



ÓHEGY-HÍREK

Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének lapja • XXXI. évfolyam 4. szám • 2026. szeptember-október

Óhegy Napok - Finisszázs

Mohács emlékezete

az Óhegy Klubházban
szeptember 4-én, pénteken 17:00 órakor.

Gedeon Péter tárlatvezetése,
Basa István – Budától Mohácsig.

Filmvetítés 18:30-kor:
„Mohács - Világok harca”
(Részletek a 2. oldalon.)

Óbudai Zöld Napok

Óbuda zöld szigete

Természetismereti séta a Táborhegyi parkban,
szeptember 17-én, csütörtökön 10 órakor.

(Részletek a 7. oldalon.)

Kimbap kaland

Koreai ízek nyomában.

Főzőworkshop az Óhegy Klubházban
október 17. szombat, 11 órakor.

(Részletek a 3. oldalon.)

Múzeum és Borműhely látogatás Szentendrén

Szeptember 26-án szombaton,

16:00 MűvészetMalom

17:45 Rustica Borműhely

(Részletek a 3. oldalon.)

Közügyek fórum

az Óhegy Klubházban
(1037 Óbuda, Toronya utca 33.),
szeptember 24-én, csütörtökön 17.30-kor.
(Részletek a 11. oldalon.)

Programok:

Mohács Emlékezete - Finisszázs	szeptember 4. p.	17:00
Kiállításmegnyitó – Vaja L.	szeptember 11. p	18:00
Táborhegyi Szüret	szeptember 12. szo.	7:45
Természetismereti Séta a parkban	szeptember 17. cs.	10:00
Közügyek fórum	szeptember 24. cs.	17:30
Múzeum és Borműhely	szeptember 26. szo.	16:00
Őszi takarítás a Táborhegyi parkban	október 3. szo.	9:00
Kiállításmegnyitó – Balikó A.	október 9 p.	18:00
Íjásznapi Hollóvölgyben	október 10. szo.	10:00
Kimbap Kaland	október 17. szo.	11:00

A következő lap megjelenésének időpontja:
2026. október 28.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének
hagyományőrző, kulturális rendezvénye a

TÁBORHEGYI SZÜRET

SZEPTEMBER 12-ÉN, SZOMBATON.

- 7:45 Találkozó az Óhegy Klubház kertjében, és majd reggeli falatok.
8:30 Indulás autóbusszal a Pilisborosjenői szőlődombra, ahol szüretelünk.
11:30 Visszaérkezünk az Óhegy Klubházba, ahol kezdődik a munka.
13:00 Viniczai Sándor előadása – szüreti szokások és a 2025-ös évjárat
13.30 Ebéd - szüreti birkapörkölt, vendégeink piknikre hozott sütijeivel.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt.
Aki csak az ebédre jön, jelentkezék be egyesulet@ohegy.hu címen.

az ÓHEGY Egyesület Vezetősége

(Részletek a 3. oldalon.)



Protuberanciák

címmel

Balikó András

képzőművész kiállítása nyílik
az Óhegy Klubházban
október 9-én, pénteken 18:00 órakor.

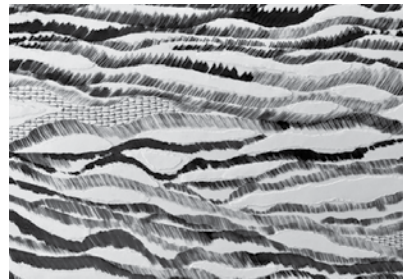
Megnyitja:

Basa István tanár

Közreműködik:

Balikó Virág Erzsébet

(Részletek a 2. oldalon.)



Önmérséklet

címmel

Vaja László

festőművész kiállítása nyílik
az Óhegy Klubházban
szeptember 11., péntek 18:00 órakor.

Megnyitja:

Veres Réka, Tóth Anita.

Közreműködik:

Juhász Endre.

(Részletek a 2. oldalon.)



Íjásznapi Hollóvölgyben

Budakalász, Holló utca 45.

október 10-én,
szombaton 10-től 16 óráig
(Részletek a 5. oldalon.)

Óhegy Napok - 2026

Finisszázs – Mohács emlékezete

az Óhegy Klubházban szeptember 4-én, pénteken 17:00 órakor

Ebben az évben az Óhegy Napokon mi is megemlékeztünk a Mohácsi csata 500. évfordulójáról. Gedeon Péter kiállítása felidézte előttünk a 16. századi építészet csodás alkotásait: várakat, templomokat, udvarházakat; B. Szabó János Történész megismertette velünk a csata előzményeit, lefolyását és következményeit. Felolvasószínházunk a korabeli költők gondolatán keresztül idézte fel előttünk a 16. század harcokkal és érzelmekkel teli életét. Az Egri Vitézlő Oskola vitézei pedig a gyakorlatban mutatták be a költők által megénekelte végvári harcokat és fegyvereket. Az ünnepi vacsorán pedig a Tabulatúra Régizene Együttes varázslatos korabeli zenével tette fel a "koronát" az Óhegy Napok Mohácsról megemlékező programjára.

Gedeon Péter kiállításának finisszázsára szeptember 4-én, pénteken 17 órakor kerül sor. A kiállítás záró napján először az építész – grafikusművész tart tárlatvezetést, majd Basa István történelemtanár vetítéssel kísért élménybeszámolót tart II. Lajos király hadba szálló útjáról, Budától Mohácsig, amelyet maga is végigjárt.

