



ÓHEGY-HÍREK

Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének lapja • XXXI. évfolyam 3. szám • 2026. június-július

ÓHEGY NAPOK – 2026

A TÖRÖK FÉLHOLD ÁRNYÉKÁBAN

A MOHÁCSI CSATA ÉS a VÉGVÁRI HARCOK

JÚNIUS 12-13-14.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének háromnapos rendezvénye
Óhegy Klubház, 1037 Bp., Óbuda-Táborhegy, Toronya utca 33.

JÚNIUS 12. PÉNTEK, 17:30

A vendégeket köszönti: Benyóné Dr. Mojzsis Dóra, az Óhegy Napok háziasszonya

A rendezvényt megnyitja: Dr. Kiss László, Óbuda-Békásmegyer polgármestere

„A török félhold árnyékában – A három részre szakadt Magyarország”

Gedeon Péter grafikus kiállítását megnyitja és a művésszel beszélget

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra régész

Közreműködik: Csörsz-Rumen István ének, koboz

„A mohácsi csata kutatásának új eredményei” B. Szabó János történész (BTM) előadása

Állófogadás, a kiállítás megtekintése, kötetlen beszélgetés a kiállító művésszel és az előadóval.

Török sátrat idéző előtérben - török kávé fogyasztása, ékszerbemutató és vásár

JÚNIUS 13. SZOMBAT, 17:30

Válogatás a 16. sz.-i magyar költők verseiből: az egyesület

Felolvasó Színházának előadása.

Közreműködő résztvevők: az egyesület kórusa, Benyó Gergely,

Cseresznyák Veronika, Hegedűsné Vígh Anna, a Tabulatúra Régizene Együttes

Párviadalok, fegyver-és viseletbemutató:

az Egri Vitézlő Oskola előadásában, Berecz Mátyás (BTM) vezetésével

Török sátrat idéző előtérben - török kávé fogyasztása, ékszerbemutató és vásár

Hastáncbemutató: Holup Orsolya előadásában.

Ünnepi vacsora: őzpörkölt, dödöllével, vörösborral, desszerttel,

közben az alkalomra írodott versek felolvasása, és az Egri Vitézlő Oskola
meglepetés attrakciója.

‘KVÍZ’-kérdések jutalmakkal.

JÚNIUS 14. VASÁRNAP, 9:00 ÓRÁTÓL

Szakács-és cukrászverseny résztvevői

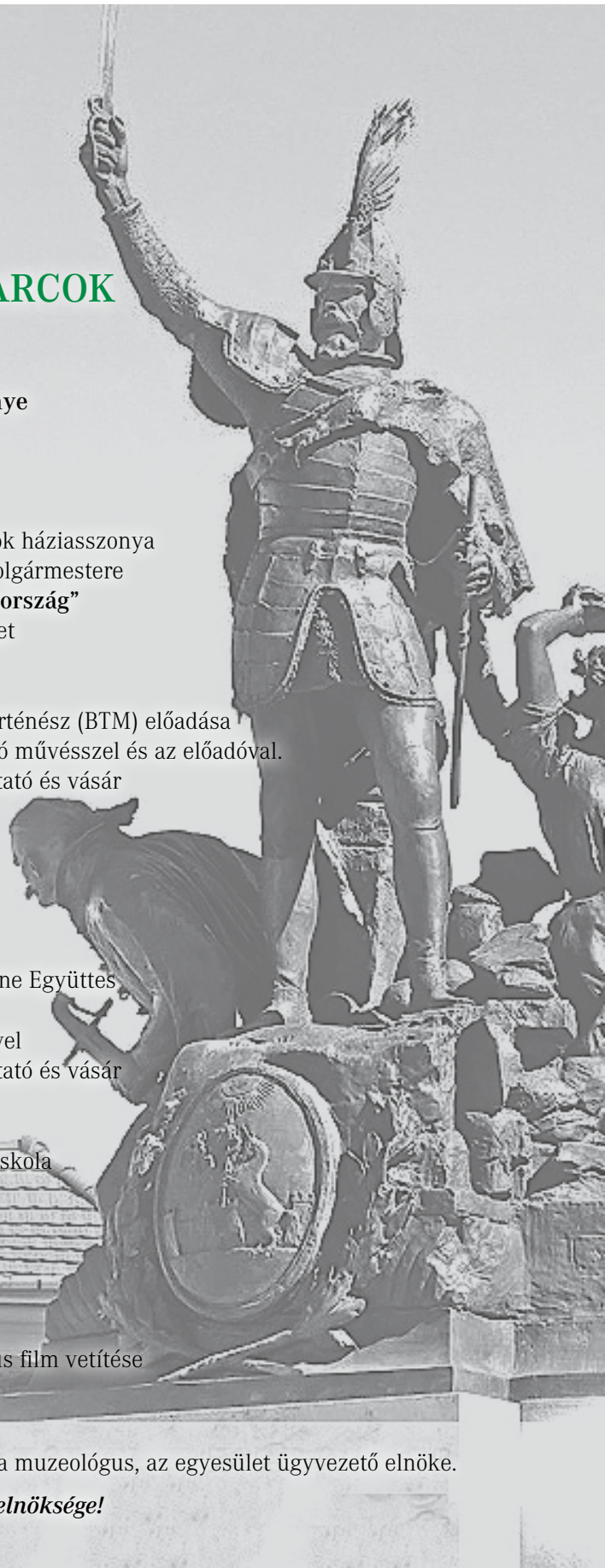
„A koppányi aga testamentuma” - korszakhoz kapcsolódó kultikus film vetítése

Elkészült „versenyművek” fogyasztása - várhatóan 13:30-tól

Eredményhirdetés, és a díjak átadása - 14:30 órakor

A rendezvény szervezője és háziasszonya Benyóné Dr. Mojzsis Dóra muzeológus, az egyesület ügyvezető elnöke.

Mindenkit szeretettel vár az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének elnöksége!



ÓHEGY NAPOK - 2026

Tabulatúra Együttes



A Tabulatúra Régizenei Egyesület 2004-ben alakult. Alapító tagjai azzal a céllal hozták létre, hogy a középkori, a reneszánsz és a korábbi zenét, valamint a

magyar vonatkozású régi zenét lehetőség szerint minél szélesebb körben tudják népszerűsíteni.

Az Egyesület fontosnak tartja nemzeti hagyománya-

ink és történelmi múltunk zenei és kulturális emlékeinek megőrzését, népszerűsítését, ezért kiemelten foglalkozik a magyar népzene és a historikus zene között fellelhető kapcsolatok bemutatásával.

Műsoraik historikus hangszereken, korhű hangszerezésben szólnak meg, és előadásaik során a zenei anyag bemutatásán túl a kor irodalmi, kulturális háttéréről is igyekeznek képet adni. Muzsikájuk ezért kiválóan harmonizál az egyesület Felolvasó Színházának előadásával, a 16. század költőinek és krónikásainak versidézeteivel.

B.D.

ÓHEGY NAPOK - 2026

Felhívás költőversenyre

június 13. szombat 20 órától.

Az Óhegy Napok második napján, szombaton, a vacsora alatt a gasztronómiai örömök mellett a szellemi étek is terítékre kerülnek! Most is várjuk „hegyi koszorús”, és a még „koszorútlan” költőink vidám vagy fennkölt, vicces vagy emelkedett hangvételű, a korszakot idéző, annak szellemében írott versezeteit, amelyekkel megörvendeztetik majd a vacsora vendégeit! A legjobb mű alkotóját babérkoszorúval jutalmazzuk.



Mindezt most jelezzük kedves vendégeinknek, hogy legyen idő a felkészülésre. A legjobb műveket természetesen megjelentetjük - az örökkévalóság és az olvasók javára - az Óhegy Hírek hasábjain!

ÓHEGY NAPOK - 2026

Egri Vitézlő Oskola

Az Egri Vitézlő Oskola 1997 januárjában alakult, és történelmi hagyományörzéssel, illetve történelmi harcművészettel (íjászat és szablyavívás) foglalkozik. Célja a török kori végvári katonai hagyományok felélesztése, a 16. századi hadi kultúra és életmód tanulmá-

nyozása és bemutatása. Ma már az élményszerűség és a szórakozva tanulás egyre nagyobb hangsúlyt kap az ismeretterjesztésben, ezért a múzeumok gyakran működnek együtt a történelmi hagyományörzőkkel. A Vitézlő Oskola tagjai a bemutatón és életképekben korhű

öltözetet viselnek, korabeli eszközök, mindennapi tárgyak, fegyverek másolatait használják, így teszik szemléletessé, kézzelfoghatóvá a történelmet. Mindennek hitelenségét az Oskolát alapító Berecz Mátyás hadtörténész szakértelme, a BTM muzeológusa garantálja.

