott hajléktalantanyák felszámolásához, a lomok begyűjtéséhez április 5-én szombaton, és 6-án vasárnap 9-18 óra között. Találkozunk reggel 9:00 órakor a park Hidegkuti Nándor úti feljárónál (a Nívó ajtó mellett). Az egésznap munkához csatlakozni lehet bármikor. A lenti telefonszámot hívják bátran, ha nem találják a takarítóbrigádot.



Az idő sürget, hamarosan berobban a növényzet, és eltakarja, de feldolgozni nem tudja, ami nem része a természetnek.

Piroch Zsuzsa
30-921 3361

Túl a kerítésen

Hmmm...

A telkem mentén minden járdaszakasz és zöldterület karbantartása az úttestig rám tartozik.

Ezért összegyűjtöm a hulladékot, és az ott lévő növényzetet gondozom.

Télen ellapátolom a havat, jégmentesítek.

Nyáron pormentesítek.

Ezzel nemcsak a magam és családom, hanem szomszédaim és a hegyi lakosok jólétét is szolgálom.

Rend van és tisztaság?

Mosolyt csalok az előttem elhaladók arcára!

Részletek a Fővárosi Közgyűlés 48/1994 (VIII. 1.) rendeletében

Vége a hosszú télnek

Itt az ideje a kertet előtérbe helyezni.

Tavasszal az egyik legfontosabb feladatunk a megfelelő talaj-előkészítés, mivel a talaj állapota határozza meg, milyen sikerrel nevelhetjük növényeinket. A megfelelő talajelőkészítéshez végezzük el a következőket:

Először, ha ősszel nem ástuk fel a talajt, most itt az idő! A ho-

mokosabb talajnál elegendő egy sekélyebb ásás, míg a kötöttebb, agyagos talajt érdemes mélyebben fellazítani, hogy javítsuk a víz- és levegőháztartását. Az ásás után a növények tápanyagigényének megfelelően érett trágyát vagy komposztot érdemes a talajba dolgozni, hogy

Mini zöldségeskert

Friss zöldségek - kis helyen! Nincs nagy kertünk? Nem gond! Egy mini zöldségeskertet akár egy kis teraszon vagy erkélyen is kialakíthatunk. Ehhez mindössze néhány nagyobb cserépre vagy magasságyásra lesz szükségünk. A megfelelő növények kiválasztásával és néhány alapvető gondozási szabály betartásával bőséges termést érhetünk el még egy aprócska helyen is.

Milyen zöldségeket érdemes ültetni? Olyanokat, amelyek kis helyen is szépen fejlődnek. A salátafélék, a retek, a spenót és az újhagyma kiváló választások, hiszen sekélyebb gyökérzetük ré-

vén kisebb cserepekben is megélnek. A fűszernövények, mint a bazsalikom, a petrezselyem és a snidling, szintén remek opciók, ráadásul frissen szedve sokkal intenzívebb ízt adnak az ételeknek, mint a bolti változatok.

A siker kulcsa a megfelelő edények és a jó minőségű földkeverék használata. A mélyebb gyökérzetű növények, például a sárgarépa, nagyobb és mélyebb ládát igényelnek, míg a sekélyebb gyökerű növények kisebb edényekben is szépen fejlődnek. A föld legyen laza szerkezetű és jó vízelvezetésű, hogy elkerüljük a pangó vizet, ami könnyen gyö-

fokozzuk annak tápanyagtartalmát. Ezenkívül a talaj védelme és nedvességtartalmának megőrzése érdekében ajánlott a mulcsozás, amely egyben segít a gyomnövények visszaszorításában is. Ehhez különféle anyagokat használhatunk, például szalmát, fakérget vagy fűnyesedéket, amelyek nemcsak védenek, hanem idővel lebomlanak, és további tápanyagot biztosítanak a talaj számára.

Héli Bendegúz

kérrothadáshoz vezethet.

A rendszeres öntözés és tápanyagpótlás elengedhetetlen. Mivel a kis méretű edényekben a föld gyorsabban kiszárad, fontos, hogy naponta ellenőrizzük a nedvességtartalmat, különösen nyáron. Hetente egyszer érdemes hígított szerves tápoldattal is ellátni a növényeket, hogy megfelelő tápanyaghoz jussanak, és egészségesen növekedjenek. Egy kis odafigyeléssel akár egy apró erkélyen is élvezhetjük a saját termesztésű, friss zöldségek és fűszernövények előnyeit!

Héli Bendegúz

Óbudai Árpád Gimnázium 50 éves hagyománya!

Jubileumi, buzogányos ballagás

Főpróba: április 28.-29. 21:00 órakor,

Jubileumi buzogányos ballagás: április 30. szerda 19:00 órakor.

Egy hagyomány, ami meghatározza egy iskola arculatát, amely 50 éve működik, amire kíváncsiak a helyiek, amit várnak és szeretnek a ballagók és amiben részt vettek ők maguk is. Ez az iskola az Óbudai Árpád Gimnázium. 1902-ben alapították. A jelenlegi épületet 1939-ben kezdték építeni az amfiteátrum mellett. És milyen jól tették, hogy ezt a helyet választották az épületnek!

