



ÓHEGY-HÍREK

Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének lapja • XXX. évfolyam 5. szám • 2025. november-december

Közügyek fórum

(1037 Óbuda, Toronya utca 33.)

november 4. kedd, 18:30 óra.

(Részletek a 11. oldalon.)

Az Óbudai Kamarazenekar ősz koncertje

az Óhegy Klubházban

november 7. péntek, 19:00 óra.

(Részletek a 2. oldalon.)

Márton napi vonulás

Találkozó az Óhegy Klubház udvarán

november 14. péntek, 17.30 óra.

Márton napi vacsora

november 14. péntek, 20:00 óra

az Óhegy Klubházban.

(Részletek a 2. oldalon.)

Adventi vasárnapok

a Szent Donát kápolnában,

november 30., december 7., 14., 21.

(Részletek az 5. oldalon.)

Csillagjárás a Hegyvidéken

Találkozó: a 137-es autóbusz

Erdőalja úti végállomásánál,

2026. január szombat, 16:30 óra.

(Részletek a 7. oldalon.)

Táborhegyi disznótor

2026. január 17. szombat, 7:00 óra.

az Óhegy Klubházban.

(Részletek a 7. oldalon.)

Programok:

Közügyek fórum	november 4 k.	18:30
Kamarazenekari koncert	november 7. p.	19:00
Kiállítás megnyitó – Táncos K.	november 8. szo.	17:30
Márton napi lámpás vonulás	november 14. p.	17:30
Márton napi vacsora	november 14. p.	20:00
Argentína Táborhegyen	november 22. szo.	16:00
Adventi koszorúkészítés	november 29. szo.	16:00
Madárkarácsonyfa díszítése	december 5. p.	14:00
Karácsonyi kézműves vásár	november 29. szo.	15:00
Adventi vasárnapok	november 30–dec. 21.	18:00
Kiállítás megnyitó – Benkőné M.	december 5. p.	17:30
Mézeskalács-díszítő workshop	december 6. szo.	15:00
Jön a Mikulás a Klubházba	december 7. vas.	10:00
Jön a Mikulás a Virágos-nyeregbe	december 7. vas.	16:00
Madárkarácsonyfa díszítése	december 12. p.	14:00
Csillagjárás a Hegyvidéken	január 3. szo.	16:30
Táborhegyi disznótor	január 17. szo.	7:00
Toros vacsora	január 23. p.	18:00

Állandó programok 11. oldalon.

A következő lap megjelenésének időpontja: 2026. február 5.

Az Óhegy Egyesület és az Art's Harmony Társaság közös rendezvénye

Argentína Táborhegyen

november 22-én, szombaton 16:00 órától

az Óhegy Klubházban.

Köszöntőt mond az Argentín Nagykövetség képviselője

„Kapcsolódások” - fotókiállítás • „Tangó, a kapcsolódás művészete”

Argentín kézműves workshop • Mate teaismertető és kóstoló

Malbec borkóstoló • Argentín Kahoot kvíz • Argentín táncos est

(Részletek a 3. oldalon.)



Corpus

Tánczos Krisztina

festőművész kiállításának megnyitója

november 8-án, szombaton 17:30 órakor.

Megnyitja:

Hudra Klára művészettörténész,

hegedűn közreműködik:

Balázs Ilma

(Részletek a 4. oldalon.)



Ecsetemmel elmesélve

Benkőné Kovács Márta

festőművész kiállításának megnyitója

december 5-én, pénteken 17:30 órakor.

Megnyitja:

Imre Zoltán kultúrantropológus.

Közreműködik:

Imre Kamilla brácsán.

(Részletek a 7. oldalon.)

Karácsonyi kézműves vásár

az Óhegy Klubházban,

november 29-én,

szombaton 15:00 órától.

(Részletek az 5. oldalon.)

Adventi koszorút készítünk

az Óhegy Klubházban,

november 29-én,

szombaton 16:00 órától.

(Részletek az 5. oldalon.)

JÖN A MIKULÁS!

December 7-én, vasárnap,
délelőtt 10:00 órakor az Óhegy Klubházba,
délután 16:00 órakor a Virágos-nyeregbe.
(Részletek a 7. oldalon)



Márton napi lámpás vonulás

Szentjánosbogár-fények Márton napján

Találkozó az Óhegy Klubház udvarán november 14-én, pénteken 17:30-kor.

November 14-én este különös, meleg fények töltik majd meg az Óhegy utcáit. Kicsik és nagyok, családok és barátok gyülekeznek az Óhegy Klubházhoz, kezükben színes lámpásokkal, hogy együtt vegyenek részt a hagyományos Márton-napi lámpás felvonuláson.

A mécsesek fénye megcsillan az ablakokon, táncol a fák között, és apró szentjánosbogárként vezető végig az éneklő menetet a közeli utcákon. A menet Szent Márton alakját követve érkezik majd meg a Szent Donát-kápolnához, ahol közösen meggyújtjuk „a közönség lámpását”, egy nagy mécsset, amely az összetartozást és az egy-



más iránti figyelmet szimbolizálja.

A kápolnában Szent Márton régés-régi, de ma is érvényes története elevenedik meg: amikor a római katona egy hideg téli éjjelen megosztotta köpenyét egy didergő koldussal. Majd álmában Jézus jelent meg előtte a fél köpenyben, és így szólt: *Márton, a római katona, aki még meg sem keresztelkedett, beborított engem ezzel a ruhával.*

Szent Márton üzenete örök, a legnagyobb ajándék nem az, amit pénzért veszünk, hanem amit szívből, önzetlenül adunk. A lámpás fénye ezt a jóságot jelképezi, a jótettet, amely bearanyozza a

másik ember napját. Minden apró fény, minden kedves szó, minden segítő kéz újabb lámpás a világban.

A mese után bárki megoszthatja saját „kis Márton-történetét”, amikor ő maga vitt egy kis fényt mások életébe. A klubház udvarán forró tea és libazsíros falatkák várják a résztvevőket. A gyerekek

versenybe szállhatnak a legötletesebb lámpás címért és a vidám lépkedő liba-lufiért.

Amikor a fények lassan elcsendesednek, és mindenki hazafelé indul, talán egy kicsit melegebb szívvel teszi majd, mint amikor megérkezett.

Szent Márton legendája idén is emlékeztet minket arra, hogy a szeretet nem a nagy tettekben, hanem az apró figyelmességekben él. Amíg ezek a lámpások minden novemberben újra kigyúlnak, addig a szeretet fénye sosem alszik ki Óbudán.

H.T.

Márton napi vacsora

november 14-én, pénteken 20:00-kor, az Óhegy Klubházban

Idén kacsacomb kerül az asztalra párolt lilakáposztával, burgonyakroketával, utána pedig jön a finom lúdláb torta. A vendégek szomját a Ház Borával csillapítjuk idén is. A vacsorajegyek megválthatók elővételben 4.500 Ft-ért az Erdőalja ABC-ben, vagy a ház gondnokánál, november 3-a és 10-e között. Szeretettel várjuk az ingyenciket.

Egyesület Vezetősége

Az Óbudai Kamarazenekar őszi koncertje

A barokk jegyében az Óhegy Klubházban. november 7-én, pénteken 19:00 órákor.

Műsoron: Vivaldi: G-dúr Concerto vonósokra FXI / 41, Bach: a-moll hegedűverseny,

Bach: Air a D-dúr szvitből BWV 1068, Vivaldi: g-moll kettősverseny gordonkára RV 531,

Decsényi János: Szvit ifjúsági vonószenekearra. Vezényel: Gazda Péter.

Antonio Vivaldi (1678–1741) több, mint 450 különböző concertót hagyott az utókorra: közülük sok egyetlen szólóhangszert (főként hegedűt), mások több szólóhangszert foglalkoztatnak, mintegy ötven műben viszont nincs szólista – ezekben végig a teljes zenekar játszik. Ami természetesen nem zárja ki azt, hogy bizonyos helyeken ne szólhatnének az anyagba némi saját improvizációt a muzsikuskok. A darabok jelentős része a híres velencei árvaház tehetséges kis muzsikuskislányainak, a Conservatorio dell’Ospedale della Pietà növendékeinek készült. Híressé váltak a rendszeresen ismétlődő pénteki és vasárnapi előadások, amelyek „színvonala kiállta a versenyt Európa legjobb zenekaraival, vonósai teljesen egyszerűre szólalnak meg” – olvasható Edward Wright angol utazó naplójában. Minden bizonnyal az ő repertoárjuk részét alkotta a látványos hegedűtechnikára alapozott **G-dúr vonósszimfónia is.**

Vivaldi azonban nemcsak a velencei, de a távoli német zenei életre is komoly befolyást gyakorolt. **Johann Sebastian Bach** (1685–1750) sosem találkozott Vivaldival, mégis tíz Vivaldi-concerto átdolgozása szerepel életművében. A csembalóra, orgonára alakított vonósdarabok arra is inspirálták, hogy alaposan elsajátítsa a velencei mester vonóstechnikáját, miközben mégsem vált Vivaldi-epigonná. Amíg például Vivaldinál világosan elkülönülnek a zenekari szakaszok a szólórészeketől, addig Bach a határvonalak elmosására törekszik. Hogy hány tuttiból és hány szólóból áll az **a-moll hegedűverseny** első tétele, első hallásra nehéz lenne megállapítani. A lassú tétel basso ostinatoja, konokul ismétlődő basszusmenete egyértelmű Vivaldi-örökség. A tancos fináléban két zenekari tömb közötti lendületes szóló alatt a tutti motívumszilánkjai emlékeztetnek a tétel fejére és készítik elő a vizsdatérést.