A program zárásaként 18:30-kor levetítjük a "Mohács – Világok harca" című dokumentumfilmet, amelyben – rekonstruált jelenetek mellett – magyar és külföldi szakértők mondják el a csata előzményeiről, lefolyásáról és következményeiről a legújabb kutatási eredményeket (lehet, hogy a csata másképpen is végződhetett volna?!).



Kedves vendégeink a rendezvény szüneteiben felfrissülhetnek a büfében! Mindenkit sok szeretettel várunk erre a közös megemlékezésre!

Az Egyesület vezetőségének nevében:

Benyóné Dr. Mojszis Dóra

Protuberanciák

Balikó András képzőművész kiállítása nyílik az Óhegy Klubházban október 9-én, pénteken 18 órakor

András majdnem helyi, de a 'majdnem' az még mindig 7 betű. 1975-ben, a legszebb évben, költöztek a Folyóka utcába és hivatalosan az Erdőaljába kellett volna járnia, de az utolsó pillanatban az Ürömi útba került.



A hegyi bandázások sokszor vezették a Tábor- és a Remete-hegyre is, innen is lettek haverjai. Mindig érdekelte a grafika, a festészet, a szobrászat, a csillagászat és a fizika. Postaforgalmi technikum, nagyatádi katonaság, majd a Miskolci Nehézipari Egyetem voltak életének további állomásai, mellékesen a Vasutas Képzőművészeti Körbe járt, ahol grafika és a szobrászat továbbra is megmaradt alkotói kifejezésének. Azonban a harmadik miskolci év után, amikor minden szigorlata megvolt, felvételt nyert a Képzőművészeti Egyetem szobrász szakára, ahol Kő Pál is tanította. A szerelem is Óbudához húzta újra. A szobrászat és a grafika lett a fő alkotótere Andrásnak, de nem ez lett megélhetése. Sokféle dologgal foglalkozott, a főiskolai oktatástól, restauráláson, koponyarekonstrukción át a reklámgrafikáig. 2014-től 2019-ig végre az Erdőaljába került, rajz- és technika tanárként, de hamarosan informatikát és fizikát is tanított, majd átszerveződött Budakalászsra.

Hivatalosan azért távozott tőlünk, mert a Kalász Suliba húsz perc alatt be tudott tekerni, de valójában azért, mert egy éve elég volt neki belőlem, mint kollégából. 2024-es pedagógus jogviszonyváltással András felállt a közoktatásból és szabadúszó jó „munkás” ember lett. Szentendrén él feleségével, aki a Krúdyban tanít, és két leányával.

Andrásnak mindig is műszája volt az Univerzum, így témaválasztása sem véletlen, a Protuberancia leegyszerűsítve napkitörés, a csillagok koronájában megfigyelhető lebegő, mozgó, örvénylő a környezeténél „hűvösebb” plazmafelhő. A grafikákban és a szobrokban is ez az egyszerre szabályos és szabálytalan örvénylés figyelhető meg, illetve az az energia és erő, amit a Nap felszínén is látható. Nem lehaló filamentumokat láthatunk, hanem energiával teli aktív protuberanciákat, remélem senkinek sem okoznak szív- és érrendszeri, valamint idegrendszeri problémákat, mint egy jófajta napkitörés.

A kiállítás izgalmas lesz. A megnyitón zongorán közreműködik Balikó Virág. Mindenkit szeretettel várunk:

Basa István

Önmérséklet

Vaja László festőművész kiállítása nyílik meg az Óhegy Klubházban szeptember 11-én, pénteken 18:00 órakor.

Hittem abban, hogy van értelme. Hogy számomra nincs más út, mint a művészettel való foglalkozás. Mind-egy, milyen anyaggal, milyen módon. Új tárgyat, képet létrehozva, vagy régi mesterek munkáit alázattal restaurálva. A lényeg ugyanaz. A gondolat, az érzelem és a lélek útjának támogatása. Tevékenységem dokumentálásával, műveimen keresztül is szeretnék örömet, pozitív impulzusokat adni a nézőnek.

Voltak, akik hittek bennem. Sokat köszönhetek nekik, mestereimként tekintek rájuk. Egyiküktől önfeledt rajzolást, másiktól szigorú mintázást, megint mástól művészi hozzáállást, tartást tanultam. Szívesen sorolom őket név szerint is. Furlán Ferenc grafikus, Litkei József és Klimó Károly a két művészeti főiskola rajztanárai, Barabás Márton festőművész és Nyíró Gyula szobrász.

Családomnak és barátaimnak is hálás vagyok, akik elviselték – ahogy nagyapám hajdan mondta – „művészi alűrjeimet”.

Voltak, akik nem hittek bennem. Ők is hozzájárultak ahhoz, hogy menjek előre, hogy ne adjam fel, ezzel is bizonyítva, hogy nem



volt igazuk. Őket nem sorolom fel.

Úgy gondolom, mindahhoz, amit tehettem, a szerencsének is mellém kellett szegődnie. Bár nem biztos, hogy ebben az esetben helyes ez a kifejezés. Talán inkább a helyzetek, a történetek spirituális megfigyelése, megértése

jobban kifejezi, amit gondolok. Mikor álljak ellen, vagy mikor hagyjam a dolgokat a maguk természetesen szerint folyni. Azt nem tudom, a szerencse fogalmába tartozik-e, de összesodort az élet remekemberekkel, inspiráló kollégáival, sőt kitűnő tanítványokkal, akiktől – ahogy a mondás tartja – tanítva tanultam.