Szombat délután, a Klubház kertjében mi is jeles párviadalt, fegyver- és viselet bemutatót láthatunk a Vitézlő Oskola 'harcosaitól'.

B.D.



ÓHEGY NAPOK - 2026

Felhívás szakács- és cukrászversenyre!

Június 14. vasárnap már 9:00 órától.

Idén is keressük az Óhegy Legjobb Szakácsát és az Óhegy Legjobb Cukrászát! A téma az 1600-1700-as évek gasztronómiája. ekkor már ismert volt a paprika, a paradicsom, a krumpli és a kukorica is, tehát a versenyzők nyugodtan szabadon engedhetik fantáziájukat és főzési tudományukat! Az ételek nevét pedig a korszak történelmi hőseihez köthetik

A sütemények közül a piték, fánk, béresek, rétesek vitték a pálmát, de természetesen a különféle torták is népszerűek voltak. A fentiek ismeretében várjuk a jobbnál jobb fogásokat a lelkes jelentkezőktől!

A szakácsversenyre jelentkezők figyelmét tisztelettel felhívjuk, hogy főzni a helyszínen (a Klubház kertjében) lehet, kizárólag bográcsban. Más főzőeszköz (gáz- vagy villanyrezsó, gázszármoly stb.) használata a versenyen nem megengedett, az egyenlő esélyek biztosítása miatt! Az alapanyagokat, a fűszereket és a bográcsot a versenyzőknek kell magukkal hozni, tűzifát mi adunk. A szakácsoknak kb. 15 adag ételt kell főzni, amelyet aztán a közönség a helyszínen megvásárolt jegyek átadásával kóstolhat meg. Az egyesület a szakácsok által begyűjtött jegyek árát kifizeti, így ennek arányában térülnek meg a résztvevők alapanyag kiadásai. Az ételeknek 13.30-ra kell elkészülniük, eredményhirdetés 14.30 után várható. A közönségdíjat is kiosztjuk, amelyet az a szakács kap, aki a legtöbb kóstolójegyet tudja felmutatni.

A szakácsverseny győztese az oklevél mellé egy kupát kap emlékül.

A cukrászversenyre jelentkezőknek viszont otthon kell elkészíteniük a versenyre benevezni kívánt süteményeket, amelyeket szintén június 9-én, legkésőbb 12 óráig kell leadni a Klubházban, mellékelve egy borítékot, rajta egy jelgét, benne pedig a cukrászjelölt nevét és a receptet. A versenyzőknek 13.30-ra 1-1 szelet sütemény kell feltárolni a zsűrinek, utána pedig a versenyzők árusíthatják a sütit az általuk kikalkulált áron. A cukrászverseny győztese az oklevél mellé szintén egy kupát kap emlékül.

Sok szeretettel várjuk a jelentkezőket, akik kedvet és tehetséget éreznek magukban, hogy elmé-



lyedjenek a korabeli konyha rejtelmében, és az eredményekkel majd a vendégeket is megörvendeztessék! Jelentkezni lehet az alábbi elérhetőségen:

Benyóné Dr. Mojszis Dóra

ÓHEGY NAPOK – 2026.

A török félhold árnyékában

A MOHÁCSI CSATA ÉS A VÉGVÁRI HARCOK

Június 12-14. péntek, szombat, vasárnap az Óhegy-Klubházban

Ebben az évben – azt nem mondhatjuk, hogy ünnepeljük – emlékezünk meg a mohácsi csata 500.-ik évfordulójáról. A korabeli Európa egyik legkorszerűbb hadserege szenvedett vereséget a túlerőben lévő törököktől. Az elvesztett csata következménye lett az ország háromrészt szakadása és a 150 éves török uralom. Az állandó csatározások, végvári harcok és várostromok mellett a török és magyar lakosság sok helyen, kényszerűségből ugyan, de megpróbált békésen egymás mellett élni. Ennek az együttélésnek hosszútávú, napjainkig is ható következményei lettek, pl. a kávéivás szokásának elterjedése (nemcsak nálunk, de Európa-szerte). A magyar és a török asszonyok hímzésmintákat és recepteket cserélgettek egymás között, népdalainkban is fellelhetők török motívumok. Sok török katona házasodott be magyar családokba és telepedett le végleg Magyarországon. Az egyik híres dervis katona (Gül Baba) itt alapította meg, és vezette kolostorát. Síremléke ma is látható a Rózsadomb lábánál.

Pénteken az „ezévi időutazásunk” ebbe a történelmi korszakba vezető el kedves látogatóinkat.

Gedeon Péter építész, grafikus kiállításán megtekinthetjük a 16. sz.-i magyar udvarházak, kastélyok, templomok művészi alkotásait. Ugyanezen a napon B. Szabó János, történész (BTM) előadásából megismerhetjük a mohácsi csatának és következményeinek legújabb kutatásait.

Szombaton az egyesület Felolvasó Színházának lelkes tagjai (Benyó Gergely, Cseresznyák Veronika, Hegedűsné Vígh Anna) felidéznek előttünk a 16. század híres költőinek és krónikásainak verseit. Az előadás élményét elmélyíti a közönségben az egyesület kórusának és a Tabulatúra Régizene Együttesnek a közreműködése. A lírai percek után mozgalmassabb pillanatok következnek az Egri Vitézlő Oskola vitézeinek bemutatóján, Berecz Mátyás (BTM) vezetésével. Láthatunk izgalmas párviadalokat, és megtekinthetjük a 16.-ik századi fegyvereket, viseleteteket. Az izgalmas látogatók elfogyaszthatnak egy csésze török kávé és megtekinthetik, illetve megvásárolhatják a kort idéző művészi ékszereket, a klubház „Török sátrat” idéző előterében.

Vacsora előtt hastáncbemutatót láthatunk Holup Orsi előadásában, majd 20:00 órákor kezdetét veszi az ünnepi vacsora, az őzpörkölt dödöllével, jóféle vörösborral és desszerttel. A vacsora alatt kedves vendégeink felolvashatják az alkalom ihlette verseiket az „Óhegy Koszorús Költője – 2026.” cím elnyeréséért, egri vitézeink pedig megleptés attrakciókkal teszik izgalmassá a vacsora perceit. A 16. század hangulatát idézi fel bennünk a Tabulatúra Együttes zenéje. A vacsora végén vendégeink kvízkérdések megválaszolásával adhatnak számot a korszakról megszerzett tudásukról.

Vasárnap a klubház udvarán már reggel indul a megszokott szakácsverseny az „Óhegy Legjobb Szakácsa 2026.” címe, majd érkeznek a sütemények az „Óhegy Legjobb Cukrásza 2026.” címe elnyeréséért.

Versengés közben kedves vendégeink – felnőttek és gyermekek egyaránt – a klubház nagytermében már 11:00 órától megtekinthetik, a „A koppányi aga testamentuma” című kultikus filmet (Bessenyei Ferenc, Benkő Péter, Tolnai Klári).

A versenyművek 13.30-ra készülnek el. A szakavatott



zsúri döntését követően 14:30-kor kerül sor az eredmény kihirdetésére és a díjak átadására, valamint a közönség szavazata alapján a közönség díjának átadására.

A programokon a részvétel ingyenes. A szombati vacsorajegy ára: 5.000,-Ft/fő. A jegyek megvásárolhatók június 1. hétfőtől június 10. szerdáig az Erdőalja ABC-ben és a Klubház gondnokánál. A vasárnapi főző- és sütiversenyen a kóstolójegyek 700,-Ft/db áron a helyszínen kaphatóak.

Rendezvényünket támogatja Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, a POLYNEC Kft Nyomda, a Sütipék Bake'N Cake pékség és Viniczai Sándor borbira.

Tartsanak velünk ezen az időutazáson, amelynek során megismerhetjük a mohácsi csata történetét és a csata utáni Magyarország mindennapjait.

Mindenkit szeretettel vár:

Benyó Dr. Mojszis Dóra,
szervező

és az Egyesület Vezetősége

ÓHEGY NAPOK – 2026

Három részre szakadt Magyarország

Gedeon Péter grafikus kiállítása nyílik június 12-én, pénteken, 17:30-kor

Ki tudná megmondani, hogyan is indult a grafikus tevékenységem? Nehéz követni, de idővel mégis kialakult, majd több kiállítás is létrejött. Építész vagyok. Szeretek, ezért szoktam is rajzolni. Sőt, időnként az akvarell-festés gómba buktatóival teli, rögzös mezejére is rátévedek. Óbuda ódon köveihez régi, családi és baráti kapcsolataim fűznek, bár jómagam nem ebben a gyönyörű kerületben lakom, de régi ismerőseim, barátaim máig ide kötnek.