A szólista **Renkecz Kálmán**.

A szerző négy zenekari szvitet is írt. A harmadik (D-dúr) darab lassú tétele, az **Air** számos változatban, átiratban ismert. Esküvők örömeit, jelenetek könnyedségét, gyászos események szomorúságát illusztrálják előszeretettel ezzel a zenével. Még a Beatles Sárga tengeraltjáró című rajzfilmjében is ránk köszön....

A hegedűt mindenek fölé helyező **Vivaldi** számos kompozícióban használta a csellót szólóhangszerként, ami új trendnek számított abban az időben. 27 versenyművet komponált csellóra, vonószenekearra és basso continuoóra. Ezek között egyetlen egy van, amely **két csellóra** született, feltehetően az 1720-as években, Velencében.

A **g-moll versenymű** első tétele (Allegro) legszembetűnőbb aspektusa Vivaldi teljesen egyéni szólamszerkesztése. A két szólócselló egy ütem távolságból utánozza egymást; „majd a tétel további részében tercközzel ját-

szanak és nyolc ütemnyi figurációt mutatnak be a continuo g-moll harmóniája felett.”

A Largo jelzésű második tételben a két szólista és a continuo csellista triót alkot, még teltebb, mélyebb hangzás érdekében.

Az Allegro, a kortársak által frenetikusnak nevezett zárótétel „fülbemászó, szokatlan szinkópákkal” kezdődik a zenekarban. A tétel egy fúgaszakaszt is tartalmaz, amelyet a második szólócselló indít.

A csellószólót játssza: **Regőczy Anna** és **Gábor Krisztina**, a cselló-continuoót **Bódis Miklós**, a csembaló-continuoót **Olsvay Endre**.

Decsényi János (*1927) barokk műfaji hagyományokat elevenített fel az 1961-ben komponált **Szvit ifjúsági vonószenekearra** című művével. „A szvit műfaja bizonyos szabadságot biztosít a szerzőnek, hiszen lényege, hogy különböző karakterű tételek váltogassák egymást” – mondta a komponista.

„A Nyitány–Induló–Arietta–Ungaresca tételrend a műfajnak megfelelően váltogatja a páratlan és páros metrumokat, a lassabb–gyorsabb, dallamosabb–táncosabb dallamokat. Különösen közel áll a szívemhez a záró Ungaresca, amelyben hangot adhatam magyarságomnak is.”

Tóth Anna
zenetörténész

Nagyvilág a Táborhegyen – újra!

Argentína Táborhegyen

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete és az Art's Harmony Társaság közös rendezvénye,
november 22-én, szombaton 16:00 órától az Óhegy Klubházban.

Az „Argentína Táborhegyen” rendezvény az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete és az Art's Harmony Társaság közös kezdeményezésére jött létre, mely az argentin kultúra világába hívja a jelenlévőket. Egy est, ahol zene, tánc, ízek és illatok találkoznak, hogy megmutassák, milyen sokféleképpen tudunk kapcsolódni a kultúrához, egymáshoz, és önmagunkhoz.

16:00 Megnyitó és előadás

- A rendezvény házigazdájának köszöntője - Bereczkiné Molnár Éva, Bartha Katalin.
- Köszöntőt mond az Argentín Nagykövetség képviselője, Ricardo Anrés Vignolo tanácsos úr.
- „Ismerd meg Argentínát” - Bereczkiné Molnár Éva előadása.

A rendezvény alatt megtekinthető Milibák Tibor „Kapcsolódások” című fotókiállítás.

16:30-18:00 „Tangó, a kapcsolódás művészete”

- Koncert, show, interaktív tangó - kedvcsináló Bartha Katalin vezetésével.
- Közreműködők:
 - Tango Harmony Budapest argentintangó zenekar,
 - Kelemen László - Krizsán Emma a TangoFlow Tánciskola tanárai.
 - Milibák Tibor és Alina Misenszkaja.
 - Adamik Pál, Papp Éva és Pazzagli Ágnes, a Mindörökké Tangó Klub fellépői.
 - Mindörökké Tangó Klub önkéntesei.

17:00 Argentín kézműves workshop

- Papírlapozó készítése kicsikkel és nagyokkal.

18:00 Mate teaismertető és kóstoló

- Hagyományos elkészítési mód ismertetése - Humayer Dávid vezetésével.



- Kézműves Mate készletek, bombilla (szívósál) bemutatása.

18:30 Malbec kalandos története

- Válogatott Malbec borok bemutatása és kóstoló Kovács Tibor borász vezetésével.

19:30 Argentín Kahoot kvíz – Interaktív tudáspróba Hermann Tünde vezetésével.

20:00-tól argentin táncos est

A belépés ingyenes. A borkóstolóra a jegy 2500.-Ft-ért megszerezhető. Az est programjaihoz bármikor csatlakozhatsz. A rendezvény alatt argentin gasztrófalatok, mate és malbec kortyok a büfében bármikor kaphatók. Minden érdeklődőt szeretettel várnak a szervezők:

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete
Art's Harmony Társaság

Matézni fogunk

Miért érdemes még részt venni az 'Argentína a Táborhegyen' programunkon?

A világ legjobb italát fogjuk kóstolni, aminek alapanyaga a yerba mate (vagyis mate gyógynövény, latinul: *ilex paraguariensis*), Dél-Amerikában terem. Ez az ital nem csupán egy ital, hiszen erős szellemi és fizikai energizáló. Nem kell félni, mindenkire máshogy hat. Lassan 6 éve kóstoltam életem első matéját és nem volt szerelem első látásra, mert azt gondoltam: "Ezt a valamit, hogy lehet meginni???" A hatása viszont nagyon észrevehető volt ezért elkezdtem beleásni magam a témába. 5 éve van Mate növényt és a hozzá való kiegészítőket áruoló webshopom (matemanus.hu) és 1 évvel ezelőtt lehetőségem volt kimenni 3 hónapra Argentínába, ahol a saját szememmel láttam, hogy az argentinok több, mint 90% fogyasztja ezt a főzetet, illetve megtapasztaltam, hogyan készül előző lelkipásztorunknak Ferenc papának és minden idők valaha volt legjobb játékosának: Lionel Messinek a kedvenc teája, ami nem is tea és nem is ital.

Remélem néhány kérdés felmerült az olvasóban, mindenről bővebben majd élőben tájékozódhat.

Dios les bendiga! (Isten áldjon benneteket!) Ezeket a sorokat a Mate Manus írta, polgári nevén:

Humayer Dávid

A tangó – a kapcsolódás művészete

A Tango Harmony Budapest zenekar, a TangoFlow tánciskola és a Mindörökké Tangó Klub tanárai élőzenés tangókoncerttel és táncbemutatóval hozzák közelebb Buenos Aires hangulatát. Bartha Katalin hegedűművész előadásában a tangó emberi és közösségi üzenetéről mesél. A közönséget interaktív táncóra, valamint több színes kísérőprogram is várja – igazi dél-amerikai életörömmel fűszerezve.

Amikor a hegedű húrjai találkoznak a bandoneon lelkével, megszületik az argentin tangó – egy zene, ami nemcsak hangokból, hanem érintésekből, figyelemből és együtt-lélegzésből épül. A zenekar már több, mint húsz éve közvetíti ezt az élményt Magyarországon és kül-

földön, és most elhozza Óbudára is, hogy megmutassa, hogyan szól a „kapcsolódás művészete”.

A tangó Buenos Aires nyüzsgő kikötőiből indult útnak, és ma a világ egyik legmélyebb, legösszetettebb kulturális jelensége. A zenéje egyszerre szenvedélyes és fegyelmezett, a tánca pedig különleges párbeszéd – két ember között, akik hallgatják egymás lépteit. Ez a fajta jelenlét és figyelem teszi a tangót a regeneráció, az empátia és a közösségteremtés szimbólumává.

A Tango Harmony Budapest 1999-ben alakult, azóta több, mint ezer fellépésen, számos európai turnén és Buenos Aires-i fesztiválon mutatta be az argentin tangó varázsát. Művészetük hidat épít a kultúrák között: klasszikus

zenei alapokra, improvizációra és kortárs érzékenységre épül. Az együttes célja, hogy a tangó élménye ne csupán szórakoztatszon, hanem össze is kapcsoljon

embereket – legyen szó táncosról, zenésről vagy nézőről.

Várjuk szeretettel a kapcsolódni vágyókat:

Art's Harmony Társaság



Corpus

Tánczos Krisztina festőművész kiállítása az Óhegy Klubházban november 8-án, szombaton 17:30-kor.

Megnyitja: Hudra Klára művészettörténész.

Közreműködik: Balázs Ilma hegedűn.

A Kisképzőt követően a Pannónia Rajzfilmstúdió rajzolójaként dolgoztam, majd a Brunszvik Teréz Főiskola művész-tanár hallgatója voltam. A Magyar Képzőművészeti Egyetem festőszakán 2001-ben végeztem.