Ez a kiállítás az ÖNMÉRSÉKLET címet viseli. Nem a színek, faktúrák kavalkádja, hanem célratorőn, kevés eszközzel készült művek bemutatója. Úgy vélem, az önmérséklet a XXI. század egyik legfontosabb kifejezése lesz.

A kiállítást megnyitja Veres Réka kurátor és Tóth Anita porcelánművész, zenei közreműködő Juhász Endre. Szeretettel várok minden érdeklődőt:

Vaja László
festőművész,
porcelán restaurátor

Táborhegyi szüret

Találkozó az Óhegy Klubház előtt,
szeptember 12-én, szombat 7:45 órakor
1037 Bp., Toronya utca 33.

Gyenge a szőlőtermés, de úgy döntöttünk, továbbra is őrizzük az óbudai szőlőművelők hagyományait, ezért szüretelünk a borosjenői szőlődombon. Összejövünk a klubház udvarán, reggelizünk, Varga Béla finom falatkáit kóstolgatjuk. Majd beülünk a buszba, és megyünk a szőlődombra, ahol Juhász Gábor szőlősgazda vár minket, és jelöli ki a szüretelendő sorokat.

Aztán kezdődik a munka. Egyáltalán nem lesz megerőltető, még gyermekeknek sem. Éles nyesőollókkal megfosztják a szőlővesszőt a termésétől. Nyesőollót minden dolgozó hozzon magával, nekünk kevés van. Csupán 4-5 hosszú sor termését gyűjtjük ládába, amiket aztán az autóbuszunk csomagtartójába tesszük.

Itthon képzett borászok oktatnak ki, hogyan kell használni a présgépet, mikor jó a must, miként lesz a mustból bor, a cefréből pálinka.

Akik nem férnek a munkához, azok meghallgathatják Viniczai Sanyi hegyi borszakértő ismertetőjét a „Szüreti szokások” címmel, valamint a 2026-ös évjárat értékelését.

Az ideai szüreten is a szokásos alföldi birkapörkölt rotyog majd a bográcsban. A hagyományos recept szerint sok hagymával, jó minőségű birkahússal és őrölt fűszerpaprikával készül, amihez kiválóan illik a friss fehér kenyér, a savanyúság és egy pohár helyi bor. Reméljük, néhányan meglepnek minket házi süteményükkel is.



Az egésznapos rendezvényen való részvétel ingyenes, az ebéd fröccsel 4500.- Ft, általános iskolás korig üdítővel 2500.- Ft-ért a helyszínen váltható. Aki mustot szeretne hazavinni, az hozzon palackot magával, költsége 1,5 liter 900.- Ft.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt, korhatár nélkül. Van, aki nem jön szüretelni, de ebédelni igen. Őt is szívesen látjuk, csak regisztráljon pár nappal korábban az alábbi e-mail címünkön, hogy eleget főzzünk, nehogy éhes maradjon.

Várjuk a dolgozkezőket és minden érdeklődőt:

az Egyesület Vezetősége
regisztracio@ohegy.hu, 70-315 9698

Múzeum és Borműhely látogatás Szentendrén

Szeptember 26-án, szombaton

Szentendrre látogatunk, ahol egy élményekkel teli szép őszi napot töltünk majd együtt. Az odautazás egyénileg történik. Aki a HÉV-et választja, azzal találkozó 14:30-kor a Szentlélek téri megállóban, majd Szentendrén leszállva kb. 20 perces sétával érjük el a MűvészetMalom bejáratát (Szentendre, Bogdányi utca 32.). Ott 15:45-kor már találkoznak azokkal, akik egyénileg, pl.: autóval érkeznek.

16:00 órától a „Szentendrei Művésztelep 100 éve” című időszaki kiállítás kurátora tárlatvezetést tart, felidézve szentendrei művészvilág elmúlt évtizedeit. Utána lehetőség van a MűvészetMalom egyéni megtekintésére is. A belépőt mindenki egyénileg 2400 Ft-ért, vagy korkedvezménnyel váltja meg a helyszínen.

17:45-kor a következő találkozási pont a kb. 10 perc távolságra lévő „Rustica Borműhely” bejárata (Szentendre, Gózhajó utca 2.), ahonnan 18:00-kor indul pincelátogatás. A Borműhely családi vállalkozásként működik. Ők boraikkal már számos külföldi bemutatón aranyérmekeket szereztek. A műhelyt vezető házaspártól meghallgathatjuk a családi vállalkozás történetét, majd végig járjuk a pincét (a hőmérséklet cca.: 12°C!). A leghíresebb bo-



raikból kóstolgatunk, 5-félét, borkorcsolyák kíséretében. A kb. 19:30-ig tartó pincetúra, a borkóstoló és a borkorcsolyák költségei: 8000 Ft/fő.

Mindezek után van még lehetőség Szentendre hangulatos utcáin barangolni, vagy vizsaszatálni a HÉV-hez, és egy szép és tartalmas élményekkel teli nap emlékeivel hazatérni.

Örülnénk a regisztrációnak az alábbi e-mail címen, mivel a létszámot a tárlatvezetőnek és a pincészetnek is előre kell jelezniük.

Az egyesület vezetősége nevében mindenkit szeretettel várnak a szervezők

Benyóné Dr.Mojzsis Dóra
Halmágyi Edit
regisztracio@ohegy.hu

Kimbap kaland

Koreai ízek nyomában
az Óhegy Klubházban
október 17-én, szombaton 11 órakor.