Az első, óbudai témákat feldolgozó kiállításom „Óbudai utcák meséi” címmel 2011. májusában nyílt meg a San Marco utcában, az

Óbudai Kulturális Központ épületében. Még ennek az évnek nyarán, az Óhegy Napok keretében, a „Vörös Postaköcsi nyomában” címmel következett a második tárlatom, amely Krúdy Gyula óbudai kalandzásainak helyszíneit mutatta be. E képeket a tárgyhoz szorosan kötődő kis tanulmány is kísérte. Majd szeptemberben következett a harmadik kiállításom „Keresztény templomok” címmel a Békásmegyeri Közösségi Házban, amelyet 2012. júniusában megismételtünk az Óhegy Klubházban, az akkor még Táborhegyi Népházban. Egy évvel később a „Históriás szép házak Magyar-

országban” című tanulmány-sorozatomban volt látható, először Békásmegyeren majd az Óhegy Klubházban.

Ezután jókora kihagyás következett. Annyi a munkám, hogy nincs lehetőségem kiállításokkal foglalkozni, de az Óhegy Egyesülettel való kapcsolat nem szűnik meg, az továbbra is létezik. Most ugyan a végtelenül szomorú alkalmakkal, a Mohácsi vész ötszázadik évfordulóján találkozunk, de ezúttal nem csak e súlyos csapásra emlékezünk, hanem az abból való nehéz, hosszú évekig tartó kilábalást is ünnepeljük.

Gedeon Péter, építész



FINISZAZS: Augusztus 29-én – azaz a mohácsi csata napján – a kiállítás zárása előtt 17.00 órától megemlékezést tartunk, amelynek részleteiről hírlevelünkben küldünk tájékoztatást.

Ír varázslat a Táborhegyen

Az ember azt hinné, hogy egy igazi ír majálishoz minimum kell egy smaragd zöld domboldal, néhány birka és legalább három kobold, vagyis Leprechaun. Ehhez képest az Óhegy Klubházban sikerült egy hétvégére megidézni Írországot. Közel száz magyar és ír vendég ünnepelt együtt a Táborhegyen, ahol estére már mindenki azt figyelte hol csapolják a sört, mikor kezdődik a tánc, és merre szaladt el az a kis zöld tündérlány.

A ráhangolódás már pénteken elkezdődött a kultikus Michael Collins film vetítésével. Liam Neeson, Julia Roberts és Alan Rickman társaságában együtt merültünk bele az ír történelembe, szabadságharcba és politikába, így szombatra mindenki kellően „ír üzemmódba” kapcsol.

A szombati rendezvényt Ragnar Almqvist, Írország Magyarországra akkreditált nagykövete nyitotta meg, aki családjával együtt vett részt az eseményen.

Barbara Dance Academy sztepptáncosai be is robbantották az estét, olyan lendülettel kopogtak, hogy a klubház padlója valószínűleg azóta is ír ritmusban recseg. A négyévesektől a felnőttekig mindenki fantasztikusan táncolt, Szénási Barbara esti ír tánc háza pedig pillanatok alatt közös mulatsággá változtatta a termet.

Kovács Gáborján keltológus előadásából kiderült, hogy Írország jóval több, mint Guinness és eső, majd a Bran Együttes autentikus ír népzeneje végképp elrepített mindenkit a smaragd zöld szigetre.

Dónal Ó Néill néhány ír kifejezéssel és egy különleges kelta eredetmondával repített bennünket az ír legendák világába, míg Mary Murphy vezetésével Mark Downey, Gerard Lucey és Maria Bredican meséltek magyarországi élményeiről. Anita Deignan, az IHBC elnöke is részt vett a programon. Gyorsan kialakult a felszabadult, jókedvű ír hangulat.

A büfé és a kert közben igazi ír pubbá alakult. Gábor és Sziszi fekete stout, vörös Kilkenny és angol London Bitter típusú házisörei gyorsan legendává váltak, a Shan-

ky's Whip whiskeylikőr pedig még azokból is whiskey-rajongót csinált, akik korábban határozottan állították, hogy „ők bizony nem whiskey-sek”. A Jameson és a Tullamore Dew sem maradhatott el.

A helyben sült ír kolbász gyorsan bizonyította, hogy paprika nélkül is boldoggá lehet tenni a magyar embert, a szóadáskegyér, a cheddaros pogácsa és az r'ock bun sütemények pedig pillanatok alatt elfogytak a büféből.

A Ginger Fest valódi közönségkedvenc program lett. A résztvevők zöld kiegészítővel érkeztek, a vendégek pedig lóherékkel szavazhattak a „leginkább ír” résztvevőre. A legtöbb lóherét összegyűjtő győztes méltán vihette haza a Ginger Fest díját: egy valódi, kézzel készített ír Leprechaun manót a Zebicraft jóvoltából.

A kézműves sarokban közben zöldre festett cserepek, koboldmaszkok készültek, miközben a háttérben ír zene szólt.

A tombola is óriási hangulatban zajlott. Néhányan olyan komoly arccal szorongatták a szelvényeket, mintha biztosak lettek volna benne, hogy Szent Patrik odafentről személyesen figyeli a sorsolást. Nem véletlenül, hiszen a főnyeremények között szerepelt egy kétszemélyes vacsora a Pizza Paradicsomba, az Arán pékség utalvány, és egy literes ír whiskey is.

A késő esti 50 kérdéses Kahoot-kvíz már igazi vetélkedőhangulatban zajlott. Ír történelem, zene és legendák is terítéken voltak, a hangulat pedig időnként egy futballmeccsre hasonlított.

Mary Murphy blogjából derült ki számunkra, hogy a vendégeinknek adott ajándék, a névre szóló Óhegy házbora is igazi telitalálat volt. A ház bora valódi közösségi, kézműves ajándék, hiszen az egyesület tagjai együtt szüretelik és készítik a bort Varga Béla szakmai vezetésével. Az ír vendégek számára különleges ajándék volt, hiszen náluk nincs hagyománya a szőlőtermesztésnek és borkészítésnek.

Gratulálunk Dónal Ó Néillnek és László Sacinak, hogy megszervezték ezt a cso-



dátalos Ír Majális, ahol magyarok és írek együtt ünnepeltek, beszélgettek, nevettek és táncoltak. Különösen szép és emblematikus, hogy mindez május 9-én, Európa napján történt, amely Magyarország európai uniós csatlakozásának emléknapja is.

Az Ír Majális így nemcsak egy vidám kulturális esemény volt, hanem annak bizonyítéka is, hogy Európát valójában a közös élmények, emberi kapcsolatok és egymás kultúrája iránti kíváncsiság tartja össze. Egy biztos, szeretnénk még Írországot a Táborhegyen.

az Egyesület Vezetősége

Utóirat: Köszönjük szponzorainknak az értékes anyagi hozzájárulásukat: az IHBC, a Pizza Paradicsom, Brian Ó Tuathaigh, a James Joyce Bar tulajdonosa, az Arán Bakery, David (The British Pantry). Go raibh míle maith agat. Köszönjük a Vezetőségi tagok, kiemelve Bereczkiné Molnár Éva, Dumitriu Gabi, Felcsuti Laci, Hermann Tünde, Mónusné Ibolya, Novath Ildikó, Novath Laci, Várkonyi Bea, Varga Béla, Vígh Anna előkészítő munkáját és a rendezvény alatt a közreműködéseit is, valamint Böbe és Szaiff Laci igencsak jól látható háttér-munkáját.



Tüzes hevület

Zománcművészeti kiállítás nyílik

június 19-én, pénteken, 17.30-kor az Óhegy Klubházban.

Megnyitja: Rácz Gábor zománcművész.

Szent Iván éjhez közeledve, a Muravidék Baráti Kör Kulturális Egyesület (MBKKE) zománcművészeti csoportjának képeit tekinthetjük meg ezen a kiállításon. A tűzzománc-technika – amelynél általában fémlemezre fémoxidokkal színezett üvegport égetnek 800 °C feletti hőmérsékleten – egy nagyon régi eljárás, pl. a magyar Szent Koronát egybekemeltet 17 magas színvonalú zománckép díszíti.

Az MBKKE 1997. évi megalakulása óta számos tűzzománc-kiállítást valósított meg. A zománcművészeti csoport vezetője Rácz Gábor

iparművész, egyházművész, aki a tehetséggon-
dozás égisze alatt fiatalabb alkotókat is bevon
a Kárpát-medence területén megvalósuló mű-
helymunkákba és kiállításokba. Az MBKKE
tevékenységéről bővebben: <https://muravidék.eu/> és <https://folyoirat.evid.hu/>

Idén, az Óhegy Klubházban több magyaror-
szági és erdélyi művész zománcképei láthatók.
A kiállítás megtekinthető július 3-ig, előzetes
bejelentkezés alapján. Szeretettel várunk min-
den érdeklődőt:

Ruda Gábor

Rácz Gábor: Kisbolygó - 2015



Fantázia és fuga

Kis Petronella könyvbemutatója,

Czér Fanni Illúziók és allúziók című kiállítása,

Csáth Géza zeneművei,

június 25-én, csütörtökön 17:00 órákor az Óhegy Klubházban.