Tradicionális, olaj-vászon technikával születő, különböző, de egymás közelségében álló, így részben egymásból következő témák lakják be festett munkáimat, illetve ceruza- és tusrajzaimat. Talányos terepek, az idő térbeli kivetülései, egy belső utazás reminiscenciái, panteisztikus szemléletű tájak, fiktív és expresszív, önmagunkból kiinduló utak, később madarak és bárkák, elhagyott tárgyak, s néhány szimbolikus töltetű, határhelyzetek után kutató, az ember itteni sorsát képesítő figura. A látvány jelképivé sűrítése. Kontemplatív beállítottság jellemezte e munkákat, ame-

lyeket cselekvésorientált festőiség kísért: jellegzetesen a földszínek dominanciája, a festékreteg pasztózus felhordása.

A külvilág tapasztalatai alapján egy sajátos, fiktív világot hozok létre. Az intuíción, a belső átélés, a szuggesztív erő – a festészet iránti elhivatottságom alapjai.

Figurális, filozofikus festészetem sajátosan kiérlelt ízeket, festőeljárásokat hordoz: a jelenségek, a dolgok atmoszferikus megjelenítése mellett azok organikus törvényszerűségeit is prezentálja.

Úgy gondolom, hogy a festészet minde- nekelőtt érzés, lelki folyamat, gondolata- ink közvetítésének terepe. Kivételes ereje éppen abban rejlik, hogy más szférába hívja meg, emeli át a nézőt. Egy szellemi, meditatív, ugyanakkor érzéki, festői kö- zegbe.

Corpus című kiállításom képei, dolo-



gi-tárgyi részletei, motívumai jelenséggé képesek átváltozni. Az átlényegülés színterei. A határ csupán a végtelen kezdetének határa: egy gondolatnak, egy érzésnek, egy a valóság felett lebegő szellemi tartománynak.

Rendszeresen tartok tematikus alkotóműhely-foglalkozásokat, valamint felkészítő tanfolyamot különböző korosztályú növendékeknek, művészeti iskolába készülő érdeklődőknek.

Tánczos Krisztina

Argentína

Ha valaha is elgondolkodtál azon, hogy hova utazzál, ahol a steak vastagabb, mint a pénztárcád, a tangó izgalmasabb, mint egy latin-amerikai szappanopera, és a marháknak nagyobb tekintélyük van, mint az átlagturistának akkor, barátom, üdvözöllek Argentínában!

Ha azt mondom Argentína, mindenkinek más jut eszébe: Ferenc pápa, Maradona, Messi, Evita, Malbec, tangó, mate, angus marha. Argentína maga a megtestesült szenvedély, büszkeség, zabolátlan életvidámság.

Az ország olyan hosszú, hogy ha északról elindulsz délre, közben többször is megváltozik az évszak. Az Andok hófödte csúcsaitól a pampák végtelen füves síkságain át Buenos Airesig, Argentína sokféle. Minden nagy, a pampák, a húsadagok, az egók és a focirajongás.

Ha történelmet kutatjuk, gyorsan rájövünk, hogy a Quechua nem a Decathlon márkája, hanem itt élt őslakos közösség, mint a Mapuche a Guaraní vagy a Tehuelche. Majd Kolumbusz után megérkeztek a spanyolok és 1816-ig tartott is az uralmuk, ekkor kiáltották ki a függetlenséget. A 19–20. században milliószám érkeztek európai bevándorlók, olaszok, spanyolok, németek, franciák, brittek és magyarok is.

Az európai bevándorlók hozták a nyelvüket, a zenét, a konyhát sok mindent, amiért ma Argentína káprázatos, szenvedélyes és kicsit kaotikus.

Így már érthető, hogy miért rajonganak a fociért, a borért, miért isszák a kávé reg-

geltől estig, esznek pizzát, és sorakoznak cukrászdákban a francia és olasz édességek!

És ha ehhez hozzáadjuk az argentin tangót a matet, az angus marhát az empanadát rögtön egy izgalmas teleregény főszereplői leszünk. Minden gól a focipályán, tánc lépés a tangóban, minden falat ropogós empanada vagy szaftos angus marha egy korty Malbec-kel egy darabka történelmet, kultúrát és életörömet hordoz.

Foci nélkül Argentínáról beszélni lehetetlen. Minden turistának tudni kell, ha az argentin válogatott játszik, akkor az ország megáll, a bankok bezárnak és még a kutyák is mezbén vannak. Argentínában a „Tízes”, azaz Diego Maradona nemcsak sportlegenda, hanem nemzeti ikon. Mert ki nem emlékszik 1986-ra, amikor Maradona megverte az angolokat (egy kicsit kézzel, egy kicsit lábbal), Argentínában azt mondják, ez nem csalás volt, csak „kreatív befejezés”. Manapság Messi viszi tovább ezt az álmot. A porteños azaz Buenos Airesiek mindenről vitatkoznak, így rendre elő kerül Messi vs. Maradona téma is. Tipp turistáknak a túléléshez: Soha, de soha ne keverd össze Messit és Maradont. Mert itt a foci több mint sport, ez itt vallás, színház, és egy kicsit terápia is.

Az ország másik vallása a marhahús, amelyet olyan komolyan vesznek, hogy ha nem eszel húst, ott csak salátával és sajnálkozással szolgálnak. Az „asado” (azaz grillparti) nem étkezés, hanem szertartás,

lehetőleg 6 órán át, fél marha társaságában. A tangót sem hagyhatjuk ki, azt az érzéki táncot, amely úgy néz ki, mintha két ember veszekedne, miközben lábuk élet-halál harcát vív. Minden sarkon táncol valaki, ha más nem, akkor egy turista próbálja kitörni a bokáját.

És persze a mate! Biztos láttad, hogy az argentin focisták bárhová mennek, mindig a kezükben szorongatnak egy kis termoszt, igen, az a mate, a legális dopping! Ez a forró, keserű ital fémcsövön át szűrőszőve minden argentin számára kötelező társ. Mindenhová magukkal viszik, körbe adják, akár vitatkoznak, főznek vagy tangóznak. Ha meghívnak egy körre, az olyan, mintha befogadtak volna a családba, már ha a meglepetéstől nem köpted ki első korty után. (Spoiler: ki fogod.)

És az empanada? Ez a kis félhold alakú tésztabatyó tele van mindennel, ami jó: hús, sajt, olívbogyó. Ha empanadát falatozol egy korty Malbec-kel, miközben Evitát hallgatsz vagy Maradont nézed egy régi VHS-en, garantáltan megtalálod a boldogságot vagy Argentínát.

November 22-én az Óhegy Klubházban nem egy szappanoperát fogunk nézni, hanem aktív részesei leszünk egy valódi argentin utazásnak. Lesz tangóoktatás, közös tánc, mate, Malbec, gasztro-falatkák és kvíz.

Készülj fel, mert a tangó ritmusa, a mate illata és a Malbec íze elrepít Buenos Aires utcáira!

És ez nem csalás és ámítás, csupán egy „kreatív befejezés”!

H.T.

Adventi vasárnapok a Szent Donát-kápolnában

(1037 Budapest, Táborhegy, Farkastorki út 58.)

november 30-án, december 7-én, 14-én és 21-én 18:00 és 19:00 óra között

Advent négy vasárnapján újra ünnepi fénybe öltözik az 1781-ben épült Szent Donát műemlékkápolna, és nyitott kapukkal vár mindenkit.

Az adventi időszak a várakozás, a lelki készüldés hetei, amikor a négy gyertya – hit, remény, öröm és szeretet – fényei egymás után gyúlnak meg. A Szent Donát kápolna ezeken az estéken az ünnepi meghittség he-

lyévé válik. A látogatók megcsodálhatják a kivilágított karácsonyfát, az adventi koszorút, Várkonyi Flóra által horgolt, egyedi Betlehemet, és meghallgathatják a kápolna történetét. Advent vasárnapi programjai:

november 30. - „A fények völgye” - adventi mesesorozat Oláh Edit előadásában,

december 7. - Karácsonyi versek - Víg Anna és Cseresznyák Veronika válogatásában,

december 14. - Fellépnek a „Több, mint egy Éneksuli” diákjai,

december 21. - Közös adventi éneklés az Óhegy Kórusral.

A kápolna gyertyafényes csendjében bárki megpihenhet, elmondhatja adventi gondolatait, vagy egyszerűen csak együtt lehet másokkal, akik hasonló békére és közösségre vágyanak.

Azt reméljük, hogy minél többen csatlakoztok, akár hallgatóként, akár aktív közreműködőként, hiszen az adventi fény minden szívben ott lobban, ahol együtt gyújtják meg.

Szeretettel várunk mindenkit a Szent Donát-kápolnában advent vasárnapjain.

Minden alkalommal az első érkező vendég gyújtja meg az adott vasárnap gyertyáját!

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Adventi koszorút készítünk

az Óhegy Klubházban, november 29-én szombaton, 16:00 órától.

Az adventi napok a karácsony ünnepe előtti negyedik vasárnap kezdődnek. A keresztény hagyomány szerint advent az Úr eljövételét megelőző négyhetes várakozás időszaka. A várakozás szimbóluma a gyertyákkal díszített adventi koszorú, melynek története egészen az 1800-as évek elejére nyúlik vissza.

Egy hamburgi lelkész otthonában egy hatalmas fenyőkoszorút erősített a mennyezetre, melyen 24 gyertya volt, minden adventi napra egy-egy. Később már csak négy gyertyát helyeztek el a koszorún. Most mi is ezt a hagyományt követjük.

A szalmából készült koszorúalapötörökzöld ágakkal borítjuk, majd a hagyomány szerint arra három lila, és egy rózsaszín gyertyát rögzítünk. A gyertyák között

a koszorút tetszés szerint szalagokkal, termékekkel (makk, toboz, nyerslevelek, stb.) díszíthetjük.