Különleges gasztronómiai élmény várja az érdeklődőket, egy koreai főzőworkshop, amelynek középpontjában a népszerű kimbap áll. A résztvevők Beleznay Kati irányításával kapnak bepillantást a koreai konyha sokszínű ízvilágába, és megtanulhatják a tradicionális kimbap-készítés alapjait.

Kati a Budapesti Koreai Intézet főzőiskolájának vezetője és oktatója, így valódi szakértőtől sajátíthatják el a résztvevők a koreai konyha apró trükkjeit és jellegzetes technikáit. A jó minőségű alapanyagokból készített kimbapot a résztvevők hazavihetik, így otthon a család is megkóstolhatja a frissen tanult, és készített koreai finomságot. A részvételi díj 10 000 Ft, klubtagok számára 8000 Ft. A workshophoz minden szükséges alapanyag és eszköz biztosított, így a résztvevőknek csak a jókedvet és a kíváncsiságot kell magukkal hozniuk. A kellő mennyiségű alapanyag előkészítése miatt a programon való részvétel - október 15 csütörtökig - előzetes regisztrációhoz kötött.

A program izgalmas, inspiráló és ínycsiklandó élményt ígér, ezért minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Dumitriu Gabriella - szervező
regisztracio@ohegy.hu

Tetőfokon a hőség

Az ideai hőhullámok után talán már senkinek sem kell bemutatni a városi szaunát. Az aszfalt és a házak ontják a meleget, a sötét, bitumenes lapostető pedig valóságos hőtárolóként működik. De tényleg csak annyit tehetünk, hogy bekapcsoljuk a klímát, becsukjuk az ablakot, és várjuk a csodát?

Az egyre szélsőségesebb időjárás arra figyelmeztet bennünket, hogy érdemes megnéznünk, mit tehetünk mi magunk a saját környezetünkben. Egy fa ültetése, egy esőkert kialakítása, a csapadékvíz helyben tartása vagy akár egy forró, szürke tető kizöldítése mind hozzájárulhat ahhoz, hogy élhetőbb maradjon a város.

Mi is körbenéztünk az egyesület háza táján, mit tehetnénk azért, hogy egy kicsit jobban bírjuk a klímaváltozás hatásait. Az egyik izgalmas lehetőségnek a zöldtető bizonyult.

Rögtön meg is mértük, mi történik egy forró nyári napon az Óhegy Klubház bitumennel borított lapos tetején. 38,8 °C-os levegő mellett a tetőfelület 58,5 °C-ra forrósodott, a tető felett 45,5 °C-ot mértünk, míg a teremben 36,8 °C volt. A tetőnk ezen a napon tehát igencsak komolyan vette a „hőtároló” szerepet.

Ezen változtathat a zöldtető. A növényzet árnyékolja a tetőt, az ültetőközeg mérsékli a felmelegedést, a növények párologtatása pedig természetes hűtőhatást biztosít. Megfelelő körülmények között egy jól kialakított zöldtető akár mintegy 5 °C-kal is mérsékelheti az épület belső hőterhelését, így a nyári hűtéshez kevesebb energiára lehet szükség. Mert azt már jól tudjuk, hogy a legolcsóbb energia, amit el sem fogyasztunk!

A zöldtető közben az esővízzel is „dolgozik”: a növényzet és az ültetőközeg a csapadék egy részét visszatartja, majd fokozatosan elpárologtatja vagy lassabban engedi tovább. Emellett védi a tető vízszigetelését a napsugárzástól a szélsőséges hőingadozástól, és új élőhelyet kínálhat a városi rovarvilágnak.

Miért éppen varjújá? Mert igazi túlélő. Pozsgás növényként vizet raktároz a levelei-

ben, jól tűri a napot és a szárazságot, miközben kevés gondozást igényel. Ráadásul zöldtető kialakításánál nincs szükség olyan vastag ültetőközegre, mint egy intenzív, „tetőkerti” megoldásnál. Ez kevesebb anyagot és kisebb tömeget jelent, vagyis a tetőszerkezetet is kisebb statikai terhelés éri. Nem kell naponta locsolni, és fűnyírót sem kell felcipelni a tetőre. Ennél hálásabb tetőlakót nehéz találni.

A zöldtető természetesen nem egyszerűen „egy kis zöld a tetőn”. Megfelelő műszaki rétegre van szükség, amelyben a vízmegtartó és vízelvezető réteg, a szűrőréteg, az ültetőközeg és a növényzet együtt működik.

A jó hír, hogy az Óhegy Klubház esetében a projekt előkészítése már megtörtént, a tető statikai vizsgálatát elvégeztettük, a szakemberek a teherbírást megfelelőnek találták a tervezett rendszerhez, és a kivitelezési árajánlatokat is bekértük.

Vagyis a varjújá még nincs a tetőn, de legalább már tudjuk, hogy nem teljesen a levegőbe tervezünk.

Ráadásul a szakmai összefogás is elindult. Kertépítő, statikus, energetikus és építész szakemberek, valamint egyesületi tagok ajánlották fel pro bono munkájukat, így jelentős ön-

kéntes szakmai segítség áll rendelkezésünkre. A megvalósításhoz elsősorban az anyagok, a szállítási költségeit kell előteremteni. Az Önkormányzattól a tervünkkel egyetért, örömmel támogatja kezdeményezésünket.

A következő lépés a források megtalálása, pályázati támogatásokat, cégek és szakmai partnerek segítségét keressük. A megvalósításba szeretnénk bevonni az egyesületi tagokat, diákokat és önkénteseket is. Terveink szerint a zöldtető közösségi workshop keretében, szakemberek vezetésével már a jövő nyári szezon előtt megvalósulhat.