1975-ben Felhősi Istvánné (Kati néni) testnevelő tanár kitalált egy kendőgyakorlatot, ami elindította az akkori igazgató, Tiszavölgyi István fantáziáját egy egyedülálló ballagás megálmodására. Vigyük a ballagást az amfiteátrumba, tegyük az eseményt estére, adjunk a fiúk kezébe fáklyát, a lányok kezében pedig világítson a buzogány. Így a kendőgyakorlatból világító buzogánygyakorlat lett.

A ballagás azóta is 19 órakor kezdődik és 22 órakor ér véget. a ballagás vég- és fénypontja a világító buzogánygyakorlat, amit 25 éven keresztül Kati néni koreografált és tanított be. Engem az a megtiszteltetés ért, hogy 2009-óta készíthetem a koreográfiát és

taníthatom be a diáklányoknak a gyakorlatot.

Évek óta terveztem, hogy a buzogányozás 50. évfordulóján valami nagyot kellene alkotnom. Visszahívom az 50 év alatt buzogányozott lányokat és készítek nekik egy, a mostani koreográfiától különböző, másik ünnepi gyakorlatot.

A közösségi médián keresztül hívtam őket. Még aznap 70-en jelentkeztek! Mára elértük a 220 főt. Összejárunk gyakorolni. Fantasztikusan érezzük magunkat együtt. Ilyenkor mindenki, aki eljön ismét diák lesz. És koncentrálni és segítséget kér, beszélget ismerőssel és ismeretlennel.

1977-ben érettségizett az az évfolyam, akik részt vettek az első gyakorlatban, az első Amfis ballagáson. Ebből az évfolyamból két lány jelentkezett. Magam, az 1981-es és az 1982-es ballagáson buzogányoztam. Vannak, akiket tanítottam és most a lányát is tanítom. Vannak olyan családok, ahonnan több lányt is tanítottam. Nagyon büszke vagyok, hogy jó szívvvel emlékeztek rám és a hívásomra jelentkeztek. Az a fantasztikus az



egészben, hogy mindegy, hogy mi vagy orvos, ügyvéd, közigazdász, tanár vagy bármi más, egy nyelvet beszélünk. A buzogányét!

A 2022-ben megjelent könyvemhez, mikor anyagot gyűjtöttem. Kiderült, hogy fiúk is buzogányoztak néhány évben. 1979-ben Hajdu Gyula tanár úr koreográfiáját segítettek bemutatni. 1980-ban, kevés lány révén az évfolyamban fiúkat is be kellett vonni. 1996-ban újra három vállalta önként. Két fiú most a jubileumi gyakorlatban is részt vesz.

Azt kértem a lányoktól, hogy néhány próbán vegyenek részt. Mindenkinek meg kell találnia a helyét és ez sötétben, gyakorlás nélkül nem fog menni. Két nappali és két esti próba lesz. Aztán jöhet az 50. buzogányos ballagás az amfiteátrumban. Mindenkinek várunk a lelátón, ünnepeljünk együtt az esti próbán és a ballagáson.

Fekete Andrea – szervező
testnevelő tanár

CSONTVÁRY

A festészet nyelvén beszéljenek a képek!

Atlasz Gábor festőművész és mozgásszínházi rendező előadása május 30-án, 18:00 órakor az Óhegy Klubházban

Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete egy különleges kulturális eseményre hívja a művészetkedvelőket! Vetített képes előadás keretében lehetőség nyílik arra, hogy mélyebben megismerjük Csontváry egyedülálló festészetét és rejtélyes életútját.

Az előadást Atlasz Gábor festőművész, mozgásszínházi rendező tartja, aki többek között a Magyar Festészet Napján, a Csontváry emlékének szentelt eseményeken, Gerlóczy Gáborral együtt is megszervezte, a Csontváry életművével kapcsolatos szakmai tapasztalatait.

Atlasz Gábor 2002 óta a Magyar Festészet Napja szervezője, festészeti munkásságával mellett, több mint tíz festő életművének világából írt és rendezett színházi, tánc-mozgásszínházi előadásokat. Ezek az összművészeti produkciók színházakban, ill. a Magyar Festészet Napja „Élő Magyar Festészet” kiállításának ünnepi megnyitóján kerültek bemutatásra. Az előadá-

sok egyike Csontváry világából született, a „CÉDRUS LOVASSAL” - zarándoklás koncerttel és tánccal címmel.

„Nem is tudtam, hogy rajtam kívül más nagy festője is volt századunknak” – jegyezte meg Picasso Csontváryról az 1949-es párizsi kiállításon.

Kiállítások sora emlékeztet meg Csontváry születésének 170. évfordulójáról, új helyszíneken, új megvilágításban látva a képeket. Csontváry festői, szellemi hagyatéka a nézőtől meglehetősen nagy látószöveget igényel, színházi értelemben is figyelemre méltó, mert a szó legnemesebb értelmében, szemmel láthatóan bontakozik ki előttünk, egy teátralizált emberi dráma, a mindenkori Ember lét drámája, festészete monumentális, lenyűgöző vizuális esemény dráma.