Amíg a nagyobb gyermekek a szüleikkel, nagyszüleikkel a koszorúkat készítik, addig a kisebbek a várakozás ünnepéhez kötődő képeket színezhettek. Ha a koszorúk elkészültek, másnap, advent első vasárnapján (november 30-án), otthonunkban már az első gyertyát meg is gyújthatjuk.

A résztvevők létszáma korlátozott, ezért kérjük, hogy mindenki előzetesen regisztráljon a lenti e-mail címen. A belépés ingyenes, a kellékek ára koszorúként 3000.- Ft. Szeretettel várjuk felnőtteket és gyermekeket jelentkezését.

Várkonyi Bea (20-994 1431)
az Egyesület Vezetősége nevében
egyesulet@ohegy.hu

Mézeskalács-díszítő workshop

december 6-án, szombaton 15:00–18:00 között
az Óhegy Klubházban.

Hangolódjunk az ünnepekre egy illatos, édes és kreatív programmal! Bruneckerné Jebudenszki Zsuzsanna vezetésével mézeskalács-díszítő workshopra várjuk az érdeklődőket.

A program során Zsuzsa megosztja a mézeskalács-készítés bevált receptjeit és technikáit, majd minden résztvevő kipróbálhatja a különféle díszítési módszereket is. A workshopon előre elkészített mézeskalácsokat díszítünk, amelyeket mindenki hazavihet.

Résztvételi díj: 2500 Ft, tartalmazza az alapanyagokat és a hazavihető mézeskalácsokat. A férőhelyek száma korlátozott, ezért regisztrációt kérünk az alábbi e-mail címen!

Gyere el, tanulj új díszítési módokat, ismerd meg a tökéletes



mézeskalács titkát, és hangolódj velünk az ünnepekre! Szeretettel várunk mindenkit egy meghitt, illatos adventi délutánra!

az Egyesület Vezetősége
regisztracio@ohegy.hu

Karácsonyi kézműves vásár

november 29-én, szombaton 15:00 órától

Klubházunk adventi programja karácsonyi kézműves vásárral bővül! Kirakodóvásárra hívjuk az érdeklődőket a Klubház kertjébe és termeibe. A kirakodó asztalokon saját készítésű, nem vásárolt(!) tárgyakat lehet eladásra kínálni és vásárolni.

Ha szeretnél eladni, kérjük, regisztrálj november 1-15. között az egyesület alábbi e-mail címén. A jelentkezőkkel felvesszük a kapcsolatot és egyeztetünk.

Jelezd, hogy mekkora helyet igényelsz (a kirakott asztalok cca.

80 cm szélesek, tehát a hosszát kell megadni). Írd meg, hogy milyen terméket hozol és hogy szabadterén, vagy zárt helyen szeretnél árulni.

Mit kínálunk? A portéka legyen minőségi, ajándéknak való tárgy, saját készítésű termék, pl. karácsonyi dísz a karácsonyfára, ünnepi asztalra készült textil, papír termék, amit ünnepi célra barkácsoltunk, varrtunk, horgoltunk, kötöttünk, ragasztottunk, festettünk, saját készítésű sütemény, pl. mézeskalács, különleges lek-

vár, befőtt, stb. Minden jöhet, ami tetszetős és gondosan, szeretettel készült, úgyis csak ezek találnak gazdára. Nem szibvásár, ne hozunk megunt, rozoga tárgyakat.

A vásárlók is készüljenek, tegyenek sok apró és nagy pénzt a bukszába. Biztosan olcsóbban vehetik meg azokat az ajándékokat, amiket az adventi luxusvásárok aranyárban kínálnak.

Eladónak meghívtuk Nyers Csabát, akinek magyar kézműves hagyományápoló tárgyait korábbi rendezvényekről ismerjük, Dumit-

riu Gabit a karácsonyi termékeivel, őt a kézműves gyerekfoglalkozásokról ismerjük, kreatív tárgyai rendszeresen díszítik a Klubházat. Itt lesz a Bécsi úti „Gyertyás”, Bruneckerné Zsuzsi mézeskalácssütő süteményekkel és mézeskalács fenyődíszekkel, továbbá hozzák a hegyvidéki háziasszonyok a lekvárspecialitásokat, egészségmegőrző fermentumokat, stb.

A jó hangulathoz lesz forralt bor is a Ház Borából és sült gesztenye, ha valaki ezt vállalja, és elkészíti. Erre is lehet regisztrálni!

Az Egyesület Vezetősége nevében minden érdeklődőt szeretettel várunk:

Halmágyi Edit
regisztracio@ohegy.hu

Emléktáros-küldetés

Olvass, nyomozz, fejts kódot!

Aki azt hiszi, hogy az olvasás unalmas, az még nem találkozott Schneller Hanga Boróka Emléktáros-trilógiájával! A sorozatban titkok, barátságok és misztikus erők fonódnak össze egy tinilány, Milli kalandjaiban. Most te is részese lehetsz a történetnek! Amarilla néni egy széfbe rejtette a láda kulcsát, amely az Emléktárok kincseit őrzi. Ha kíváncsi vagy, mi lapul benne, fejtsd meg a széf négy számjegyű kódját!

A leggyorsabb kódfejtő elnyeri a ládika kulcsát és egy dedikált könyvet, de a helyes megfejtők között további dedikált példányok is kisorsolásra kerülnek. Ráadásul az Őrzők kérésére Amarilla néni még egy kulcsot is felajánlott, így az összes nyomozó között is lesz egy szerencsés nyertes!

Három lapszámon át tartó játék indul az Emléktáros-könyvek (A Könnyek Őrzője, A felejtéscslixir, A hiányzó láncszem) nyomán. Minden részben találsz egy könyvrészletet és egy rejtélyt.

Hogyan nyomozhatsz? Olvasd el a könyvrészletet az Óhegy újságban! Oldd meg a rejtvényt (vagy legalább próbáld meg, Száraz tanárnő nem osztályoz)! Küldd be a megfejtést: egyesulet@ohegy.hu!

Első küldetés: A Könnyek Őrzője

Milli első matekfelelete nem sikerül túl jól, de te most bizonyíthatod! Induljon a nyomozás az Emléktáros titkai után!

Schneller Hanga Boróka:

A Könnyek Őrzője – részlet

Milli első matekórai felelése...

– Kövestavi Emília.

Milli érezte, ahogy a zsidbadás elindul a lábujja felől egyre fentebb. Az ajkai kiszáradtak, és hirtelen annyira szeretett volna inni egy pohár vizet, mintha most tért volna vissza egy egyhetes sivatagi expedícióról. De ivásra természetesen nem volt esélye matekórán. Matekórán, ahol épp őt szólították felelni.

– Emília? – Száraz tanárnő kimérten végighordozta tekintetét Millin. – Hall engem, Emília?

– I-igen, Tanárnő... – Ismét a kisegérke beszélt belőle.

– Akkor legyen olyan kedves és álljon fel!

Milli igyekezett eleget tenni a kérésnek, de a zsidbadás akkor már az egész lábát elborította.

– No, halljuk akkor! – A tanárnő kihívóan összevonta a szemöldökét. – Mit tud mondani az abszcisszatengelyről?

Ilyen nincs.

A zsidbadás ekkor elérte Milli agyát. Nyilván csak emiatt volt az, hogy a szó még csak ismerősen sem csengett a lány számára.

– Nos, Emília, várom a válaszát. – Száraz tanárnő mintha... elégedett lett volna? – De azt azért megjegyezném, hogy minden néma perc egy jegy levonást jelent.

Akkor csak négy percig fog tartani – gondolta Milli.

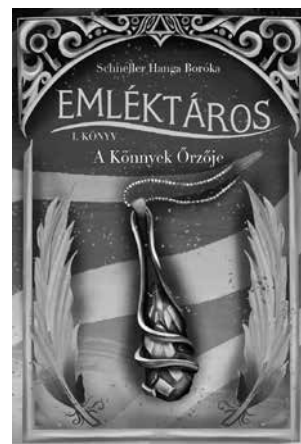
Idegesen beharapta az ajkát. Ha legalább valami csak egy kicsit is derengene...! De sajnos teljes volt a homály.

Végül csak letelt az a négy perc. Négy kegyetlenül hosszú és megalázó perc.

– Köszönjük ezt a tartalmas beszámolót, Emília – szólalt meg Száraz tanárnő, mikor a nagymutató a tizenkettesre ért. Egy másodpercet sem késett. – Lefogadom, hogy most már mind nagyon jól informáltak vagyunk az abszcisszatengelyről.

A tanárnő hangjából csak úgy csöpögött a gúny. Milli előresöpörte haját, hogy eltakargassa az arcát. A kicsöngő most szinte tényleg életet mentett.

A lány érezte, hogy szemét könnyek égetik. Ne, egy buta osztályzat miatt mégsem sírhatok! Tizenöt éves vagyok! Körmeim a tenyerébe vájtak. Nem, nem sírhat! Ez ostobaság!



Kódfejtő játék

1. rejtvény: A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár négy tagkönyvtárában is elérhető az Emléktáros-sorozat mindhárom kötete. Ha kinyomoztad, melyik kerületekben találhatóak ezek a könyvtárak, akkor add össze a négy kerület sorszámát, és máris megkapod az első számot, ami nagy segítségedre lesz a széf kinyitásánál.