Az MMA Kiadó kezdeményezé-
sére várunk minden érdeklődőt és
tiszteltet és kedves barátait Kis
Petronella Fantázia és fuga. Zenei
témák, formák és műfajok Csáth
Géza írásművészetében című kö-
tetének bemutatójára.

A könyv alapjául a szerző
2025-ben megvédett PhD-disszer-
tációja szolgált, amely olvasma-
nyos stílusának köszönhetően az
érdeklődő nagyközönség számára
is könnyen befogadható, össz-
művészeti koncepcióra épülő kiad-
vány. Míg a köztudatban Csáth
Géza leginkább Kosztolányi uo-
katestvéreként, pszichoanalitikusi
munkássága, naturalisztikus lé-
lektani novellái és morfinizmusai
miatt vált ismertté, Kis Petronella
az írásművészetére gyakorolt zenei
hatásokat (zenei műveltségét,
zeneesztétikai és zenekritikusi
munkásságát, illetve zeneszerzői
ambícióit) állítja előtérbe, amely
az életmű sokkal kevésbé ismert
területe. Bár Csáth egykori zene-
akadémiai felvételi sikertelenül
végződött, és emiatt az orvostudo-
mány felé fordult, szinte élete vé-
gig a budapesti klasszikus zenei
élet körforgásában élt és alkotott,
komponált zeneműveket és pub-
likált zenekritikákat, sőt termé-
szettudományos személelmódja
nagyban meghatározta a (zene)
művészetről vallott nézeteit is.

Az eseményen köszöntőt mond
Szentmártoni János, az MMA Kiadó



ügyvezetője, majd Kis Petronellá-
val, illetve Czér Fanni grafikusmű-
vésszel, Csáth Géza dédunokájával
és a kötet illusztrátorával Fejér-
vári Gergely, a kötet szerkesztője
beszélget. A könyvbemutató ke-
retében nyílik meg Czér Fanni Il-
lúziók és allúziók című kiállítása,
továbbá művészi tolmácsolásban
felcsendülnek Csáth Géza egyes
zeneművei is – közreműködik
Fejérváriné Németh Zsuzsanna
(hegedű) és Kékesi Judit (zongora).
A program végén a kiadó kis foga-
dással kedveskedik vendégeinek,
ahol megköszönhetik a Hetényi
Pincészetnek a Pannon Filhar-
monikusok tiszteletére palackozott
különleges Cirfandli borát. A kötet
az esemény előtt és után 10% ke-
vezményel vásárolható meg.

Egyesület Vezetősége

BL-döntő - közös szurkolás

Paris Saint Germain - Arsenal az 'Óhegy Klubházban'

május 30-án szombaton 18:00 órákor.

Kapunyitás: 17:30 órákor

Ha idén valahogy nem sikerült
jegyet szerezned a BL-döntőre, mert
nem te nyertél az ötös, a hatos vagy
a skandináv lottón vagy egyszerűen
csak gyorsabb volt nálad fél Európa,
akkor van egy jó ötletünk!

Május 30-án töltjük meg fo-
ciszurkolókkal az Óhegy Klubhá-
zat, és nézzük együtt az év egyik
legjobban várt mérkőzését, a Baj-
nokok Ligája döntőjét! A fináléban
a Paris Saint-Germain és az Ar-
senal csap össze, a kezdő sípszó
pedig este 18 órákor hangzik el a
budapesti Puskás Arénában.

Óriáskivetítő, hideg italok, jó
társaság és garantált footballhan-
gulat vár mindenkit. Mert valljuk
be: a BL-döntőt egyedül a kana-
pén nézni körülbelül olyan, mint
lángost enni fokhagyma nélkül.
Technikailag működik, de azért
megsem az igazi.

Az Óhegy Klubházban együtt
lehet ordítani a kapufánál, szak-
értőként elemezni minden lest,
teljes egyetértésben szidni a
bírókat, és három perc alatt életre
szóló barátságot kötni azzal, aki
ugyanannak a csapatnak druk-
kol.

Ha pedig nem vagy vérbeli
futballrajongó, az sem gond, egy
BL-döntő alatt mindenki olyan
lelkedéssel magyarázza a tak-
tikát, mintha személyesen Guar-
diola kérte volna ki a véleményét.

Gyere el barátokkal, családdal
vagy akár egyedül, itt úgyis min-
denki ugyanazért izgul, hogy a
kedvenc csapata nyerjen... vagy
legalább a szomszéd asztal ne.

A belépéshez nem kell VIP-
jegy, csak jókedv és egy kis fo-
ciláz!

Egyesület Vezetősége



Gyerektúra idén is - június 7-én, vasárnap

Indulás 9:00 és 10:00 között az Erdőalja út végén, a 186/B előtt.

Kalandozunk hegyvidékünkön, a Gercse templomot és Csúcs-hegyet kerülő ösvényeken, a Virágos-nyeregben, mindez piknikkel és játékkal gazdagítva.

Mindenki egyénileg indul egy itiner segítségével, saját tempóban. Eltévedni nem lehet, az útvonal egyszerű, és ki is lesz szalagozva.

Kisgyerekekkel könnyebb útvonalat ajánlunk. A Gercse templom előtti árnyas padnál lesz közben pihenőállomás. Nagyobb gyerekeknek és közepesen edzett kísérőknek nehezebb szakaszt jelöltünk ki, ami kb. 7 km hosszú.

A Virágos-nyeregben, a célállomásnál piknikezünk. Lesznek sós és édes finomságok, valamint bodzaszőrp, gyümölcs. Lesznek játékok, ügyességi feladatok, állat- és növényismereti találós kérdések. Az erős fiúknak és lányoknak kötéltűzás, luffújás mindenkinek, lányoknak még hennás kézfestés is.

A túrán résztvevő gyerekek a program végén fagyijegyet kapnak, amit Vörösvári úti Koch cukrászdában 3 nagy gombócos fa-



gyira beválthatnak már aznap is. 13.00-14.00 óra körül zárjuk a rendezvényt. A visszaérkezés egyéni leg történik.

Örülünk a regisztrációnak az alábbi e-mail címen, a várható lét-

számot és a gyerekek életkorát is megjelölve. Ez megkönnyíti az előkészítést, de nem feltétele a részvételnek. Ha esne az eső, a szokott módon, e-mailben is és a facebookon is értesítést küldünk, valamint

a túra napján hívható a 20-590 2975 telefonszám is.

Várnak minden kedves érdeklődőt a szervezők:

*Halmágyi Edit és Sáringer Ágnes
egyesulet@ohegy.hu*

A papsajt...

Egyszer csak azt lehetett látni: üde zölden csúcsul a szép, nagy sziklakert kellős közepén. Nini, hát 'Ő' meg honnan termett ide? Talán a 'Májusi eső aranyat ér' sodorta erre? Netán madárkák potyantották el a magját? Esetleg az új kerti földdel érkezett? Kikelt, most itt van, és kész...

Vajon az volt a célja, hogy gyönyörű fővárosunkat megcsodálhassa, bemutatkozozzon errefelé?

Előfordulhat. A városi emberek még nem is találkozhattak 'vele'. 'ő' ugyanis egy vidéken élő gyomnövény, kicsiny bokorszerű, nagy kerek levelekkel, rózsaszín virágokkal. Utak mentén, árokpartokon, más növények környezetében él. Termése is van, lencsényi, kis parenyica sajtocskára hasonlító. Ehető. Ki gondolná, ez a kis egyszerű növény beindíthatja a nosztalgizást? Pedig lehetséges, sőt...

A mai 'szépkorúak' akik a nagy világgés után éltek a gyermekkorukat, érdekes helyzetekről mesélnek, ha valaki kíváncsi az akkori ínséges időkre.

Mostanában hallottuk, az egyik unoka kérdezte: Nagymama (esetleg dédi), hogyan lehet ilyen erős az immunrendszereitek, hogyan bírjátok még most is a sokféle szellemi (fizikai?) megterhelést? Miként vagytok egészségesebbek a nagy átlagnál? Még mindig Ti vagytok a biztos bázis, ha bármilyen családi gond adódik. Tudod aranyoskám - lehetne mondani - mi, szerencsénkre nem távolodtunk el az anyatermésztől. Hajdanán egyszerűbb ételeket ettünk. Örültünk, ha mindennapi kenyereink az asztalra kerültek. Nem pazaroltunk! Nem voltak hangzatos nevű, esetleg külhoni ételek. Környezetszennyező, flancos csomagolás sem volt szokásban. No és a temérdek, le nem bomló műanyag zacskós ez meg az? Visszatérve az eredeti témához: bizony, bizony a papsajt kicsiny termését - anno - bizalommal eszegettük, ha sikerült rátalálni. Aztán majd (ha beérett) a csipkebogyót -hecsedlit- is. Az útszéli eperfákról a finom, édes szedret. Aztán ősszel jött a gala-



gonya. Itt a hegyi sétautak mentén is találtunk már. Lehetne kérdezni: ittál már otthon készített, friss bodzavirág szörpöt? Ettél-e rántott bodzavirágot? Rágicsáltál-e friss, zamatos akácvirágot? A bodza beérett, fekete bogyoiból remek lekvár készíthető. (Figyelem: csak a fás-szárú bodza szed-

hető, a gyalogbodza tilos! Nem fogyasztható!)