Az est során érintünk néhány kihagyhatatlan témát, mint az egyedülálló látásmód, misztikus szimbólumok, a monumentális



kompozíció, különös elete és halálát. Bepillantunk az egykori műtermébe is. Az egyedülálló atmoszférájú képek, és Csontváry írásainak idézetei, a vetített képes előadás során, várhatóan magukkal fogják ragadni az előadót és közönséget is.

Csontváry gyógyszerészként dolgozott, ám egy látomás hatására a festészetnek szentelte életét. A kortársai különcnek tartották, kora nem értékelte, mára azonban a magyar festészet legnagyobb alakjaként tartjuk számon. Festményei kiemelkednek a korszak művészetéből.

Csontváryt száz évvel ezelőtt az óbudai temető 18. parcellájában helyezték örök nyugalomra. Az 1950-es években hamvai az óbudai tömegsírba kerültek. 1966-ban hamvait a Fiumei temető mű-

vészparcellájában helyezték végső nyugalomra.

A festői-szellemi érték mellett meg kell említeni, hogy mára Csontváry képei aukciós rekordokat döntenek, sok-sok milliós értékben.

Előadás után kötetlen beszélgetésre lesz lehetőség.

Vajon mai napig az Óbudai temető rejt Csontváry földi maradványait? Tényleg felszámolták az eredeti sírhelyét az 1950-es években, exhumálták-e Csontváryt a tömegsírba? Közösségi kezdeményezésként, hogyan valósulhat meg egy libanoni cédrus ültetése Óbudán, a festő zseni emlékére?

Egy olyan izgalmas festő fog előadást tartani, aki hívatását tekintve évtizedek óta egyaránt aktív festőként és színházi alkotóként is.

H.T.

Ismerjék meg Mona nénit!

Egy mosoly - híd ember és ember közt

Mona nénit, Jankovits Móni-kát, régről ismerem. De bárki ismerheti, mert itt él velünk a hegyen. Férjének családja már közel száz évvel ezelőtt telekkel rendelkezett a Testvérhegyen. Azt hiszem, nem túlzok, ha azt állítom, iskolánk egyik legmosolygósabb tanítónéje. Őt szeretném most bemutatni.

A mosoly náluk családi tulajdonság. Mindegyikük szája gyakran görbül felfelé, legyen az három gyermeke, vagy férje, sógornői, sógorai, unokatestvérek, - mind vidámak.

Nem véletlen, hogy ezt a pozitív kisugárzást a kisiskolások is megérik rajta, mert még nem hallottam olyan gyerkőcről a suliban, aki ne szeretné őt. Iskolánkba nemrég érkezett. Minden évfolyamnak etikát tanít, felsőben van természetismeret tárgya, míg alsóban leginkább napközisekkel foglalkozik.

Egyik kedvenc idézete Don Bosco mondata: "A nevelésnek

szívből kell fakadnia." Ezért is van, hogy a mindennapokban igyekszik a kis lurkókat dicsérettel motiválni, mert hisz abban, hogy kérve többet ér el, mint szigorral és fegyelmezővel. Fontosnak tartja, hogy a jó jutalmazza, mert tapasztalata szerint a gyerekek szeretnek megoldozni a jutalomért. Talvaly karácsony előtt adventben szívceskét gyűjtöttek. A gyerekek minden jócselekedet után bedobhattak egyet egy nagy üvegbe, ami aztán az ünnep hajnalán finom szaloncukorrá változott. Minden fontos számára, ami értéket közvetít.

Másik kedvenc idézete Robert Baden-Powelltől származik: "Inkább belülről neveljünk, mint kívülről utasítsunk." Igen-igen. Sokak számára ismerős lehet a név, mert a cserkészlet alapítója szájából hangzott el a fenti mondat. Miért is fontos ez itt? Mert Mona is az Óbudai Szalézi Lelkészséghez tartozó Budapest

2. sz. Pietrelcinai Szent Pio cserkészcsapatának tagja.

Rendszeresen táboroztat lányokat, akiket terelget az öt legfontosabb cserkészpedagógiai elv alapján. Hiszi és vallja, hogy az, amit a gyerekek most tőle látnak és tapasztalnak a táborban vagy az iskolában, az elraktározódik, sokáig megmarad és szemléletformáló hatással lesz majd felnőtt életükre. Ilyen alapok például az erkölcsös nevelés, a jellemformálás, a testi erő fontossága (sok-sok mozgás, kirándulás a szabad levegőn), a kezűgyesség fejlesztése és nem utolsósorban a már említett jócselekedetek.