2. feladvány: A Könnyek Őrzője című kötet könyvbemutatója 2023. március 21-én volt abban a gimnáziumban, ahová a szerző is járt. Nyomozd ki, melyik ez az iskola, és utána már csak a pontos címét kell megkeresned: ha az irányítószámból kivonod a házszámot, jól jegyezd fel a számot, mert ez lesz a következő kód, ami közelebb visz a megoldáshoz.

3. nyom: Ahhoz, hogy a következő kód is a birtokodban legyen, csupán annyit kell tenned, hogy megszerzed a kötet ISBN számát. Ha ez sikerült, szorozd össze az első két számjegyet az utolsó két számjeggyel, és máris tiéd a harmadik nyom!

4. rejtvény: Irány a moly.hu (<https://moly.hu/>)! A következő nyom ezen a magyar nyelvű könyves közösségi oldalon van elrejtve. Keresd meg a könyv adatlapját, majd az olvasói visszajelzések közül találd meg a legkorábbit,

azaz amit a legrégebben írtak a könyvhöz. Itt már csak annyi a dolgod, hogy feljegyzed ennek dátumából az órát, s ezt megszorozod az Őrzők számával. Kapni fogsz egy kétjegyű számot, ami a többivel együtt segít majd eljutnod a kulcshoz.

5. feladvány: Az ötödik kód megszerzéséhez több érzékszervedre is szükséged lesz. Nem elég ugyanis látnod, hallanod is kell! Legelső feladatod megtalálni egy videót, mely akkor készült, amikor a kiadó képviselője átadta a nyomdából frissen kiadó könyveket a szerzőnek. A rövid riportban sok mindenről szó esik, de neked arra a kérdésre kell megtalálnod a választ, hogy hány éves és hányadik osztályos a szerző a beszélgetés időpontjában. Ha ez a két szám megvan, akkor már csak a kiadó képviselőjének ruházatát kell alaposan megfigyelned: hány betű található a zöld kapucnis pulóverén? Az első két számot összeadva, majd megszorozva a felsőn található betűk számával, megkapod a következő kódot.

6. nyom: Az utolsó kód megfejtéséhez először meg kell találnod a könyv fülszövegét (a könyv hátsó borítóján levő rövid ismertető szöveg), és kimásolni belőle az első mondatot, mert ez lesz a kezdetben a kulcs.

A feladványban először két szót, két nevet keresünk. Milli barátnője, egyben az egyik

Őrző, Norina családja két háziállatot is tart: egy macskát és egy kanárit. A fülszöveg első mondatának betűit a megfelelő helyekre (a kis négyzetek jobb felső sarkában szereplő szám jelöli, hogy a kulcsmondat hányadik betűje kerül oda) beírva az ő nevüket kapjuk meg – egyetlen betű kivételével. A vastag keretes szürke cella mindkét névben ugyanazt a betűt jelöli. Ha kitaláltad ezt a betűt, meg kell keresned a legelső előfordulását a kulcsmondatban – ez a szám lesz az utolsó kód. (A kettős betűk két külön betűnek számítanak.)

A cica neve:

116	97	16	3	36	11	?
-----	----	----	---	----	----	---

A kanári neve:

35	13	85	43	?	25
----	----	----	----	---	----

Gratulálunk! Ezennel végére értél a kódkezesnek!

Most már csak egy aprócska feladat választ el a végső győzelemtől. Ha eddig eljutottál, akkor mostanra hat különböző szám van a birtokodban. Ha ezeket mind összeadod, máris tiéd a kód, mely a széfet nyitja!

Küldd el az első megfejtést 2026.02.01-ig egyesulet@ohegy.hu címre.

Ecsetemmel elmesélve

Benkőné Kovács Márta festőművész kiállításának megnyitója december 5-én, pénteken 17:30 órákor.

Meznyitja: Imre Zoltán kultúranthropológus.

Közreműködik: Imre Kamilla brácsán.

Természetelvtű festő vagyok, de számomra a természet nem pusztán téma, hanem élő jelenlét. Festményeimben a fény változását, a színek párbeszédét és a táj rejtett ritmusát keresem. A tenger, a sziklák és a föld találkozására számomra az állandóság és a változás egyensúlyát jelenti – azt a pillanatot, amikor a mozdulatlan életre kel a fényben.

Nem a valóság hű mását igyekszem megmutatni, hanem azt az érzelmi lenyomatot, amelyet bennem hagy. A festék anyagszerűsége és a színek vibrálása ennek a belső tapasztalatnak az eszközei. Ha tehetem, a szabadban dolgozom. Szeretem a megbúvó kis tanyákat, templomokat, a városképeket, mediterrán tájakat. Néha egy-egy csendélet, portré is kikerül a kezem alól.

Karcagon születtem 1954-ben, hatodik gyermekként. Három éves voltam, amikor Rákoshegyre költöztünk. Itt jártam iskolába is, ahol kedves tanáraink észrevették tehetségemet. Mégis laborasszisztens lettem, de emellett folyamatosan képeztem magam. Az első szakkör a Dési Huber volt, ahol több évig Tamás Noémi tanítványa voltam, művészettörténetet pedig Dr. Maksay Lászlótól tanultam. Később a Vasutas Központi Képzőművészeti Szabadiskolában Kirchmayer Károly szobrászművész és Benedek György festőművész irányítása alatt fejlődhettem. Pár évig a Fáklya Klubban Fischer Ernő tanításait hallgattam. (2020-2022). Elvégeztem a Számalk Szalézi Szakgimnázium Esti Festő tagozatát. Számos egyéni és csoportos



kiállításon vettem részt, festőversenyeken eredményesen szerepeltem, hazai és nemzetközi alkotótáborokban jártam. Tagja vagyok az Országos Képző- és Iparművészeti Társaságnak (OKIT) és a Budai képzőművészeti Egyesületnek (BUKET).

Munkáimmal a szépre akarom felhívni az emberek figyelmét, hiszen életünkben éppen elég negatív dolgot kell látnunk. Mottóm: „Az élet tele van csodálatos dolgokkal, csak rajtunk múlik, hogy észrevegyük őket!”

Benkőné Kovács Márta

December 7-én jön a Mikulás!

Idén is kértük a Mikulást, hogy december 7-én, vasárnap jöjjön el Hegyvidékünkre. Visszajelezte, hogy úgyis jön, hisz hazafele erre tart az útja, és még biztosan tele lesz puttonya, és szeretne a gyerekekkel találkozni. Hírül adjuk tehát minden családnak, hogy jön a Mikulás, és biztosan megajándékozza a gyermekeket!

Dél előtt 10 órákor jön az Óhegy Klubházba a kicsiny gyermekekhez, akik közös énekléssel várják a Mikulást. Ott igazán közel kerülhetnek hozzá.

Délután 16.00 órákor jön a Virágos-nyeregbe, ahol a nagyobb gyermekek szüleikkel együtt, tábortűz mellett, énekelve fogadhatják a lovon érkező Mikulást. Aik közöttösen, csapatostul szeretnének felsétálni a nyeregbe, azokat 15.15-kor várjuk a 137-es busz Erdőalja úti végállomásánál. Az ösvényen krampuszok tesznek fel találós kérdéseket, és amelyik gyermek helyes választ ad,

az szaloncukrot kap tőlük. Reméljük, sokan eljönnek majd. Mindenki hozzon magával lámpást, meleg ruhát és alkalmas cipőt.

A nyeregben, reméljük, nem lesz rossz idő. Hideg ellen pedig forró teát, forralt bort kínálunk.

A mikulásjegyek november 24-én hétfőtől lehet megszerezni az Erdőalja úti ABC-ben (nem kártyás fizetéssel), és az Óhegy Klubház gondnokától. A jegy ára 1700.- Ft, mely a részt vevő gyermek számára a Mikulás csomagot foglalja magában.

Aki már megszerezte a mikulásjegyet, de mégsem tudott feljönni a nyeregbe, az utólag átveheti a csomagot az Óhegy Klubház gondnokától, december 8. hétfő és 11. csütörtök között, 17.00 óra után, vagy előzetesen bejelentkezve a 70-395 6933 telefonszámon.

Minden kis és nagy gyermeket, családot szeretettel várunk.

Várkonyi Bea

az Egyesület Vezetősége nevében

Csillagjárás a Hegyvidéken

Találkozó a 137-es autóbusz Erdőalja úti végállomásánál, 2026. január 3-án, szombaton 16:30 órákor.

A három király, Gáspár, Menyhért és Boldizsár, a csillagot követve ezen a napon érkeztek meg Betlehembe, Jézus jászolához, és vittek ajándékot, tiszta szívvel a jó szándékot, és ami tőlük tellett, az aranyat, a tömjént és a mirhát.

A népszokások szerint az ünneplők köszöntötték a messzi földről érkező királyokat, majd a csillagot követve közösen vonultak a jászolhoz. Egyesületünk ezt a pompás hagyományt idén is feléleszti.

Ezért vízkeresztkor várjuk a királyokat az Erdőalja úton. A népszokás rövid ismertetője után köszöntjük lovon érkező három királyt, majd őket követve vonulunk csillagokkal, csengőszóval, énekelve (a Királylaki út, Hedvig utca, Farkastorki lejtő, Toronya

utca mentén) a Klubházhoz, a kivilágított Betleheméhez. Természetesen szívesen veszik a megfáradt vándorok, és lovaik, ha a kedves hegylakók út közben megkínálják őket egy-két finom falattal (almával, répával süttivel).