Mindezek nem azt jelentették, hogy a szülők éheztek volna a gyerekeket! Ám, ahogy ma mondanánk: inkább ez volt a 'delikát'. (Ma meg hogy kapkodunk a táplálék kiegészítők után!)

Az is ide tartozik: mindezeket mosatlanul ettük. Nahát! Ám biztos kiváló 'ellenanyagot' termelhettünk! Lám csak!

Persze a mai, 'permetező', környezetet nem kímélő világunkban ezt így nem tehetjük. Természetesen.

Szó, mint szó: most jól körüljártuk a szerény kis papsajtot. Talán volt valami újszerű, megfontolandó információ is?! Ki tudja?

W. Grass

Tegyél a Hegyér(t)!

Találkozunk a Remetehegyi út 140. előtt, a kispadnál,
minden hónap első szombatján 9:00-kor,

június 6-án, július 4-én, augusztus 1-én.

Másfél óra közös munka a Táborhegyi parkért!

Szeretettel várunk mindenkit!

Vadonleltár a Táborhegyi parkban

Május 29–30-án egy különleges, 24 órás természetkutató kalandra hívunk minden érdeklődőt a Táborhegyi parkba. A BioBlitz során biológusok, erdészek, diákok és természetbarátok közösen fedezik fel és térképezik fel a park élővilágát.

Az kétnapos rendezvény fő eseményei a növény- és rovarvadászat, az alkonyati madarász-túra, denevér-detektorozás, gyógynövény- és ehető vadnövény-bemutató, egy esti távcsöves bemutató, az éjszakai vadkamerás és kisemlős-megfigyelés.

Kiindulópont: a Remetehegyi út 140. számnál felállított információs sátor.

Péntek délelőtti programok:

9:00–11:00 az az Erdőalja úti Általános Iskola ifjú természetbúvárai a Pangea Egyesület biológusainak vezetésével ifjú kutatóvá válnak.

11:00–13:30 a Krúdy Ökosuli, a REAL School Budapest, a Pilisborosjenői Német Nemzetiségi Iskola és a az Árpád Gimnázium diákjai veszik át a stafétát.

13:00-tól napnyugtáig: Megyeri Sára „dzsindzsász” gasztroújságíró, az ehető vadnövények szakértője várja kóstolóval az érdeklődőket.

Tematikus séták – folyamatosak a Pangea szakértőivel

Kiemelt programok:

15:30 – dr. Kiss László polgármester ünnepi köszöntője.

16:00 – dr. Csemez Attila: Bányából park lett előadása.

17:00 – Lakatos Zoltán erdész vadvédelmi sétája.

18:00 – Csóka Gergely: Hőszigetből zöld sziget kialakulása.

19:00 – dr. László-Bencsik Ábel: Park gyógynövény-bemutatója.

20:00 – Hodász István és Piroch Márton vezette alkonyati madarász-túra.

21:00 – Juhász Endre Távcsöves bemutatója (Máramaros út 37.).

Éjszakai programok:

kisemlős- és rovarcsapdázás, denevér-detektorozás, vadkamerás megfigyelések.

Szombati események:

9:00 – Felkerül a fehér táblára az összes azonosított növény- és állatfaj neve. Így teljessé válik a Táborhegyi park 24 órás élővilág-leltára.

9:30-tól további sétákon mutatjuk be, milyen kincseket rejt ez a féltve óvott zöld sziget.

Nappal és éjjel bárki csatlakozhat, akár csak egy rövid időre is! Kár lenne kihagyni ezt az egyedi eseményt. A rendezvényen közösségi szolgálati órák igazolására is van lehetőség. Ha szeretnél élni vele, kérjük, jelentkezni előre (egyuesulet@ohegy.hu) címen.

Szeretettel vár minden érdeklődőt:

Piroch Zsuzsanna szervező

A rendezvény Óbuda-Békásme-gyer Önkormányzatának támogatásával, az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének és a Pangea Egyesület közös rendezésében jött létre.



Új túraút született a Táborhegyen

Kék háromszög köti össze a Bécsi utat és a Máramaros utat

Aki mostanában a Táborhegyi park környékén sétált vagy kirándult, bizonyára felfigyelt az újonnan felfestett kék háromszög turistajelzésekre. A jelzés immár hivatalosan is szerepel a Magyar Természetjáró Szövetség turistaút-nyilvántartási térképén, vagyis nem egyszerű „gerillafestésről”, hanem nyilvántartott turistaútról van szó.

Az új útvonal a Bécsi út felől vezet fel a kirándulókat a Táborhegyre, majd a Máramaros úton kapcsolódik a meglévő turistaút-hálózat-hoz. Innen könnyen elérhető a Kótaraj, valamint a Hármashatár-hegy térségén keresztül az Országos Kéktúra útvonala is. A jelzés szinte sem véletlen, a kék jelzés az Országos Kéktúra hálózatához kapcsolódást hangsúlyozza, míg a háromszög turistajelzés hagyományosan csúcsra vezető útvonalat jelöl.

A turistaút-festés Magyarországon szigorú szakmai szabályok szerint történik. A szabványos jelzéseket az Magyar Természetjáró Szövetség tartja nyilván, és a változások bekerülnek az országos adatbázisba is.

A mostani fejlesztés jól mutatja, hogy helyi civil összefogással kézzelfogható eredményeket lehet elérni. Új tanösvények, biztonságosabb gyalogos kapcsolatok és egy élhetőbb hegyvidéki környezet születhet. A kék háromszög tehát nemcsak egy turistajelzés, hanem jelzés arra is, hogy a Táborhegy közössége figyel a környezetére.

Aki még nem próbálta ki az új útvonalat, annak érdemes egy délutáni sétát tenni a Bécsi út és a Máramaros út között. Néhány perc alatt egészen más arcát mutatja meg Óbuda.

H.T.



Hüllők és természet

Halpern Bálint vetített képes előadása

május 29-én 17:00 órától az Óhegy Klubházban.

A Táborhegyi BioBlitz programhoz kapcsolódóan izgalmas természetvédelmi előadás várja az érdeklődőket az Óhegy Klubházban. A rendezvény kapcsolódik a Táborhegyi parkban zajló 24 órás vadonleltárhoz, vagyis a BioBlitz programsorozathoz, amelynek célja, hogy a résztvevők egyetlen nap alatt minél több növény- és állatfajt azonosítsanak.

Az est vendége Halpern Bálint, a több, mint ötven éve működő Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület Kétéltű- és Hüllővédelmi Szakosztályának titkára. Az egyesület Budapest számos pontján dolgozik a madarak, a kétéltűek és hüllők védelméért is.

Az előadáson többek között szó lesz arról, hogyan segíthetünk az úton átkelő békáknak és szalamandráknak, valóban kell-e tartani a haragossiklótól, mennyire „haragosak” ezek a kígyók, és hol találkozhatunk velük hazánkban.

A bemutató azonban nem csupán vetítés lesz: a szervezők célja, hogy élménygazdag, interaktív módon hozzák közelebb a természet világát a közönséghez. Könnyen lehet, hogy valaki éppen ezen az estén kap kedvet a hüllők kutatásához, vagy itt kezdődik el egy életre szóló érdeklődés a természet iránt.

És nem kell megijedni: kígyót, békát biztosan nem fogunk senkire rákiabálni... legfeljebb megmutatjuk, milyen érdekes és fontos részei a természetnek!

A résztvevőket az Óhegy Klubházban büfé, frissülési és tisztálkodási lehetőség is várja. A rendezvényre szeretettel várjuk a gyerekeket, családokat és felnőtteket egyaránt. És aki teheti, az előadás előtt és után csatlakozzon a BioBlitz szabadtéri programjaihoz is a Táborhegyi parkban.

Berezkiné Molnár Éva

Iskolai hírek

A fenntarthatóságra és környezettudatosságra nevelés egész éves feladatainkat áthatja. A projekt- és élménypedagógiai gyakorlatunkról bővebben beszámoltunk az előző lapszámokban. A Víz világnapján alsósaink az országos projekthéthe ágyazva tartottak „vizes” akadályversenyt az iskola tantermeiben, a 6.b osztály pedig Dunakeszin látogatta meg a Dunamenti Regionális Vízművek víz tisztítóját. Aki járt már ott, annak nem meglepetés, hogy nagyobb élményt még a Fővárosi Hulladékhasznosító Mű égetőműve sem ad.