Híresek délutáni foglalkozásai, mert tudja, hogy minden mindennel összefügg. Az, hogy furulyázni tanítja a napköziseket, nem csak azért jó, mert a zene szeretetével ismerteti meg őket, hanem ezáltal az énekhangjuk és a finommotorikájuk is fejlődik majd. Nem is gondolnánk,



hogy ezek a legegyszerűbb tevékenységek milyen jól fejlesztik a gyerekek képességeit! Igyekszik figyelni arra, hogy egy gyerkőc mit él át mindig egy adott helyzetben. Fontosnak tartja, hogy tudjon a gyerekre figyelni, ehhez pedig sokszor alkalmazza az élménypedagógia, és a játszva tanulás elemeit.

Szabadidejében ez a kedves tanító néni szeret zenélni, mivel maga is fuvalázik, és kertészkedni. Szerencsére, itt nálunk a hegyen mindkettőre van is lehetősége, csak az idővel nehéz gazdálkodnia, a sok-sok teendő, és a nagycsalád mellett.

Szeretnék neki sok sikert és széles mosolyokat kívánni, itt az iskolánkban!

Lehoczky Anikó

A látszat néha csal, s ezt csak fokozhatja az AI világa!



A médiatartalmak befolyásolása növekszik, ezért az önbizalom meglétének fontossága a mai AI világban elengedhetetlen. Hogyan hathatnak a médiatartalmak a fiatalok önbizalmára? Mire kell figyelni a hivatásos média és közösségi média felületén látott képi anyagoknál? Valóban valós személyt látunk minden esetben egy fotón? Kialakulhat-e megfelelési vágy, ami az önbizalmat befolyásolhatja egy-egy képi üzenet kapcsán? Izgalmas kérdések, melyeket kisfilmek

segítségével próbálunk megfejteni a foglalkozáson résztvevőkkel interaktív beszélgetés formájában. Cél, hogy minél több tudatos médiafogyasztó és stabil önbizalommal rendelkező fiatal legyen, mert minden lélek számít! Ebben segít a DOVE Önbizalom Programja.

A program az utóbbi években több iskola munkatervébe beépült. Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete térítésmentesen biztosít helyszínt az Óhegy klubházban (1033 Toronya u. 33.), azoknak a kerületi iskoláknak, akik nem tudják a foglalkozásokat az iskolában megtartani. A program maga is térítésmentes, helyszíntől független.

Célcsoport: általános iskolák, középiskolák (gimnáziumok, technikumok, stb.) 10 és 20 év közötti diákjai. A foglalkozások hossza: 45 perc (akár osztályfőnöki óra vagy projektnap keretében). A foglalkozások időpontja: 2025. március-június

10. között, előre egyeztetett időpontban.

A foglalkozásokat egyesületünk tagja, Bereczkiné Molnár Éva közigazdász tanár és szakvizsgázott pedagógus szervezi és tartja pedagógus csapatával, aki egyben a We Love Kreatív Kft. tanácsadója az Önbizalom Program projektjében Magyarországon.

Igény esetén iskolák munkatársait és a kerületi védőnőket

is felkészíti a foglalkozások megtartására, hogy az önbizalom-program be tudjon épülni hosszú távon az iskolák testi-, lelki- és egészségnevelésébe.

Érdeklődni lehet az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete alábbi e-mail-címén, vagy Bereczkiné Molnár Éva +36 20-519 9730 info.bmetop@gmail.com elérhetőségein.

*az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu*



Rákóczi nap alkalmából ünneplés keretében került átadásra a Kötött Rákóczi Jelvény, melyet 2025-ben Polgár Olivér Őrs, 8. osztályos tanuló vehetett át.

Iskolai hírek

Az 1.a, 1.b és 4. osztályunk BKK járatokkal ment a Kolibri Színházba, ahol a Bors néni című előadást nézték meg. Nagyon élvezték a programot. A közlekedési eszközökön, valamint a színháztérben is rendkívül jól viselkedtek.

Az 5. b osztály a Parlament épületét járta be. Nagy élményt jelentett a törvényhozás termének megtekintése, s bár a Vasemberre csak kívülről vetettek pillantást, érdeklődéssel várják tanulóink, hogy legközelebb a beltérben elhelyezett, eredeti figurát is megpillanthassák. Az Országház előtti szobrokat és szoborcsoportokat körbejárva, a gyermekek osztályfőnökkel és egyben szaktanárukkal felelevenítették a történelmi alakok életét, munkásságuk jelentőségét. Élmény volt az őrsváltás és gyönyörködtek a csodás budai panorámában is.

A 7. és 8. évfolyamokat igyekszünk angol nyelvű színházi előadásokra elvinni. Idén 'A Boldog Herceg' című, jól ismert történetet a Kolibri Fészekben láttuk. A bájos díszlet és remek rendezés erősítette a monodrámát megjelenítő színész szép szövegmondásának és a remek játéknak hatását.

Nagy büszkeségünk, hogy Basa István tanár úr idén is remekül felkészítette tanítványait a Bolyai Természettudományi csapatversenyre, ahol a 6.a-sok az 1. harmadban végeztek.