Óbuda-Békásmegyeren ennek különös jelentősége lehet. Rengeteg lapostetős épület, köztük számos panelház található a kerületben. Egy jól előkészített, megvalósított és mérési eredményekkel dokumentált zöldtető ezért valódi jó gyakorlat, „best practice” lehetne más társasházak és intézmények számára is.

Nem gondoljuk, hogy egyetlen zöldtető megoldja a klímaváltozást. De ha egy 100 négyzetméternyi szürke, forró tetőből egyszer élő zöldfelület lehet, amely hűt, vizet tart vissza, védi az épületet és még a beporzókknak is otthont ad, akkor egyértelműen érdemes belevágni.

A „macska a forró bádogtetőn” maradjon a színházban – az Óhegy Klubház tetejére pedig jöjjön a varjújá!

H.T.



Forró napok

Aki nem volt elég szerencsés, vagy se ideje se pénze arra, hogy vízpart mellett vagy tengerben lubickolva vészelje át ezt a hőséget, annak igencsak elege lehetett a nyárból. A hűvös szobák sem adtak elég menedéket, volt olyan is, aki előszeretettel járt néhány bevásárlóközpontba a légkondi miatt.

A Testvérhegy, a közvetlen környék is szinte teljesen kihalt, sehol egy lélek. Érthető volt, hogy kedves barátnőmnak sem kedve, sem ereje nem volt a vendéglátásra, pedig minden nyáron fogadta barátait.

„Hosszú, forró nyár” – énekelte Zalatnay annak idején, amikor még a forróság, a hőség még nem volt ilyen kíméletlen. Nem száradtak ki tavak, folyók, legelők és minden, amit nem lehetett öntözni.

Valahogy olyan normális volt akkor még minden, beleértve a mi életünket is. A tikkasztó, fejbévágós hetek alatt olyan jól esett – nem csak a kis medence hűs vize, de egy kedves, érdeklődő beszélgetés. Így legalább kiderülhetett, hogy a hegyen lakó ismerőseink szintén nehezen bírják már, sokan tengerparton vagy hűsítő strandokon kerestek enyhülést és élményeket.

Szóval a „fekete leves” nem kímélt se embert, se állatot, se növényt!

Csak vártunk és reménykedtünk, miközben csináltuk a dolgunkat, esténként kiültünk a teraszra, de a legjobb programot unokáink társasága jelentette. Még a térdig érő Balaton vízében is lubickoltunk velük. Belegondoltam abba, hogy nem is olyan

messze háború dúl, egy bátor nép harcol már évek óta, nem törődve sem hőséggel, sem fagyokkal.

Forró vágyak, forró szenvedély, felforrósodott hangulat, forró drót... ez a nyári forróság/sajnos sok ilyen lesz még/ teljesen új értelmet adott ennek a jelzőnek. Az emberek talán végre megtanulják, hogy óvni kell mindent magunk körül, jobban gazdálkodni energiával, vízzel, idővel és a javainkkal – mások érdekében is!

Most már jöjjön az ősz, az esők, a „visszaazökkent” idő! Jó lesz újra találkozni a Többiekkel, Barátokkal, régi ismerőseinkkel. Rendhagyó eltölődése a forró napoknak, és a záró aktusa az augusztusunknak egy különleges tűzijáték, és egy gyönyörű megemlékezés.

Forró napok és fogvacogtató légkondicionált szobák, ég veletek!

Vadász Klári

Íjásznapi Hollóvölgyben

Budakalász, Holló utca 45., október 10-én, szombaton 10-től 16 óráig

A Hollóvölgy a Pilis egyik legszebb részén, Budakalászon, a Nagykevény lábánál található. A Hollóvölgyben Nyers Csaba az íjaspálya tulajdonosa már 20 évvel ezelőtt kialakított környezetbe illő parkot juttatott, melyek alkalmanként történelmünket bemutató kiállítóhelyként funkcionálnak. A parkban gyerekek és felnőttek megismerkedhetnek az íjással, gyakorolhatnak, íjászversenyekre is felkészülhetnek. A völgyben évente több alkalommal szervezett íjászversenyt, amire az egész országból, és a történelmi Magyarország területéről is érkeztek a fiatal íjások és a már veteránok számítások is.

Dél előtt 10 órakor kezdődik a program. Biztos van, aki autóval érkezik a parkhoz, és van, aki kellő időben HÉV-val a Budakalász Lenfónó állomáshoz, ahonnan az íjászparkig 1,5 km-t

kell gyalogolni, de rajtuk az autóinkkal segítünk.

Aztán indul az íjászat, gyerekek és felnőttek oktatása. Megtekinthetünk hagyományörző filmeket a hunokról, és Attiláról.

13:00-ra elkészül az ebéd, a csalános zöld-séges rizseshús, sertés lapocka pörkölttel és különleges házi savanyúkáposztával.

Csaba ismertetőt tart a gabonáról, majd a jurtákban megtekinthetünk egy honfoglaláskori kiállítást is. Délután is tanulunk íjászatot, de aki belefáradt, az szabadtéri sakkozásban is részt vehet.

16 órakor zárul a program. A részvétel díja 8.000.- Ft/ fő. Mivel a résztvevők létszáma kötött, ezért kérjük, hogy mindenki regisztráljon, a létszám (gyerek és felnőtt) megjelölésével, valamint jelezze azt is, hogy autóval, vagy hévvel érkezik.