A Klubház kertjében aztán mindenki elhelyezheti a tiszta szívvel, jó szándékkal hozott elemőzsiát és itókat, vagyis az „aranyat” a terített asztalra. A köszöntő, és a szavatok elhangzása után, a tábortűz mellett koccintunk az újévrre, és megkezdjük a „lakomát”, kisebb hagymás-zsíros falatokkal, süttikkel, jó zene mellett.

Bízunk abban, hogy szép idő lesz, és szeretettel várunk mindenkit.

az Egyesület Vezetősége

Táborhegyi disznótor

„XXII. Dezső halála” 2026. január 17-én, szombaton, 7.00 órától, az Óhegy Klubházban.

Már most hirdetjük, hogy huszonkettedik alkalommal tartunk disznótort a Klubházban. Az ingyenceknek szóló egész napos program 7 óra-

kor kezdődik. A disznó holtan érkezik, de a feldolgozás, perzseléstől, bontástól a hurkától a böllér vezetésével, a kedves hölgyek és urak szor-

galmával már nálunk történik meg. A résztvevők - a hagyományhoz igazodóan - reggel pálinkával köszöntik a napot. Utána kezdődik a pörzsölés, majd a további munka. Reggel hagymás vér, délben a toroskáposzta fogyasztása csillapítja éhünket. Utána is folytatódik a munka a hurka-kolbász töltésével. Aki részt kíván venni a

munkában, az kötényt, és éles kést hozzon magával!

A program ára a szokásos finanszírozással 2.000.- Ft. A jegy az Óhegy Klubházban, és az Erdőalja úti ABC-ben kapható. A résztvevők hurkát, kolbászt önköltségi áron vehetnek.

Minden érdeklődőt, munkára vágyót szeretettel várunk:

az Egyesület Vezetősége

Jövőnk a jelenünkben

Beszélgetés Szűcs Veronikával, iskolánk igazgatóhelyettesével

Mit tudhatunk a pályaválasztásodról? Mi vitt a tanári pályára?

Kiskoromtól kezdve óvó néni szerettem volna lenni. Érettségi után jelentkeztem a Kecskeméti Tanítóképző Főiskolára óvodapedagógus-tanító szakra. Miután kijártam az iskolákat, megfordultam a pedagóguspályára számos területén. Voltam óvó néni, napközis tanító, fejlesztőpedagógus alapítványi iskolában és osztálytanító gyógypedagógiai intézményekben is. Minden munkahelyemen igyekeztem igazodni az elvárásokhoz, beilleszkedni a közösségbe, és szakmailag a legtöbbet nyújtani. Mindehhez szükséges volt a nyitottság, a jó kommunikációs és kapcsolatteremtő képesség, valamint a kíváncsiság és az empátia.

Mi motivál a mindennapokban?

A szakmai munkámban hajt a megújulási vágy, a többre és jobbra törekvés. Szeretek új utakat felkutatni, új ismereteket megszerezni. Ezért is vállaltam el számos kihívást jelentő pozíciót pályafutásom során. Az élethosszig tartó tanulás számomra nemcsak üres frázis, hanem az életmódom része. Úgy vélem, hogy ebben a szakmában csak olyan pedagógus tud értéket teremteni, aki képes a folyamatos megújulásra. Itt az Erdőalján ez a tizenkettedik tanévem. Idén ballag el a második osztályom, hihetetlen, hogy mennyire szalad az idő!

Mennyi pluszfeladatot jelent igazgatóhelyettesnek lenni? Hogyan képzeljük el ezeket?

Ebben a szerepben hetedik tanévemet töltöm. Alapvetően nem vágytam vezetői pozícióra, sikeres meggyőzés eredménye is, hogy annak idején elvállaltam. Ráadásul pont a Covid alatti tanévben kezdtem a vezetői munkámat, amely után a legtöbb addig megszokott és jól működő szokás és eljárásrend felborult, így a tantestülettel együtt új utakat kerestünk. Szeretek szervezni, építeni, létrehozni akár közösségről, akár eseményekről legyen szó. Nem tartom magam klasszikus vezetőnek, szeretem meghagyni a kollégáimnak a választás lehetőségét, inkább irányító, segítő pozícióban érzem jól magam.

Az intézmény irányítása szerencsére nem egyszemélyes feladat, pont azért, mert mindenkinek vannak olyan kompetenciái, amelyek erősek, és vannak olyanok, amelyek nem. Szerintem az ideális felállás az, ha a vezetőtársak kiegészítik egymást, és egységes egységként tudnak együttműködni. Ami a pozíciómból nagyon hiányzik, az a több tanítás, mivel igazgatóhelyettesként csak heti hat tanórát tarthatok. Ez pedig egy vérbeli tanítónak érzésre igen kevés. Bevallom, azért ennél sokkal több időt töltök az osztályomban, akik idén harmadikosok.

Mit tartasz a legfontosabb készségeknek, amivel egy mai kisiskolást fel kell vértetni, hogy ebben a gyorsan változó világban boldogulni tudjon? Mennyire segíti ezt ma az oktatási rendszer?

Mit tehet a tanár, mit segíthet a szülő?

Az érzelmi és szociális készségek fejlesztése ma sokkal inkább feladata az általános iskoláknak, mint régebben, a mi gyermekkorunkban volt. A szülők növekvő elfoglaltsága, a tömérdek inger miatt ezek a készségek sajnos egyre inkább háttérbe szorulnak. Fontos, hogy kíváncsi, kutató, kreatív, felfedező elméket teremtsünk. Elengethetetlen a jó alkalmazkodóképesség, az együttműködési készség és a gyors problémamegoldás. Az, hogy a gyerekek megtanulják látni a másik nézőpontját is, ne erőből, hanem ésszel cselekedjenek. Ezeket csak szoros szülői támogatással tudjuk elérni. Törekednünk kell arra, hogy ugyan más-más szerepkörben, de közösen, mind a gyermekekért dolgozzunk.

A diákok nevelése mellett véleményem szerint a pedagógusoknál is elengedhetetlen a folyamatos önelemzés és önvizsgálat. Az, hogy tanulják meg magukat kívülről látni, és az építő kritikát szívesen fogadják, abból mindig meg tudjanak újulni.

Lényegesnek tartom az iskola kapcsolatát a hegyi közösséggel. A szimbiozusra milyen példákat tudnál mondani? Meglátásod szerint hogyan lehetne még jobban fejleszteni?

Hosszú évek óta élek Óbudán, és rokonaim révén, akik itt az Erdőalja úton laknak, már kiskorom óta ismertem a „mi kis falunkat”. A Hegynek mindig is az volt a varázsa, hogy egymást



ismerő és összetartó emberek élnek itt. Fontosnak tartom, hogy ezt erősíteni tudjuk, és megtartsuk azokat a szokásokat, amik ezeket jelképezik. Aktívan veszünk részt az iskola diákjaival az Óhegy Egyesület által szervezett programokon. Iskolaigazgatónk és számos tanárunk is elkötelezetten kiáll hegyi megmozdulások mellett; hogy csak a legutóbbit említsem, kétkézi munkájukkal és számos fiatalal segítették a Táborhegyi Park megtisztítását. Adottság a közeli, csodás zöld környezet, ezért a tanulóink számos alkalommal vehetnek részt télen-nyáron természetismereti sétákon. Elhivatottak vagyunk, hogy bennük a környezetükkel kapcsolatos feladatok magatartást erősítsük.

Időről időre szeretettel várunk mindenkit programjainkra, ahol bele tudnak pillantani iskolánk életébe. Ilyenek az őszi sulibuli, a Luca-napi vásár vagy tavasszal a Rákóczi-nap. Fontos, hogy az itteniek is érezzék, hogy az iskola, mint egy szív, közösségmegtartó erővel bír a Hegyen.

Köszönöm az interjút:

L.A.

Vedd könnyen az akadályokat!

Ne csak a tested, a lelked is trenírozd!

Általános iskolásként középiskolai felvételre készülsz? Szülőként fontos számodra, hogy gyermeked önbizalmát ne csökkentse a túlzott stressz? Nem tudjátok, mit írjatok a bemutatkozó/motivációs levélbe és az önéletrajzba? Szeretnétek lelkiileg is felkészülten menni a felvételi eljárás szóbeli interjújára? Tudni szeretnétek, hogy mire kell odafigyelni egy kötetlen beszélgetésen?

Amennyiben bármelyik kérdésre a válasz igen, úgy várunk szeretettel tréningünkön, mely egyben tanácsadás is, ahova olyan diáko-

kat várunk, akik szeretnének magabiztosak és felkészültek lenni a felvételi akadályok leküzdésére. A tréningen jelen lehetnek a szülők is.

A réninget tartja és szervezi: Bereczkiné Molnár Éva, egyesületünk tagja, HR szakember, közgazdász, tanár, szakvizsgázott pedagógus és felnőttképzési szakértő.

A programot idén is az előző években résztvevő diákok szüleinek pozitív visszajelzései alapján hirdetjük meg, melyben köszönetükről és a gyermekük sikeres szóbeli eredményéről írunk, ami több esetben 100%-os.

Az első csoport foglalkozása ingyenes, de regisztrációhoz kötött, melynek határideje: 2025. 11. 25.