A Horváth Mihály Tehetséggondozó és Múzeumbarát Történelemversenyre. Az 5-6. évfolyamon a 6.a versenyzői többnyire az 1. harmadban végeztek. Az egyéni eredmények tekintetében Lacfi Endre volt a trió legeredményesebbje, aki második lett a fővárosi forduló 84 tagú mezőnyében. A 7-es Mlinárik Olivér pedig a 4. helyen végzett az 52 induló között.

Karádi Károly Természettudományi Csapatverseny körzeti fordulóján Horn Péter, Nyíri Bercel Ferenc és Szilágyi Márk 4. lett a mezőnyében.

A tankerületi Komplex angol tanulmányi versenyen a

teljes személyi kvótát felhasználva neveztük tanítványainkat, a betegség miatt azonban nem minden kvalifikált tanulóink tudott részt venni a második fordulón. Földesi Flóra (5.b) a III. helyen végzett, nagy örömünkre.

A februári madárles a téli évszakhoz kapcsolódott. Hűvös, derűs, sőt, napfényes időben sétáltunk a helyi értékekben gazdag területen. A természeti folyamatok megbeszélésén, valamint az odúk vizsgálatán, három évfolyamunkból vettek részt tanulók. Lelkesen emelték le kampókkal az odúkat, ellenőrizték a költések és az esetleges záptojások számát, valamint a szarka-károkat, takarították ki a leendő madárotthonokat. Ezeket naplókba is feljegyezték, és Piroch Zsuzsa hivatalos jegyzőkönyvébe is bediktálták. Egykori kedves tanítványunk, Piroch Marci hatalmas, háromlábú teleszkópot hordozott a vállán, olykor azon keresztül mutatta meg a környezetben fellelhető madarakat. Tanította az állatok valós életkorának meghatározására, és a Táborhegyi park egy távolabb helyén elhelyezett macskabagoly odúját is a látszó fókuszába hozta.

Ugyanilyen örömteli élményt nyújtott a megjelenteknek az Óhegy Egyesület februári kiállításának, Kádár József Lappangó képek című megnyitója. A rajzok és akvarellek alkotójának nemcsak nagy létszámú családjának tagjai, hanem a környező utcák lakói is, az iskola néhány tanára, néhány tanítónak a családja, és a Klubház rendezvényeire járó törzsközönség is megjelent. Képviseletét magát a Debreczeni Tibor alapította Kuckó az egykori színpadosaival, valamint a Monarchia Bélyeges Téglagyűjtők Egyesületének tagjai is érkeztek az ország közelebbi és távolabbi településeiről. Nagyszerű volt látni, hogy nemcsak az Óbudai Kamarazenekar évi kétszeri kiváló, ingyenes koncertje vonz sok, mintegy 110 érdeklődőt. Azt pedig igazán öröm volt megélni, hogy a sok jó ember

bár kis helyen is, de mégis elérték, együtt örvendeztek, és új ismeretségeket kötöttek erősítve a hely szellemét.

A tél végének búcsúztatását busómaszkok és karneváli szemüvegek készítésével vezettük be rajzóráinkon. A hagyományos farsangi jelmezbálon felvonult az első öt évfolyam összes osztálya; néhány pedagógusunk beöltözve vezette csoportját. Az 1. b-s „Molylepke és a Macska”, a 2. b-s „Pöttyös, az igazi”, és a 4-es tanítópár összeillő „Dominó” jelmeze megdobogtatta a szíveket. Minden gyermek boldogan táncolt és limbóhintőzött. A számomra kedves jelmezek azonban mind kézzel készített otthoni munkák voltak, amelyek az éjszakába nyúlóan varró édesanyák önfeláldozását dicsérték. Ilyen volt a piros mozdonyos, jegylyukasztó Kalauz, a tele Hűtőszekrény, a Mosógép, a Bagoly és a Páva, de nagyon tetszett az osztályfőnökét mintaképként választó Gabi néni 2.0, valamint a Tavasztündér, nem is beszélve a mentolos Tic Tac cukorkás dobozról. A farsang kiszedéséből égetése mindenütt kiszáradó örömmel jár, az iskola udvarán sem történt másként február 28-án, pénteken.

Néhány nappal később, a farsang farkán még megtartottuk XXXI. Angol szalonunkat, amelynek témája ismét a Pancake-day volt, de örömmel kóstoltuk a házi fánkokat is. A szakmai kérdések az angol és a konyhaművészet területét is érintették, így az élménypedagógia és projektpedagógia ismét teret kapott intézményünk sikeres nevelő-oktató tevékenységében.

Március elején a felső tagozatnak szerveztek kerületi matematika versenyt, amelyen hét diákunk vett részt. A 7-es Szabó Sára Olívia és a 8-os Paár Csongor 6. helyen végzett. A szintén tankerületi, Komplex angol tanulmányi verseny 2., szóbeli fordulóját szinte hagyományosan, intézményünkben szerveztük. Az 5.b-s Földesi Flóra az igen előkelő 3. helyezést érte el, míg

Nyíri Bercel Ferenc (6.a) és Polgár Olivér Örs (8. o.) a 10. helyen végzett. Az Észak-Budapesti tankerület Creative English Competition versenyzői között idén a III. és a IV. kerület diákjai együtt versenyeztek. Ekler Bálint (4.o.) 4. lett, Molnár Délia (8. o.) a 6. helyen végzett. Gratulálunk nekik és felkészítő tanárjuknak, Kádár Eszternek.