A környezettudatosság különböző formában minden tantárgy minden óráján megjelenik: poszter, plakát, kiállítás, prezentáció és videó készül az osztályokban, részt vesznek a tanulók és pedagógusai élményekkel teljes rendezvényeken, mint például a rendszeres szemégyűjtés, madárodúk kihelyezése, takarítása, ellenőrzése, és olyan egyedi alkalmakon is, mint a bálványfa kötés, vagy a Bioblitz programban a természetben alvással. A tankerületi projektversenyen az angol és természettudomány tantárgy összefonódott a versenyzőink prezentációiban. Singapore tisztsága, és technikai újításai voltak a két csapatunk fő témái, melyeket a teljes 8. osztály külön-külön színpadi jelenetekkel mutatta be alsós osztályaink számára.

Részt vettünk a Nyilas Károly Nemzetközi Biológiaversenyhez kapcsolódó rövid, online kérdőív

kitöltésében, mely a tudatos élelmiszerhasználat és étkezés témájában tájékozódott tanulóink ismereteiről.

Diákjaink szerepeltek márciusban a Creative English Competition és a Culture Clash Competition tankerületi versenyeken. Ez utóbbi projektversenyen a 6. évfolyamon az I. helyezést lett Balázs Ádám, Brünyi-Kovács Bori, Sántha Soma és Szeghy Alíz. 7.-eseink a 4. helyen végeztek: Lacfi Endre, Podvinski Martin, Szalai Zsófia és Tengerész Kristóf.

A fővárosi történelem versenyen a 8.-os Mlinárik Olivér a II., a 7.-es Ledényi Levente III., a 6.-os Szomolányi Barnabás az 5. helyen végzett.

Április 16-án a 2.b osztály tanítóik vezetésével megtekintette A várkastély rejtélye - fortélyos küldetés című időszaki kiállítást, amelynek a Mezőgazdasági Múzeum adott helyet. Az igényesen berendezett, interaktív kiállításon izgalmas küldetést kellett végigvinni. A gyerekek izgatottan keresték a válaszokat a fortélyosan feltett kérdésekre. A sikeres megoldás után a Városligetben megpihentek, majd Mona néni vezetésével futóversenyt tartottak. Villamossal és busszal közlekedtek, ezt is gyakorolták azon a szép tavaszi napon.

A Rákóczi-napot és A költészet napját is méltó módon megünnepeztük. Névadónk ünnepén a 6. évfolyamos nebulóink elevenítették fel a 350 éve született fejedelem mozgalmas életének eseményeit

és gondolatait. A hagyományos Rákóczi Kítettető Jelvényünket két nyolcadikos tanulóink érdemelték ki: Szabó Sára Olívia és Tóth Nándor Balázs. A költészet napja alkalmából meghirdetett, immár hagyományos versíró versenyre 18 nagyszerű, modern vers érkezett tanítványaink tollából, így Arany-, Ezüst- és Bronzpenna elismerésben részesültek az ifjú poéták.

Az OATV 2., fővárosi fordulójában is részt vehetett Molnár Bence 8.-os tanuló, aki egyelőre az online térben mérettette meg angol tudását.

Az Óbudai Ifjúsági Olimpia ügyes résztvevői akadálypályán haladtak a célig. Gál Bende 6.b-s a II. helyen végzett egyéniben, Bogdán Balázs pedig a 4. lett. A csapatverseny eredményeit még várjuk, hiszen a tankerület iskolái több napon át vetélkednek e rendezvény során.

A 26. Benchmark fővárosi angol csapatversenyen, 1-1 kerületnek csak 1-1 csoportja vehet részt a Fazekasban. Nagy örömünkre a 6.-os, emelt szintű angoloktatásban részesülő csapatunk a III. helyen végzett: Balázs Ádám, Földesi Flóra és Liu Zili.

Chadoeuf Edouard 7. évfolyamos tanuló, a 12-15 évesek számára a Szellő EGYMI által kiírt alkotópályázaton különdíjat nyert különböző rovarokat bemutató, szép kiállítású fotóival és rajzaival.

Tanulóinknak és felkészítő tanáraiknak: Basa Istvánnak, Szánáné Misuth Zsuzsannának és Kádár Eszternek is gratulálunk.

Április 23-24-én megtörtént az elsősök beiratkozása, így szeptem-

bertől két, kis létszámú első osztályal indulunk neki a 2026-2027-es tanévnak.

A Danubia Zenekar ismét nagy sikerű koncertet adott iskolásainknak. Ez alkalommal az azonos ritmusok és dallamok korszakokon át való különböző megjelenését mutatták be. Láthatóan igazán nagy élményt nyújtott ez az alkalom a részt vevő zenészek és hallgatók számára is.

Iskolán kívüli élménypedagógiai túránk során a 6. b a Városligetet fedezte fel, a nagy játszótér és a tavaszi park sok örömet adott a gyermeknek. Feltöltődve érkeztek haza a sok mozgás ellenére. A cirkuszi program is lekötötte a 3.b-t.

Az osztálykirándulások során csapataink egyaránt megfordulnak majd a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban, az Állatkertben és a hűvösvölgyi gyermekvasúton. Túrának a Fekete-völgyben és Kemencén, körülnéznék a Piliszentiváni Látogatóközpontban, a Pénzmúzeumban, az Óbudai Múzeumban, a Nemzeti Múzeumban és a Gellérthegyben, a Citadellában. Eger és a Monostori Erőd, a Lábatlani Papírgyár és a Mackó-játszótér sem ússza meg az erdőjárás ostromot. Legtávolabbi kirándulásaink Sárospatakra és Sátoraljaújhelyre visznek, de a Tisza-tó poroszlói része és a Balaton badacsonyi vize is enyhülést kínálnak az év végi digitális mérések, dolgozatok és vizsgák után. A sóstói és Basa István nyári táboráról az őszi lapban közlünk élménybeszámolót.

Minden kedves Olvasónknak örömteli nyaralást kívánunk!

K.E.



TAVASZI TAKARÍTÁS A HEGYI UTCÁKON. Idén is sokan tartották fontosnak utcáink tisztaságát. Közel negyvenen vettünk részt a gyűjtőmunkában. Hat útvonalon jártuk végig a Hegyvidéket, és gyűjtöttük zsákokba a hulladékokat. Örömhír, hogy meglepően tisztábbak voltak az érintett utcák, mint a korábbi években. A munka után az Óhegy Klubházban vidám hangulatban virslizgettünk. Köszönjük mindenkinek a munkáját, különösen Basa István tanár úr részvételét, és aktív közreműködését a szervezésben. Jól látszik, hogy a fenntarthatóságra és környezettudatosságra nevelés az Erdőalja Általános Iskolának is fontos. Továbbá köszönjük az Önkormányzatnak a hulladékgyűjtő zsákokat és a teli zsákok elszállítását!

Kell-e tanulni a gyereknevelést?



Gyereket nevelni mindenki tud. Főleg amíg nincs saját gyereke – szokták mondani.

Aztán amikor megszületik a saját gyerekünknél, rájövünk, hogy mennyi minden van másként, mint ahogy gondoltuk. De miért ilyen bonyolult ez a gyereknevelés? Miért tudták évszázadokig, hogyan kell ezt csinálni, s most miért vagyunk ennyire bizonytalanok?

Elcsépett és igaz állítás, hogy az utóbbi 50 évben annyire felgyorsult a világunk, annyi minden változott meg, amit nehéz követni például a gyereknevelés terén is. Másképp működik a társadalom, más a kommunikáció és az elvárások is. Ráadásul a közösségi és az írott média sokat foglalkozik ezzel a témával – annyi a jótanács és veszélyekre felhívó írás! Ebben a gyereknevelési „rengetegben” már tényleg szinte lehetetlen eligazodni!

Bárány Gabi vagyok, életvezetési és szülő coach és Pozitív Fegyelmzés tréner.

12 éve élek a családommal Táborhegyen. Saját gyermekeim születése után találtam rá a Pozitív Fegyelmzés (PF) szemléletre, amelynek alapjait Alfred Adler és Rudolf Dreikurs, osztrák pszichiáterek fektették le. Adler mélyen hitt abban, hogy a gyermekek alapvető szükséglete a kapcsolódás a környezetükhöz. Úgy vélte, hogy azok a gyermekek, akik szoros kapcsolatban állnak családjukkal és közösségükkel, kevésbé hajlamosak a „rosszalkodásra”.

Ezt a gondolatot fejlesztette tovább egy komplex gyereknevelési szemlélet az 1980-as években Dr. Jane Nelsen, amerikai pszichológus. Ő dolgozta ki a PF módszertanát, amelyet azóta a világ 90 országában alkalmaznak.