Biztosak vagyunk abban, hogy mindenki élmenyekkel gazdagodik a rendezvényen, amely méltó módon mutatja be múltunk pillanatait. Szeretettel várunk:

Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

Ingyenes ír-sztepp tanfolyam

Emlékeztek még az Ír-Majális napokra az Óhegy Klubházban? A Barbara Dance Academy (BDA) ír-sztepp táncsoport meglepetéssel készül az új szezonra. Az újonnan jelentkezők egy teljesen INGYEN hónapot kapnak szeptemberben. Ennek érdekében regisztrálni kell a weboldalon (www.bdainfo.com). Így lehet biztosítani a helyet és a kedvezményt.

A BDA egy több, mint 10 éve működő, Írországból hivatalosan bejegyzett ír-sztepp tánciskola. Óráinkon minden korosztály megtalálhatja a számára megfelelő lehetőséget, legyen szó hobbi szintű táncról, versenyfelkészítésről vagy fellépésekről. Táncosaik nemcsak technikailag fejlődnek, hanem magabiztosságot is szereznek, miközben egy összetartó közösség részévé válnak.



Minden évben workshopokkal és táborokkal várjuk táncosainkat. A rendezvények mindig remek hangulatúak. A sok nevetés, közös élmény és jókedv mellett ezek az alkalmak kiváló

lehetőséget biztosítanak a fejlődésre is.

Oktató Szénási Barbara. Több nemzetközi verseny és 2x-es Európa bajnoki cím megszerzése után Közép-Európában az első

között kvalifikáltam az írországi világbajnokságra. A versenyzés mellett számos produkcióban is közreműködöm, mint táncos és mint koreográfus. Folyamatos képzések mellett szíve csücske a tanítás. A gyerekeket 5 éves kortól várjuk, a felnőtteknek pedig üzenem, hogy sosem késő elkezdni. Az órák helyszíne: XIII. kerület, Csanády utca 7. Az induló tanfolyamok ősztl:

Gyerek kezdő - szeptember 3-tól minden csütörtök 17.00 - 18.00-ig

Felnőtt kezdő - szeptember 9-től minden szerda 18.00 - 19.00-ig

Következő előadásuk szeptember 12-én lesz a Valéria téren 15:30-tól élőzenére, a Pint Band zenekar kíséretével. Bővebb információ a weboldalunkon:

Szénási Barbara
www.bdainfo.com

Készüljétek Szuperhősök!

Újra véradás az Óhegy Klubházban.

Tavaly sokan döntöttek úgy, hogy időt szánnak mások megsegítésére, és eljöttek az Óhegy Klubházban szervezett véradásra. A nagy érdeklődés és a sok pozitív visszajelzés után idén ismét véradást szervezünk.

A tavalyi szuperhősök idén biztos újra eljönnek, de lesznek új hősök is. Mert megtudhatták, hogy nemcsak azok a szuperhősök, akik különleges képességekkel repkednek a város felett,

sziklafalakra másznak, hanem azok is, akik vérükkel mentik meg mások életét.

A kezdeményezést egyesületi tagunk, Bereczkiné Molnár Éva indította el, és neki köszönhetően jött létre tavaly az együttműködés a Magyar Vöröskereszttel. Az idei véradás időpontját jelenleg az Országos Vérellátó Szolgálattal egyeztetjük. Amint minden részlet véglegessé válik, közzétesszük a pontos dátumot, ami még az őszre várható.

A véradás előtt szakemberek ellenőrzik, hogy egészségi állapotunk alapján alkalmasak vagyunk-e a véradásra. Maga a vérvétel rövid időt vesz igénybe, és a folyamatot követően néhány perc pihenésre is van lehetőség.

Készüljétek, szuperhősök!

A véradás azért is különleges, mert nagyon kevés időráfordítással valódi segítséget adhatunk. Egyetlen véradásból akár három beteg számára is készíthetünk vérkészítményt. Nem tudjuk, ki kapja majd a vérünket - és talán soha nem is találkozunk vele. Mégis van valami nagyon emberi abban, hogy

egy ismeretlen ember gyógyulásához saját magunkból adunk.

A felhívásunk a véradásra azonban nemcsak annak szól, aki ad, hanem annak is, aki továbbadja a lehetőséget. Ha te most nem adhatsz vért, szólj valakinek, aki igen! Egy barát, családtag, szomszéd vagy munkatárs meghívása éppen olyan fontos lehet, mint maga a véradás.

A tavalyi alkalom megmutatta, hogy sokan vannak, akik szívesen segítenek, ha lehetőséget kapnak rá. Most ismét lesz rá lehetőség. A pontos időponttal hamarosan jelentkezünk.

az Egyesület Vezetősége.

A kertünk madarai

Ismerd meg őket!

Vajon hányféle madár él körülöttünk? Lehet, hogy sokkal több, mint gondolnánk! A május végi 24 órás BioBlitz – vadonleltár során a Táborhegyi parkban például a lelkes résztvevők egyetlen nap alatt 34 madárfajt azonosítottak.

Most a kertjeinkben a leggyakrabban megfigyelhető madárfajokat gyűjtöttük össze az Óhegy-Hírek A4-es, színes oldalán. Érdeemes jól megnézni őket, mert nemcsak a Táborhegyi parkban találkozhatunk velük, hanem a saját

kertünkben, az utcán, az erkélyünk körül vagy egy közeli parkban is feltűnnek.

Legyél te is madármegfigyelő!