A 2., 3. és 4. évfolyamunk vett részt az Iskolában az erdő című programunkon, melynek témája a talaj volt. A Budakeszi Vadaspark egyik erdőpedagógusa érdekes, látványos, csoportok számára kidolgozott feladatokkal látta el a tanulókat. A talaj szerkezetéről és a talajban élő állatokról sok újdonságot tudtak meg a gyermekek, és a figyelemfelkeltő, változatos gyakorlatokat nagyon élvezték.

Márciusi 15-ét egy meghatározó rádiós műsorral köszöntötte az 5. évfolyam. A Vitai Bernadett és Lantos Mária Magdolna által összeállított ünnepi megemlékezést a két 5. osztály tanuló adták elő.

Örömmel vártuk a március 27-i iskolai Rákóczi-napra régi diákjainkat, akik 50 éve, 1974-ben, illetve 1975-ben végeztek az akkor még Erdőalja Úti Általános Iskolában. Tucatnyi egykori tanítvány tisztelte meg jelenlétével az iskolai ünnepséget, melyet vezérlő fejedelmünk születésének 349. évfordulóján tartottunk meg iskolánkban. Az ünnepi műsorban hagyományosan a 6. évfolyamos diákok köszöntötték a születésnapos fejedelmet verssel, mondával, zenével, dallal. Az ünneplés keretében került átadásra a Kitüntető Rákóczi Jelvény, melyet 2025-ben Polgár Olivér Örs, 8. osztályos tanuló érdemelt ki. A kitüntetés átvétele után a Rákóczi-jelvényes diákjaink (Kisfalvi Júlia, 7. és Polgár Olivér Örs 8.) a régebben kitüntetett meghívottakkal (Balázs Minka, Boross Ágnes, Gazda Vivien, László Júlia, Váraday-Szabó Zoltán) együtt helyezték el koszorút névadónk arcképénél.

K.E.

Dr. Nagy István, Magyarország Agrárminisztere az 1848/49-es forradalom és szabadságharc évfordulója alkalmából Életfa Emlékplakett Ezüst fokozatot adományozott Dr. Csemez Attila emeritus professornak. Az MTA Tájépítészeti Albizottsága és a MATE Tájépítészeti Intézete Csemez Attila 80. születésnapja tiszteletére „A LÁTVÁNY KÖZTULAJDON” címmel tudományos konferenciát rendezett, melynek végén Attilát ünnepi hangulatban köszöntötték. De mi, hegyvidékiek mit köszönhetünk Csemez Attilának? Ki ő?

A hegyvidéki Óslakos – az őshonos fa

Attila – aki ma is Egyesületünk aktív tagja – 3 éves volt, mikor a családja Hegyvidékünkre költözött, a két téglagyári bánya (Újlak-I és Újlak-II.) közti telekre, egy 100 éves, kertes házba. Akkor még kevés ház állt a hegyen. A diplomás szülők a megélhetésért küzdöttek. A telken azonban sok gyümölcsfa adta termését. Az Óbudai piacra vitték, ami ugyan sok munkát adott, de némi jövedelem-kiegészítést is. A falusias környezetben baromfit is tartottak, még disznó is volt a háznál.

Az Erdőalja úti Iskola nem volt messze a házuktól. A bánya felett odaláttak. A kis Attila itt kezdte tanulmányait 1951-ben. Nyáron, a tanítás után, a fiúk gyakran felmentek a Hármashatár-hegyre az erdőbe, télen pedig együtt szánkóztak az elhagyott gyümölcsösökön keresztül. A szomszédos bányában akkoriban már háromszintes volt az agyag kitermelése, teraszokként csille-pályákkal, ahol a fiúk vasárnaponként együtt csilléztek. Aztán többen az Árpád Gimnáziumba iratkoztak be, Attila is ott érettségizett.

A ház körüli kertben végzett munka, a környezet megismerése, a természet élve-

zete és szeretete meghatározta Attila szakmaválasztását. A Kertészeti Egyetemre jelentkezett, ahol diplomát szerzett. Szakmásteretete pedig hivatássá változott.

Hegyvidékünk közben átalakult. A bányák bezárása és rekultiválása után megugrottak az építkezések, üzletközpontok épültek és növekedett a gépjárműforgalom. Új lakók sokasága költözött hegyvidékünkre. A falusias közösségi élet megszűnt. Ezzel együtt Attilában fel sem merült az, hogy elköltözzön innen. Ő maradt óslakos. Ide házasodott, itt született két gyermeke.