A pozitív fegyelmzés büntetés, kiabálás és jutalmazás helyett a kölcsönös tiszteletre, a szeretetre és a határozottságra épít, miközben hosszú távú szociális és életvezetési készségeket tanít a gyermeknek.

Én 8 éve gyakorlom és 5 éve a nemzetközileg hitelesített szülőoktatóként tanítom is ezt a szemléletet, melynek alapja, hogy REND ÉS SZERETET egyszerre jelen tud lenni az életünkben.

Mint gyakorló életvezetési coach, hamar észrevettem, hogy a legtöbb szülőnek nehézséget okoz a régi szokások, saját gyerekkorukból hozott minták lecserélése. Pár éve szülő coach-ként ebben is támogatom a hozzám fordulókat.

Idén tavasztól itt a hegyen is tartok PF tréningeket „Békés szülők, együttműködő gyerekek” címmel. Ez egy kiscsoportos képzés, ahol a PF szemléletével ismerkedünk meg, konkrét eszközöket tanulunk és próbálunk ki gyakorlatok formájában. Ilyenkor lehetőség van a saját helyzetek megbeszélésére, közös megoldáskeresésre. Egy ilyen képzés remek lehetőség a nevelési tapasztalatok megosztására, egy elfogadó környezetben, „hasonszórú” szülők között.



Azért érdemes tanulni a gyereknevelést, mert ha jobban értjük a gyermekeink és a saját működésünket, akkor szükség esetén könnyebb tudatosan változtatni rajta.

A Facebookon „Szeretettel nevelünk” néven, illetve a www.baranygabi.hu oldalon találnak meg a szülők. Az Óhegy Klubházban legközelebb 2026. június 6.-án szombaton 14-18 óráig a módszertan alapjait tudják elsajátítani az érdeklődők. Szeretettel várok mindenkit!

Bárány Gabi

KÖLTÉSZETNAPI VERSEK

Várady-Szabó Gábor 6.a

Az én kiskutyám

*A Leonberger olyan kutya,
Aki csodás és nem buta,
Tanítható sok dologra,
Figyelemre, s nem goromba.*

*Teddybear lett kutyám neve,
Dobogott a kicsi szíve,
Megkaptam őt egy pár éve,
Szép alomból őt kivéve.*

*Duci volt ő kiskorában,
Nagy kutya lett hamarjába,
Bent alukált már a házban,
Pici kortól, s mostanában.*

*Szereti a kis családot,
A kertbeli sok állatot,
Szagolgat és sétálgat ott,
Az erdőben is izgatott.*

*Kedveli, ha szeretgetjük,
Utálja, ha fésülgetjük,
De jó természetű ám,
És ő az én kiskutyám.*

Szeghy Alíz 6.a

Éjszakai természet

*Zöld erdő susog halkán fák közt játszik a fény
Kis patak csobog vidáman, titkot súg nekem az ég
Madár dalol az ágon, levelet ringat a szél
Hallgatom ahogy a fák között nekem zümmög a légy.*

*Napfény csillan a réten, virágba borul a rengeteg
Pillangó táncol körül, mint egy álom oly édesen
Esti csillag gyúl az égen, a hold ringat el csendesen
A légy zümmögés abba marad úgy alszom el teljesen.*

Szalai Zsófia 7.o.

Csak egy tinédzser?

*Az esték hangosak, a falak vékonyak,
A szavak csattannak mint törött tányérok.
Az emlékek súlyosak és lassan vánszorognak,
S a jövőnkre dőlnek a sötét árnyékok.
Itthon a csend az csak egy gyors vendég,
Óh, nyugalom, bárcsak tovább itt lennék.*

*Kérdezik: Mi szeretnél lenni, ha nagy leszel?
Én meg állok, és mondom, hogy: Orvos.
Pedig annyi dolog átfut az eszemben,
Énekes, művész, színész, sportoló.
Bármennyi álmat kergethetünk,
De értük semmit nem teszünk.*

*Többen azt gondolják, milyen neveletlen vagyok,
Pedig az én szüleim csak jóra tanítottak.
De néha elgondolkozom fekvé az ágyon,
Milyen jó, hogy nem mások után rohantam.
Az emberek csak egy tinédzsert látnak,
De párszor a tükörben mintha egy úrlény állna.*

*Néha azt gondolom, egyedül vagyok e földön,
Ugyan az a busz, zaj, beszélgetés, nap.
Csak nézek kifelé az ablakon a körüton,
Várom, hogy a sok zaj végre abbamarad.
Mindenki rohan, de én megállnék,
Bárcsak egy kicsit magamra lennék.*

Szögi Diána 3.b

A szivárvány

*Hét színű csoda az égen,
mely más föld kerekén nincsen.
A szivárvány hét színű csúszda,
melyen sok gyerek lecsúszna.*

*Megfoghatatlan égi csoda,
mely képzeletemet tartja fogva.
Elszakadni tőle nem akarok,
látványától szívem melengető érzést kapok.*

*Halványodik már, tudom, ez a sorsa,
tovatűnik az álom-csúszda.*

*Gyorsan jött, gyorsan ment.
Bárcsak maradt volna velem.
Megmarad a vidámság,
imádlak téged szivárvány!*

Zana Luca 6.a

Szerelmem, mindenem

*Szívem dobban, ha rád gondolok,
Mint titkos dallam, halk szólamok.
Szép mosolyod, mi bennem él,
Mint napsugár, ha reggel kél.*

*Ha együtt vagyunk, minden szép,
Eltűnik a szürkeség.
Te vagy nekem a mindenem,
ezt jelenti a szerelem.*

Egyesületünk új elnökségi tagja

Dumitriu Gabriella

Gabi személyében olyan kreatív, precíz és megbízható közösségi ember csatlakozott a csapathoz, aki már hosszú évek óta aktív résztvevője egyesületünk életének.

Eredetileg közgazdászként kezdte pályafutását, de ahogy ő maga is mosolyogva mondja: a számok világa mellett mindig ott lapult benne egy ragasztópisztoly, néhány ecset és rengeteg kreatív ötlet. Gyermekük születése után döntött úgy, hogy kreatív oldalát helyezi előtérbe, és saját vállalkozást indított, Zebicraft néven, ahol különféle kézműves és alkotói projektekkal foglalkozik.

Munkáiban egyszerre jelenik meg a szakmai precizitás, az alkotás öröme és a kézművesség iránti szeretet. Nála még a legapróbb részletek is helyén vannak. Aki dolgozott már vele, tudja, Gabi számára nincs lehetetlen, legfeljebb egy újabb kreatív kihívás.

Különleges türelemmel és nyitottsággal fogadja még a legelképesztőbb ötleteket is.

Miközben más még csak próbálja elképzelni a megvalósítást, ő már 4-5 különböző variációval áll elő arra, hogyan lehetne mindezt szépen, praktikusán és kreatívan kivitelezni. Ez a fajta alkotói gondolkodás és érzékenység teszi igazán különlegessé a munkáját. Rendkívül érzékeny ember, aki az alkotások mögött mindig az embert, a hangulatot és az élményt is látja, talán éppen ezért tud olyan szerethető és személyes dolgokat létrehozni.

Több, mint egy évtizede dolgozik együtt az egyesülettel, ez idő alatt számos sikeres közös program és kezdeményezés valósult meg. Munkáját nemcsak lelkesedéssel, ha-



nem nagyfokú megbízhatósággal és odafigyeléssel végzi, amit a közösség tagjai is nagyra értékelnek.

A családi háttér is fontos szerepet játszik ebben a közösségi munkában, lánya és férje szintén aktívan támogatják az egyesületet és Gabi tevékenységét. Legyen szó rendezvények előkészítéséről, pakolásról, dekorációról vagy éppen gyors segítségéről egy program előtt, rájuk mindig lehet számítani. Mondhatni, náluk a kreativitás és a közösségi munka igazi családi vállalkozás.

Gabi ma már elnökségi tagként is örömmel vesz részt az egyesület munkájában. Mint mondja, megtiszteltetés számára, hogy aktívan hozzájárulhat a közösség jövőjének építéséhez, természetesen sok ötlettel, lelkesedéssel és egy csipetnyi kreatív varázslattal.

Egyesület Vezetősége

Óbuda díjazottjai

Az Óbuda Napja 2026 napján tartott dr. Kiss László polgármester úr átadta a kerületi kiválóságainak alapított díjakat, a Óbuda-Békásmegyeri Díszpolgára díjat, a Pro Óbuda díjakat, valamint az Óbuda Sportolója díjakat. Mindegyik díjazott igazán kiérdemelten vehette át a díjait, de különös örömet okozott két olyan díjazott, akik Egyesületünk tevékenységét, és Óhegy-hírek lapunkat rendszeresen gazdagítják.



Óbuda Díszpolgára kitüntetését kapott Antal István fotográfus.