Vedd ki a színes oldalt, tedd az asztalodra, és ha kertedben madarat látsz, annak segítségével ismerd fel, melyik madarat láttad, és jegyezd meg a nevét! Hamarosan ismerősként köszöntheted őt!

Ha valamelyik madarat nem ismered fel, a baloldali QR kód beolvasásával további segítséget és információt is kaphatsz a faj azonosításához. Ha nem látod, csak a hangját hallod,

a letöltött hangfelismerő applikáció abban is segít.

Ha pedig többet szeretnél tudni a Táborhegyi park madarairól, különleges élővilágáról, akkor a jobboldali QR-kód segítségével kapsz ízelítőt. De ha az Egyesület alábbi honlapjára látogatsz el, és felkeresed a Táborhegyi park almenüjét, ott a BioBlitz teljes fajlistáját és további érdekességeit is megismerheted.

A természet nem valahol messze kezdődik – ott van a kertünkben, az utcánkban és a Táborhegyen. Csak meg kell állnunk egy pillanatra, hogy észrevegyük.

Óhegy Egyesület
www.ohegy.hu

Kobuk Alaszkából

Remélem, hogy mindenki jól van, én jól vagyok. A héten Kobuk jött hozzám látogatónak Alaszkából, ő egy hegyi kék madár, néha meglátogat, mert a barátom. Különös története van a barátságunknak. Egyszer sétálgattam a Mezítlábi réten, amikor elhaló csipogásra lettem figyelmes. Körbenéztem, semmi, felfele néztem, semmi, lefele néztem, semmi, jobbra néztem, semmi, balra néztem, semmi, bandukoltam volna tovább, de meg kellett állnom, mert egyre határozottabban éreztem, hogy valakinek szüksége van rám.

Így is volt, mert képzeljétek, hogy pont alattam volt egy gödör, egy mélyedés, és azt a mélyedést valaki lefedte falevelekkel és gallyakkal. Én elkapartam az ágakat és egy gyönyörű kék madarat pillantottam meg a gödör mélyén. A szeme volt a legszebb, tele fájdalommal, már homályos volt, alig volt benne csillogás. Bekiáltottam, hogy mindjárt jövök és megmentem, tartson ki.



Hazarohantam a létrámért és száguldoztam vissza, leeresztettem a lyukba és leereszkedtem a madárhoz. Gyorsan megittattam a Telepakollak Erővel gyógyitalal, amit Fanyar Nyanyartól kaptam még nyáron és átölleltem.

- Köszönöm, hogy megmentettél - sutogta és a szeme megtelt könnyel. Már azt hittem, senki sem hallja meg a segélykéréssem!

Hát így esett meg, hogy hazavittem és otthon megettettem húslevessel, feltettem neki lemezen Debussy Clair de Lune zenéjét és amikor már visszatért a szemébe a csillogás akkor áthívtam Zazt és elénekelt a Je veux dalát és akkor már elég tűrhetően érezte magát. Beszélgettünk, megerősödött és hazarepült Alaszkába. Nagy utazó, minden évben meglátogat. Sokat mesél az alaszkai telekről és az indiánokról. De az már egy másik történet!

Sokszor puszipillak Benneteket:

Dezsavú Gizi (Mikes Kriszta)

A méhlegelők rendszert alkotnak

Kerületünkben (és térségében) többféle méhlegelő van, pl. a III. kerületi Önkormányzat által létesített méhlegelő, a Táborhegyi park (mely természetadta méhlegelő), stb.

Ha valamely méhfajnak (alfajnak, típusnak) valamelyik méhlegelő pl. júliusban nem volna kedvező, akkor a többi méhlegelő között még mindig találhat magának jött.

A többféle méhlegelő változatosságot, választási lehetőséget ad a méhek számára, a közöttük történő átrepülések által pedig a méhek edzettebbekké, egészségesebbekké, tájékozottabbakká válnak. Ha valamelyik méh-

legelő kiszáradna, biztonsági tartalékként „még mindig ott a többi”.

A méhlegelő - a leírtak alapján – tehát egymás értékét, jelentőségét garantálják ill. fokozzák, együttesen egy komplex rendszert alkotnak, annak alkotórészeiként funkcionálnak. A Táborhegyi parkot elhelyezkedése, nagy méretei, növényvilága alapján kiemelt jelentőségű méhlegelőnek tartjuk.

Tévedésben van tehát az, aki úgy gondolkodik, hogy „itt is van egy méhlegelő, 800 m-rel odébb is van egy, és ezeknek semmi közük egymáshoz”.

Fornádi Péter



BIOBLITZ A TÁBORHEGYI PARKBAN: A 24 órás vadonleltár eredménye maga a varázslat: 420 iskolás és 10 kutató közös munkájával 473 növény- és állatfajt sikerült listába venni a Táborhegyi parkban. A gyerekekkel pedig valóban „madarat lehetett fogatni” – különösen, amikor Alföldi Dániel madarász közelében testközelből fedezhették fel a madarak világát. Egy nap, amikor a természet maga lett a tanterem – és a felfedezés közös élménye. Az eseményen, amely Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának támogatásával valósulhatott meg, több mint 500-an vettek részt.

Madarak a Kertünkben



Barátcinege



Csúszka



Egerészölyv



Erdei pinty



Fekete rigó



Füsti fecske



Házi veréb



Kenderike



Kék cinege



Kerti rozsdafarkú



Meggyvágó



Mezei veréb



Széncinege



Ökörszem



Tengelic



Vörösbegy



Szarka



Szajkó



Zöldike

MADÁRMEGFIGYELŐ



TÁBORHEGYI PARK



„MINEK NEVEZZELEK?” - pályázat

Adj nevet a megvalósuló tanösvényének!