Attila nem csak egy egyszerű óslakos, aki gondolataiban őrzi gyermekkori élményeit, hanem kutatja hegyvidékünk és Óbuda természeti értékeit. Mindezt mindenki számára közzéteszi természetismereti túráin, és az Óhegy-hírek folyóiratunkban. Teszi ezt egész Óbuda területén is. Szakmai felkészültségét felhasználva elkötelezetten kutatta Óbuda táji-természeti értékeit, és tárja fel kiadványaiban. Az „Óbuda-Békásmegyer Táji-természeti értékei” és a „Mesél Óbuda Földje” című könyveiben taglalja Óbuda tájalakulását



nak történetét a római kortól napjainkig. Bemutatja Óbuda zöldfelületi rendszerét, annak értékes elemeit a Schmidt kerttől, a felhagyott római kori és újkori bányákon keresztül az Óbudai-sziget, a Római-part, az Óbudai temetők és más területek zöldfelületi értékeit.

Azonban Attila már több mint óslakos. Inkább „őshonos fa”, kit szülei Tábor-hegy földjére ültettek. Szívja a föld nedveit, gyökerei által táplálkozik, figyel környezetére, melyből tudását meríti, gyümölcseit pedig bőséggel ontja, tanulóinak, szakértésükre, a Hegyvidék és Óbuda lakóinak gyarapodására.

Felcsuti László

Családi túra Hegyvidékünk erdeiben.

Gyereknapi túra

Június 1-én, vasárnap.

Indulás 9-10 óra között az Óhegy Klubháztól. Célállomás a Kiscelli kastélypark játszótéren.

Idén is szervezünk a gyerekes családoknak erdei túrát gyereknapi alkalmából, amelyre minden érdeklődő, természetet, kirándulást kedvelő családot szeretettel várunk. Kis gyerekekkel választható a Táborhegyi parkban egy kis túra, a nagyobbaknak kb. 5 km-es gyalogtúra a Remete-hegy és Mátyás-hegy ösvényeinek felfedezésére. Idén is lesz madártani állomás, állat- és növényismereti kvíz, sok mozgás, játék, a játszótéren harapnivaló, frissítő ital és gyümölcs. A rendezvény időtartama kb. 4 óra.

Örülneink a részvételi visszajelzésnek az alábbi e-mail címen, a résztvevők számát és a gyerekek életkorát is megjelölve. Ez megkönnyíti az előkészítést, de nem feltétele a részvételnek. A részleteket előzetesen a fb-csoportban, illetve e-mailben levelünkben ismertetjük, majd a május végén megjelenő Óhegy-hírek újságban is közreadjuk.

*Halmágyi Edit, Sáringer Ágnes szervezők
egyesulet@ohegy.hu*

Középkori séta Óbudán

*Szent György nap alkalmából az Óbudai Múzeum szervezésében
április 26-án szombaton 11:00 órakor*

A séta során felkeressük az egykori királyi, majd királynéi központ helyszíneit. A Fő térről indulunk, ahol egykor a 11. századi Szent Péter és a 14. századi Szűz Mária templomok álltak, majd eljutunk a 13. századi ferences kolostor romjaihoz. Ezután, átmegyünk a Flórián téri aluljárón és a Kálvin-közben felkeressük a középkori királyi majd királynéi vár helyszínét a református templomnál. A parókia pincéjében megtekintjük a várkápolna falmaradványait, miközben autentikus középkori zenét hallgathatunk, amelyet Nagy Gergely játszik fidulán a templomkertben. Ezt követően a Szt. Péter és Pál Főplébániához sétálunk, a királynéi város egykori plébániájának helyszínére. Innen tovább indulunk a 14. századi klarissza kolostor és templom lenyűgöző romjaihoz, amelyek a Mókus utcai iskola udvarán találhatóak, és amely a középkori város legnagyobb, a föld felszínén megmaradt romterülete. Megismerkedünk a kolostor történetével és alapítójának, Piast Erzsébet királynénak (Nagy Lajos király

édesanyjának), „Óbuda mecénásának” az életével, tevékenységével. A romok között sétálva felidézhetjük az apácák és a királyné szellemét, ebben a Nagy Gergő által előadott autentikus dallamok és énekek is segítenek bennünket. Sétánkat az egykori középkori piactéren fejezzük be, ahol a királynéi város előkelő polgárainak a házai álltak. Ezek közül szerencsére napjainkban is áll Ferenc deák 16. századi lakóháza, amely az egyetlen fennmaradt középkori épület Óbudán, melyben ma a Budapest Galéria működik. A séta végén megpihenünk a ház hangulatos udvarában, és búcsúzóul ismét felcsendülnek a középkori dallamok.

A séta időtartama: kb. 2,5 óra. Találkozó az Óbudai Múzeum recepciójánál (1033 Fő tér 1.). A Múzeum által szervezett séta ingyenes, de regisztrációhoz kötött az alábbi e-mail címen. Szeretettel várok minden érdeklődőt:

*Benyóné Dr. Mojszis Dóra
régész, muzeológus.
programok@obudaimuzeum.hu*

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

On-line barátság

Még csak másfél évtizede élünk a hegyen, és járunk az „öslakosok” közös nappalijába, a Klubházba. Sok kedves embert megismertünk, és számos programon élvezhettük a társaságukat.