István Óbuda-Békásmegyeri meghatározó fotóriportere, közel öt évtizede a kerület eseményeinek elkötelezett krónikása. Munkája során Óbuda számtalan rendezvényét dokumentálta, szinte minden utcáját és terét megismerte. Óbuda múltjáról, a kerület átalakulásáról készített egyedi, soha meg nem ismételt fényképeit hatalmas sikerrel osztja meg a kerület múltját kutatókkal.

Fotóival rendszeresen gazdagítja az Óhegy-hírek lapunkat is. Megörökítette egyesületünk helytörténeti munkásságának kiemelkedő pillanatait, többek között a jótékonyági koncerteket, a hat felújított műemlékünk átadását. Legutóbb a belső-óbudai téglagyárak helytörténeti kiállítását gazdagította régi téglagyári fotóival, és mindezt kiemelkedő minőségi szinten.

Pro Óbuda Díjban részesült: Horváth Péter történész.

Péter óbudai lakos, az Óbudai Múzeum muzeológusa, egyesületünk vezetőségének tagja, egy igazi lokálpatrióta. Tevékenységét évtizedek óta Óbuda iránti elkötelezettség jellemzi. Hivatásának tekinti Óbuda történetének, és kevésbé ismert részleteinek kutatását, kulturális értékeinek feltárását. Aktívan részt vesz kulturális örökségünk őrzésében, közzétételében, kiállítások szervezése és bemutatása révén, hogy a feltárt történelem a helyi lakosság számára közzismert legyen.

Folyamatosan jelennek meg cikkei az Óhegy-hírekben is, hegyvidékünk épített emlékeiről, örökségeiről hegyvidéki kötődésű írókról, művészcsaládokról, a hegylábi gyártelepekről, valamint a vendéglátásról és számtalan, területünket érintő történelmi eseményről.



Örömmel gratulálunk Óbuda díjazottjainak. Köszönjük István és Péter munkáját, további sok sikert kívánva.

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Közgyűlési beszámoló

Egyesületünk 2026. május 11-én megtartotta évi rendes közgyűlését, amelyen a tagok jóváhagyták a 2025. év gazdálkodásáról szóló jelentést, és a közhasznúsági mellékletet.

Az Óhegy Egyesület szándéka - melyet az elmúlt 36 év igazol - hogy Óbuda-Hegyvidéken lakók számára, érdeklődésüknek megfelelő, sokszínű lehetőséget teremtessen közösségi tevékenységükhöz, ezzel szorosabbá tegye a lakóhelyhez való kötődést. Tevékenysége kiterjedt kulturális, hagyományörző és családi programok szervezésére.

Kulturális programok: a művészeti kiállítások 8 alkalommal, Szépművészeti és a Törley Múzeumok látogatása, Csontváry emlékest, „Minden titok” zenés irodalmi est, kamarazenekari koncertek és tematikus túrák, kertmozi a Klubház kertjében.

Hagyományörző programok: a Virágvasárnapi villőzés, Csillagjárás a Hegyvidéken, a „Táborhegyi

disznótor”, télbúcsúztató kiszabóégetés, Farsangi multság, Pi nap, Tavaszsi bormustra, és Malbec bor nap, Mediterrán majális, a háromnapos 'Óhegy-napok' rendezvény, a Nagyvilág a Táborhegyen, Kaiser Wiesn rendezvény, és a Táborhegyi szüret.

Családi programok: Varázserdő Táborhegyen, Húsvéti kincskereső, Gyermeknapra túra Hegyvidékünkön, Madárkarácsonyfa díszítése a Táborhegyi parkban, 'Jön a Mikulás a Virágos-nyeregbe', Márton napi lámpás vonulás, Mézeskalács díszítő workshop, Adventi koszorúkészítés, Karácsonyi kézműves vásár, valamint helyi közösségek is működnek: Óhegy Kórus, Rabló rómi kártya-klub, Scrabble klub.

Figyelmet fordított a helyi értékek védelmére, ezen belül a Kiscelli szoborcsoport állagmegőrző restaurálására. Javaslatot tett egy feljáró kiépítésére a Táborhegyi parkba (Hidegkuti N. útról), melyet az Önkormányzat „Közösségi költ-

ségvetés” keretében megvalósít, valamint kimunkálja a Táborhegyi tanösvény programját. Az Egyesület feladatának tekintette továbbra is a lakosság problémáinak megismerését 'Közügyek fórum' keretében, a javaslatokat pedig továbbította az önkormányzat felé.

Az elmúlt évben először szervezett véréradást az Óhegy Klubházban.

Továbbra is együttműködik az Erdőalja úti II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolával, valamint együttműködési szerződést kötött 15 középiskolával, a diákjaik számára előírt „közösségi szolgálat” teljesítése céljából. Ennek köszönhetően a diákok több alkalommal vettek részt rendezvények lebonyolításában.

Az Egyesület fenntartja székhelyét, az Óhegy Klubházat. Ingyenesen kiadja az „Óhegy Hírek” havilapot, működteti honlapját, és facebook oldalát.

A közgyűlés további 4 évre meghosszabbította Horváth Péter, Mónus Miklósné Ibolya és Halmágyiné Szilágyi Edit elnökségi tagságát, valamint új tagnak választotta Dumitriu Gabriellát.

Közhasznú egyesületünk taglétszáma a 2025. december 31-i nyilvántartás szerint a 393 fő, tagdíjukkal 82 % támogatta az Egyesület tevékenységét.

Egyesület az előző évi gazdálkodása során nem vállalt fel többet, mint amire pénzügyi bevételei lehetőséget adtak, így nincs adósága, az évet pozitív eredménnyel zárta. Továbbá tevékenységével, gazdálkodásával megfelelt az „egyesületi jogról, közhasznú

jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról” szóló 2011. évi CLXXV. törvény (Civil tv.) közhasznúsági feltételeinek.

Az 2025. évi eredményei azonban nem jöhettek volna létre az elnökség minden egyes tagjának és segítőinek önként vállalt, térítésmentes munkája nélkül, akik azt szabad idejükben, saját telefonjikkal, gépkocsijuk használatával folyamatosan végzik. Az Óhegy Egyesület tevékenységét támogatta Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, valamint adományaival számos egyesületi tag. Működési költségeinek nagy részét fedezték a tagdíjak, és a rendezvények belépőiből származó bevételek. Az Óhegy-hírek megjelenéséhez pedig hirdeteikkel hozzájárultak cégek és vállalkozók egyaránt.

Az Egyesület alapvető küldetése változatlanul a helyi közösség összetartozásának és a lokálpatriotizmusnak az elmélyítése. Célja a kultúra, a tartalmas kikapcsolódás és a közéleti szerepvállalás harmonikus egyensúlyának megteremtése Óbuda-Hegyvidéke lakóinak

Felcsuti László

JÚNIUSI PROGRAMOK

Hüllőkről és természetéről	május 29. péntek, 17:00
BioBlitz a Táborhegyi parkban	május 29. péntek-30. szombat
BL-döntő szurkoló	május 30. szombat 17:30
Tegyél a Hegyért	június 6. szombat 9:00
Gyerektúra	június 7. vasárnap 9:00
Óhegy Napok	június 12-14. péntek-szombat-vasárnap
Fantázia és Fűga	június 25. csütörtök 17:00
Kiállítás - Tüzes hevület	június 19. péntek 17:30

A következő lap megjelenésének időpontja: 2026. szeptember 2.

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
Rablórómi kártya-klub	sz.	14:00-18:00
Bridzs klub	sz.	17:30-21:30
Gerinctréning (K.Tünde 20-549 7933)	cs.	18:30-20:00
Hastánc (H.Orsi)	p	17:00-18:30

További információ: 70-395 6933 Bejárat gyakran a Klubház udvarából.

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: Mikés Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.
Telefon: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban

			S		
			C	L	U
G	Y	E	R	E	Á
			A		T
			B		R
			B		A
		E	L		N
		E			

Scrabble klub

Június 18-án csütörtökön
18.00 órától,

majd nyári szünet, és
szeptember 18-án pénteken
18.00 órától

az Óhegy Klubházban.

Várunk mindenkit szeretettel és
jókedvvel.

Halmágyi Edit
klubvezető

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:

- ▶ csapok, szifonok, szaniterak szerelése
- ▶ csőtörések, dugulások elhárítása.
- ▶ fűtési rendszerek átmosása.
- ▶ radiátorok, szerelése, cseréje.
- ▶ táglási tartályok szerelése

KERESSEN BIZALOMMAL

+36 20-981 6703



Tanulástréning általános iskolásoknak

Matematika, magyar nyelvtan,
helyesírás, olvasás újratanítás,
gyakorlás fejlesztőpedagógussal!

Felsősöknek tanulástechnika,
illetve tantárgyi tudáshiányok pótlása.



+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
vízszelési munkákat is vállalok!

06 70 856 7150

www.avizszaki.hu

AL-KO
QUALITY FOR LIFE

GARDENA

STIHL

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.**