Regisztrációs felület: <https://n9.cl/lgo5>
A tréningek az alábbi napokon 10:00 órákor kezdődnek

- 2025. 11. 30. (vasárnap) online (A ZOOM felületen)
- 2026. 12. 07. (vasárnap) online (A ZOOM felületén)
- 2026. 01. 24. (szombat) személyes
- 2026. 01. 25. (vasárnap) személyes

A tréning helyszíne (személyes jelenlét): Óhegy Klubház 1037 Budapest, Toronya utca 33. Érdeklődni az alábbi e-mail címen lehet.

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete
info.bmetop@gmail.com

Iskolai hírek

Ismét becsöngettek! Gabi és Rita néni idén 29 elsőst terelgetett a gólyatáborban. Sokuknak már ismerősek lehettek az iskola falai, hiszen közülük kilenc nebulónak nagyobb testvére iskolánk jelenlegi vagy már végzett tanulója. Az 5. évfolyamba lépők közül néhányan segítőként voltak jelen a gólyatáborban; így halogatták a búcsúzását tanítójuktól.

A tanévnnyitó ünnepséget Gergő bácsi vezetésével a 4. osztály tartotta. A hangulatos évnnyitón igazgatónk dallal köszöntötte az elsőöket. Az őszi dekoráció kellemes hangulatot teremtett a forró, őszeleji napsütésben.

Intézményünk a Danubia Zenekar hivatalos partnere lett, így évente két műsort adnak iskolánkban. Ez azt jelenti, hogy tanulóink számára egy őszi és egy tavaszi hangversenyt tartanak, amelyeket mindig nagy örömmel hallgatnak diákok és pedagógusok egyaránt.

A fogorvosi ellenőrzések és az oktatási feladatok mellett csapatépítő programok is zajlanak: 7. és 8. évfolyamunk külön-külön a Kincsem parkba látogatott el, ahol softball-, lézerpisztoly- és autóvezetés-párbajt is vívhattak egymással az osztályok tagjai. Beszámolóik alapján további osztályaink is tervezik a hadtörténeti park meglátogatását.

Október elején az Oktatási Hivatal elektronikus felületén megtörtént a nyolcadikos tanulók pályaválasztási kompetenciájának felmérése.

5-eseink örömmel vettek részt a Klubház kertmozi programján, és a többiekkel együtt nagyon készültek a Táborhegyi park aktuális karbantartására, a szemét eltávolítására. A szülők részvételével támogatott, szorgos tevékenységük során több tucat zsákot töltöttek meg a parkot és az erdőt csúfító hulladékokkal.

A változékony időjárás miatt hagyományos évkezdő sulibulinkat az egy héttel későbbre tervezett esőnapon tartottuk meg,

mely alkalommal szép, napos, ámde nem túl meleg időben zajlottak a különböző programok. A szüreti felvonulás és a felsős focimeccsek által áthévült fiatalság azonban észre sem vette a hideg időjárást. A testmozgás után került sor a sütiversenyre és a minden alkalommal várva várt tombolasorsolásra, mely csalódás okozott a nem, vagy kevesebb ajándékot nyert csemetéknek. Az idei alkalommal 147 ajándékot sorsoltunk ki a résztvevőknek, akik közül a szerencsésebbek a játékok, labdák, könyvek, legók mellett játékvásárlási és könyvtalványt is hazavihettek. Ezeken kívül kávéfőzőautomata, palacsintasütő gép és wellness hétvégi üdülés is gazdára talált. A szülők ezúttal is kitétek magukért a nagyszámú tombolatárgy beküldésével, mely felajánlásokat ezúton is nagyon köszönjük.

Az október 6-i iskolarádiós program méltó emléket állított a 13 aradi vértanúnak. A megemlékezés műsorát Basa István tanár úr szerkesztette, és a hetedikesek adták elő.

A Természettudományi Múzeumban járt interaktív foglalkozáson a 2. b osztály. A gyerekek nagyítóval apró részeket is megnézhettek egy-egy bogár kitinpáncélján, de a pillangók hímporát és a fák kérgét is megvizsgálhatták.

Az Operaházba indult ünnepi öltözékben a 8. osztály, hogy megtekintsék Giacomo Puccininek Gianni Schicchi című egyfelvonásos vígoperáját, melynek modern feldolgozása a [szkikki] 2.0 címet kapta. A kiemelkedően szép épületben remek előadást láthattak, melyben a rikító színű kosztümök és színpadképek is erősítették a darab mondanivalóját. Végzőseinknek sikerült olyan élménnyel gazdagodniuk, amelyben nemcsak az elkápráztató épület, de az esemény is kiemelte őket a hétköznapiokból.

Az ötödikesek a Néprajzi Múzeum épületével és hatalmas műtárgykészletével ismer-

kedtek. Leginkább a kerámiák vonzották őket, bár a szabadidős térben elhelyezett kétkarú mérleg, a hajódaru és az egyéb logisztikai játékok makettjét is élvezettel használták. A rendelkezésükre bocsátott tabletekkel és saját okostelefonokkal remek kutató és rögzítő munkát végeztek. Az interaktív digitális térben szintén érdekes machinációk zajlottak a valós és a digitális tér összekapcsolásával – ez is nagy élmény volt számukra, nemcsak a múzeumpedagógiai foglalkozás. Az elemőzsia elfogyasztása után felsétáltak az épület tetejére, ahonnan a remek időben csodás kilátás nyílt az alatt elterülő Városligetre, annak régi és új épületeire. Felügyelettel még az 56-os emlékmű acéloszlopai közé is bemelegszkedtek.

A tantestület tagjai az őszi szünet előtt többnapos, csapatépítő jellegű kiránduláson vettek részt Brnóban. A főváros után a második legnépesebb cseh városban járva betértünk a jelentős művészettörténeti értékkel bíró templomokba, fellépcsőztünk a városháza és a Szent Péter és Pál templom tornyaiba, ahonnan gyönyörű látványt nyújtott a lent elterülő város. Felsétáltunk Spilberk várába, melynek börtönében egykor Kazinczy Ferenc is raboskodott. Megcsodáltuk a várkápolna csodásan kivitelezett, modern ablaküvegeit, majd a várból leereszkedve a Szent Jakab templom csontkőpolnájába látogattunk. Esténként vidám hangulatú vacsorákon ismerkedtünk a cseh gasztronómia remekeivel. A hosszú vonatút után fáradtan, azonban kulturális és kulináris élményekkel gazdagodva térhettünk haza.

Az 1956-os forradalomra emlékező ünnepi előadást – iskolai hagyományainknak megfelelően – a nyolcadik osztály tanulói mutatták be osztályfőnökük, István bácsi irányításával. Rendhagyó módon egy kislány szemszögéből ismerhettük meg az 1955-ös és 1956-os év történetét.

K.E.



Az ötödikesek a Néprajzi Múzeum előtt.

Táborhegyi park

méhbangó - szarvas bangó - BINGÓ

Jó úton járunk a Táborhegyi park helyi védelme felé. Két éve bukkantam a fokozottan védett orchideákra, a méhbangóra és a szarvas bangóra. Pár napon belül dr. Kerényi-Nagy Viktor vezetésével bejártuk az egész felhagyott bányát, és többszáz példányt találtunk a 250.000 Ft/tő eszmei értékű ritka növényfajokból. A Duna-Ipoly Nemzeti Park (DINPI) és a Fővárosi Rendészeti Iroda (FÖRI) természetvédelmi őrei feltérképezték az állományt, az adatok alapján javasolták a terület helyi védelmét.

2025 áprilisában a Pest Vármegyei Kormányhivatal PE/KTHF/02323-4/2025. korlátozó határozatot hozott, miszerint: „A Budapest 16300/16 hrsz.-ú ingatlanon tilos a fokozottan védett fajokat veszélyeztető, károsító tevékenység végzése...”

A következő nagy lépés a természetvédelmi hatóságok és Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának közös feladata a lakosság bevonásával az élőhely fenntartásának kidolgozása, végül helyi rendeletbe foglalása.

A hatóságok, a hivatal ezek szerint teszik a dolgukat, ahogy a Hegylakók is.

Több írás jelent meg az Óhegy-Hírekben a Park-Kör tevékenységéről: az Egyesület kezdeményezésére többen azért fogtunk össze, hogy egy beépített HŐSZIGET helyett ZÖLD SZIGETET őrizzünk meg a Táborhegyi park 26 hektáros területén. A természet a bangók megjelenésével támogatja igyekezetünket.

Áprilisban felbolydult a Hegy! Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete, az Erdőalja úti iskola tanárai, diákjai és szüleik, utcaközösségek, Önkormányzatunktól, alpolgármester és képviselők, úton-útfélen, árkon-bokron

gyűjtötték a hulladékot. A lendület azóta sem fogyott. Az Egyesület Őszi takarítását követően, október elejére összesen 1.000 zsákot töltöttünk meg. A felhozatal pedig roppant sokrétű: hűtőszekrény, bojler, közlekedési tábla, autógumi és PET-palack áradat. A „legmeghökkenőbb tárgy” kitüntető címet egy dugóhúzóval összenőtt plüssmaci vitte el.

„A nagy dolgok nem hirtelen felindulásból születnek, hanem apró dolgok sorozatából, amelyek összeadódnak.” - Vincent van Gogh

TEGYÉL A HEGYÉR(t)! akció keretében, minden hónap első szombatján találkoztunk a Remetehegyi út 140. előtt 9-kor. Sittes zsákkal, kesztyűvel felszerelve folytatjuk a park takarítását. Várjuk szeretettel mindazokat, akikkel eddig is együtt dolgoztunk, és azokat is, akik még fontolgatják, de szívesen tartanának velünk.