Mindig van azonban olyan eset, amikor érdekelne a rendezvény, de valami miatt nem tudunk jelen lenni. Sajnos másnap, vagy következő héten ez már nem pótolható. Van, aki egészségi okok miatt nem tudna jelen lenni más alkalommal sem, vagy egy szélsőséges időjárásnál nem vállalja a kimozdulást. Esetleg jó lenne a kihagyott programról – akár utólag is – élménybeszámoló hallani.

Ennek az „orvoslására” született egy ötlet.

Találkozunk online, a képernyőkön keresztül! Léteznek olyan megoldások, (pl. Skype, Messenger, Google Meet) me-

lyekkel csoportosan lehetséges beszélgetni, és minimális számítógépes tudással már jól használhatók. Ott lehetünk egymás nappalijában anélkül, hogy kimozdulnánk otthonról. Szuper megoldás: kettő az egyben.

Egy ilyen csoportnak van egy ideális létszáma, amikor még mindenki szóhoz tud jutni, de párhuzamos csoportok is működhetnek. A szervezés tematikusan történne, lehet pl.:

- mit olvastam utoljára, miért tetszett, ki-mit ajánl?
- milyen programon vettem részt a múlt héten, hova érdeemes menni?
- milyen filmet láttam?
- mi készült a tűzhelyen, kinek, milyen jó receptje van
- önismeret, önfelnevelés, „jó pap holtig tanul”?
- mit csináltam a kertben mostanában?
- „hol a boldogság mostanában”

A beszélgetős alkalmak lehetnek hetente, vagy kéthetente – megbeszélés szerint. Akit érdekel egy ilyen megoldás, esetleg további ötlete van, kérjük, jelentkezzen. Már néhány nap alatt tudunk indulni, ha van rá igény. Jelentkezéseket várjuk az alábbi e-mail címre:

Mikóné Ormos Márta Ibolya
ormosmarta@gmail.com

Közösségi Költségvetés 2025

Óbuda Békásmegyér Önkormányzata március 13-án lakossági fórumot tartott az Óhegy Klubházban azzal a céllal, hogy bevonja a helyi közösségeket, lakosságot a mindennapi környezetük fejlesztésébe.

Az Óbuda Városfejlesztő munkatársa Fülöp Johanna, ismertette a Közösségi Költségvetéssel kapcsolatos tudnivalókat, majd a megjelentek fejlesztési javaslatokat tettek:

- A főforgalmú Viharhegyi út életveszélyes útszakaszán gyalogátkelő megvalósítása a balesetek megelőzése, a közeli iskolába járók biztonsága érdekében.
- Táborhegyi parkba, a GóBuda felől, a Hidegkuti Nándor úttól, a feljáró gyalogösvény rendezése a park kilátópontjáiig
- Testvérhegyi út Bécsi úti csatlakozásánál jobbra kanyarodó sáv kiépítése, a gépjárművek torlá-

dása miatt kialakuló balesetek megelőzésére.

- Perényi út és Perényi lejtő csomópontjától gyalogjárda építése a golfpálya bejáratáig.
- Remetehegyi árok a Remetehegyi útra ömlő vizeinek elvezetése, a Remetehegyi út burkolatának zúzotttkő mentesítése.
- Csikszereda parkban, a gyalogútról megközelíthető területen, közösségi park kialakítása pihenő padokkal.

Több forgalomtechnikai kérdés is felvetődött, melyek a Fővárosi Önkormányzat hatáskörébe tartoznak, ezeket a Városfejlesztő Osztály a főváros felé továbbítja.

A javaslatétel első szakasza lezárult. Önkormányzat szakmai stábjában a leginkább megvalósítható elképzeléseket szavazólapokra teszi, melyek megvalósításáról május hónapban a lakosság szavazata dönt.

F. L.

Kérjük, támogasson adója 1%-val

Kedvezményezett neve:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

18088476-1-41

Köszönjük támogatását!



TAVASZI KONCERT A KLUBHÁZBAN: Az Óbudai Kamarazenekar fergeteges koncertjét Vivaldi versenyművével zárta. Képen a csellósok szolistái, Gábor Krisztina és Bódiss Miklós láthatók, akik bravúros játékkal kápráztatták el a közönséget.

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.

Hírdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.

Telefon: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban

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
Rablórömi kártyaklub	sz.	14:00-18:00
Bridzs klub	sz.	17:30-21:30
Gerinctrénings (K. Tünde) 20-549 7933	cs.	18:30-20:00

További információ: 70-395 6933.

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

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 árakkal

+36 20-981 6703



Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete

KÖZÖSSÉGI SZOLGÁLAT? CSINÁLD JÓ HELYEN!

Kell az 50 óra, különben
nincs érettség!



Órák pipa, élmény garantált!

Írj ránk és csatlakozz!

egyesulet@ohegy.hu

JÁTÉKOS TRÉNING nagy csoportos 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



**Éreszcatorna-
tisztítás,
karbantartás.**

**Tetőjavítás,
cserépcseré,
rövid határidővel.**

Hívjon bizalommal:

06 70 555 7051