Hála és köszönet Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata Vagyonkezelő Zrt. munkatársainak is, a megtöltött zsákok azonnali elszállításáért.

Piroch Zsuzsa

Madárkarácsonyfa díszítése

Találkozó a Remetehegyi út és Erdőalja út sarkán, az iskola alatt, december 5-én, pénteken 14:00 órakor.

Közeledik a karácsony, amikor nemcsak egymást, hanem a környék madarait is megajándékozunk, szeretettel és madáreledellel. Idén ismét közös Madárkarácsonyfa-díszítésre hívjuk a környékbeliakat, diákokat, családokat és természetbarátokat.

A találkozó helyszíne az iskola sarkánál lesz, a Remetehegyi és Erdőalja út kereszteződésében, ahonnan együtt sétálunk el a Táborhegyi parkba, a Téglagyár Megállóhoz, vagyis a kilátópont környékére.

Itt, a tavaly ültetett, immár szépen meg erősödött fenyőnket fogjuk feldíszíteni madárbarát karácsonyfává. A helyszín könnyen, sármentesen megközelíthető. Ha elfáradtál, a padon megpihenhetsz és gyönyörködhetsz a madarakban és a panorámában.

A fát tavaly az Erdőalja úti iskola diák-

jaival és tanáraival közösen ültettük, Basa István tanár úr és Héli Bendegúz kertész szakmai segítségével, a KBOSS.hu Kft. nagylelkű fenyőfa-adományának köszönhetően. A közös munka gyümölcse mostanra igazi közösségi jelkép lett.

Idén is feldíszítjük a fát. Hozunk magunkkal madáreledelt, azaz cinkgolyót (háló nélkül!) madárkalácsot, fél diót, almát, körtét, napraforgófejet, és bármit, aminek a tollas barátaink örülnek.

A madárkarácsonyfa egészen tavaszig várja a látogatókat és a díszítőket. Bárki, bármikor elhelyezhet rajta madáreledelt. Gyere el már most, hozd a családod, és tegyünk együtt egy kis jót a madarakért, és persze egymásért is!

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete

Tegyél a Hegyér(t)!

Találkozunk a Remetehegyi út 140. előtt, a kispadnál,

minden hónap első szombatján 9:00-kor.

**November 8-án,
december 6-án
és január 3-án.**

Másfél óra hulladékgyűjtés a Táborhegyi parkban!

Falatnyi falak

séta a hajdani pesti városfal mentén, november 15., szombat, 14:00-17:00 óra.

Találkozó: Bp. V. kerület, Károlyi-kert, szökőkút. Sétavezető: Benyó Gergely muzeológus.

A Budapesti Történeti Múzeum Vármúzeum legújabb sétáján szó szerint a „falnak megyünk”!

Vajon hol húzódott az egykori Pestet körülölelő, középkori városfal? És mi maradt belőle? Sétánk során a nyomába eredünk: házak udvarába, pincékbe kukkantunk be! De nem csak a városfalról mesélünk, hiszen kiderül majd, mit keres egy

nyúl szobra a Károlyi-kertben, megtudhatjuk, ki volt a „pepita báró”, és megcsodálhatjuk az ország egyik legöregebb eperfáját is! Fény derül arra, honnan kapta nevét a Magyar utca és az Astoria, és ki volt a „magyar kaméliás hölgy”, akinek egykori bordélyházát is megmutatjuk! Sétánk végén pedig szó szerint „falra mászunk”: végigyalogolunk a Bástya parkban látható

városfal-maradvány nemrég helyreállított gyilkjáróján! A séta útvonala: Károlyi-kert – Magyar u. – Astoria – Múzeum körút – Kálvin tér – Bástya park. A sétajegy díja 4900.- Ft/ fő.

Végül a Bereg Embassy Pesti Fal Bar & Cafe pincéjében egyénileg megtekinthető a középkori Pestről szóló kiállításunk, és ugyanitt, a sétajegyünkkel egy italt is elfogyaszthatnak (1 ká-



vét, vagy 1 korsó sört, vagy 1,5 dl fehér bort, vagy 5 dl limonádét!) Szeretettel várom a hegyvidéki érdeklődőket a sétán. Jelenkezés, és bővebb információ a jegyvásárlásról az alábbi e-mail címen:

Benyó Gergely
benyo.gergely@btm.hu

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Közügyek fórum

az Óhegy Klubházban (1037 Óbuda, Toronya utca 33.)
november 4-én, kedden 18.30 órakor.

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

Folyamatosan átalakuló hegyoldalunkon sok olyan téma van, mely problémákat, feladatokat vet fel, mint például az építkezések miatt megnövekedett a teherforgalom, a lakásszám változás miatt megnövekedett személygépjármű forgalom, a Bécsi utat elkerülő gépjármű forgalom, a felszíni vízelvezetés hiánya, a helyenként kockázatos

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

A kapott észrevételeket és javaslatokat aztán szakmailag szakszerűen továbbítjuk az Önkormányzatnak, annak reményében, hogy a megoldások esetleges megvalósítása beépüljön a 2026. évi költségvetésébe.

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

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

Köszönjük, Superhősök!

Első véradás az Óhegy Klubházban

Szeptember 18-án az Óbuda Hegyvidékiek Egyesülete első alkalommal szervezett véradást az Óhegy Klubházban, a társadalmi felelősségvállalás jegyében. A rendezvény igazi közösségi sikertörténet lett. 37 véradó segítségével önzetlenül, így ezen a napon mindannyian superhőssékké váltak. Ők ezen a délutánon 111 életet mentettek meg!

Külön öröm, hogy több első véradó is csatlakozott, akik bátrak voltak, és jókedvűen távo-



zak. A jó hangulatot segítette az egyesület retro menüje is a véradás után, ahol a hot-dog mellé egy üveg sör, vagy frissítő retro szörp járt mindenkinek.

A Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete sikeresnek minősítette az eseményt, ami megerősített bennünket abban, hogy érdemes folytatni. Ezért már most eláruljuk: jövőre újra megszervezzük a véradást, mert hisszük, hogy együtt segíteni jó!

az Egyesület Vezetősége

Önbizalom program:

A látszat időnként csal

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének felhívása iskolák számára!

A médiatartalmak befolyásolása és 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 a minél több tudatos médiafogyasztó és stabil önbizalommal rendelkező fiatal, mert minden lélek számít!

Célszoport: általános iskolák és középiskolák 10 és 20 év közötti diákjai. Az interaktív foglalkozások hossza: 45 perc (akár osztályfőnöki óra vagy projekt nap keretében)

Az ingyenes foglalkozásokat 2025. novemberben és decemberben rendezzük, előre egyeztetett időpontban. Érdekes mielőbb jelentkezni, hogy a diákok médiatudatossága biztonságosan fejlődjön!

A foglalkozásokat Bereczkiné Molnár Éva közgazdászstanár és



szakvizsgázott pedagógus – és egyesületi tag – felnőttképzési szakértő szervezi és tartja pedagóguscapatával, aki egyben a We Love Kreatív Kft. tanácsadója az Önbizalom program témában Magyarországon.

Igény esetén iskolák munkatársait és a kerületi védőnőket is felkészíti a foglalkozások megtartására, hogy az önbizalomprogram be tudjon épülni hosszú távon az iskolák testi-, lelki- és egészségnevelésébe.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete azoknak a kerületi iskoláknak biztosít helyszínt (<https://www.ohegy.hu/>), akik nem tudják a foglalkozásokat az iskolájukban megtartani. Az Óhegy Klubház alkalmas osztályok fogadására (1037 Budapest, Toronya utca 33.).

Érdeklődni lehet az Egyesület, vagy Bereczkiné Molnár Éva alábbi elérhetőségein:

Bereczkiné Molnár Éva
+36 20-519 9730
info.bmetop@gmail.com

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Aviva gyakorló óra	h.	18:00-19:00
Női torna	h	19:00-20:00
Női jóga (T. Szilvi) 30-964 1014	h.	18:30-20:00
Kerekítő mondókázó	k.	10:00 10:30
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
Hastánc (H.Orsi)	p	16:00-17:30
Funkcionális női torna *	p	18:00-19:00

A *női tornához bejelentkezés szükséges: 06-30-789-0779

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: Mikos 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 | 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@druff.hu; www.druff.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



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

CSÖPÖG A CSAP? NEM CSAK IDEGESÍTŐ... DRÁGA IS!

Csöpög a csap, és vele együtt a pénzed is eltűnik.



HÍVD A VÍZSZAKIT!

Duguláselhárítást és kisebb vízszelvényi munkákat is vállalok!

06 70 856 7150

www.avizszaki.hu

SZAKKERESKEDÉS ÉS SZERVIZ

GÉPLABOR

IPARI-, BARKÁCS- ÉS KERTI GÉP
JAVÍTÁS, ÉRTÉKESÍTÉS

A Géplabor Szerviz szakemberei több évtizedes tapasztalattal rendelkeznek a kompresszorok, elektromos és robbanómotoros kerti gépek és ipari gépek szervizelésében és javításában. Adja le gépeit javításra és karbantartásra, nem fog bennünk csalódní!

- +36301600893
- SZERVIZ@GEPLABOR.HU
- WWW.GEPLABOR.HU
- 1037 BUDAPEST, BÉCSI ÚT 298.