A Táborhegyi Park Óbuda különleges zöld szigete, ahol a természet és a történelem egymásra rakódó 'rétegei' találkoznak. Története nem tegnap kezdődött. Jóval a lakóházak, lakóparkok, a téglagyár és az agyagbánya előtt is volt itt élet. A készülő tanösvény mentén végigsétálva több ezer év története elevenedik meg:

- rómaiak hagyták itt nyomaikat.
- Pálos szerzetesek éltek itt, gazdálkodtak, a környéken növénytermesztéssel is foglalkoztak.
- Később Óbuda szőlősgazdái, a braunhaxlerék művelték a hegyoldalt.
- Majd jött a téglagyár és az agyagbánya, amelyek alaposan átformálta a tájat.

- Aztán a természet gondolt egyet, és visszavette, amit tudott.

A tervezett tanösvény mindezt közelebb hozza a látogatókhoz. Megismerhetik a park történetét, az erdő és rétfoltok élővilágát, a védett és fokozottan védett növényeket és állatokat, valamint a park klímavédelmi és vízmegtartó szerepét. Megtudhatják, miként alakult át a 26 hektáros bányaterület csodálatos parkká, amely Óbuda zöld szigete lett.

Ismerd meg a Táborhegyi Park történetét!

Ha a park érdekes, résztörténeteit még nem ismered, látogass el

egyesületünk ohegy.hu honlapjára, ott olvashatsz a pálos kolostorról, a Belső-Óbudai Újlak-II. téglagyárról, a Táborhegyi parkról, a BioBlitz programról.

Az óbudai Önkormányzat anyagi támogatásával és szervezésével, az Óhegy Egyesületünk és a Bábozd Zöldre Egyesület együttműködésében megvalósuló tanösvénynek tehát olyan nevet keresünk, amely egyszerre utal a Táborhegyi Park gazdag történetére és különleges természeti értékeire. Olyat, ami könnyen megjegyezhető, és felkelti a kíváncsiságot az élménypontokkal gazdagított tanösvény bejárására.

Most pedig adjunk együtt nevet a tanösvénynek!

Milyen nevet keresünk?

- rövid és könnyen megjegyezhető;
- vonzerővel bír a látogatók számára
- kapcsolódhat a park történetéhez;
- utalhat a természetre vagy különleges természeti értékeire;
- gyermekek és felnőttek számára egyaránt szerethető.

Lehet játékos, költői, természetközeli vagy helytörténeti név. Írd le majd egy mondatban azt is, hogy te miért ezt a nevet választottad!

A gyerekek ötleteit különösen várjuk! Egy pályázó több névjavaslatot is beküldhet.

A beérkezett ötleteket szakmai és közösségi szempontok alapján Egyesületünk „Park-kőr Csapata” és az Óbudai Önkormányzat értékeli, és választja ki a nyertes javaslatot.

Mi lesz a nyeremény?

A nyertes pályázó egy különleges,

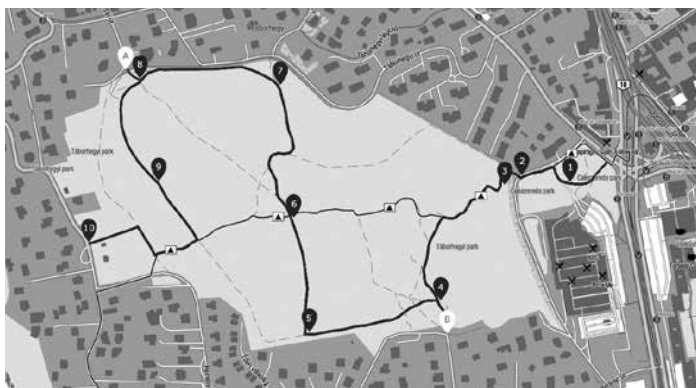
„a Táborhegyi park történelmi rétegeit idéző”, a győztes tanösvény-névvel díszített óriás tortát kap ajándékba.

A nyertes név pedig bekerül a tanösvény hivatalos kommunikációjába és tájékoztató felületeire.

Beküldési határidő:

2026. szeptember 13. (vasárnap)

Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete
egyesulet@ohegy.hu



A tanösvény mind a Csikszereda parkból, mind a Máramaros útról megközelíthető, de elérhető lesz a Remetehegyi út és a Perényi út felől is. A 10 tanösvényműtáblához interaktív elemek is kapcsolódnak.

A kitöltött adatlapot küldd el az egyesület e-mail-címére.

Kért adatok:

- Pályázó neve:
- A tanösvény javasolt neve:
- A javaslat rövid indoklása:

(Az ohegy.hu honlapunkon a kérdőív online is kitölthető.)

Óbudai Zöld Napok

Óbuda zöld szigete

Természetismereti séta a Táborhegyi parkban, szeptember 17-én, csütörtökön 10 órakor.

Az Óbudai Zöld Napok rendezvénysorozat keretében egy könnyű, kellemes sétára hívunk minden érdeklődőt a Táborhegyi parkba. A séta során megismerkedünk a park különleges történetével, élővilágával és természeti értékeivel – mindezt egy profi ide-

genvezető és egy természetbarát vezetésével.

Találkozó: a Remetehegyi út és az Erdőalja út kereszteződésénél. Gyere, és fedezzük fel együtt Óbuda egyik különleges, zöld szigetét!

Piroch Zsuzsa - szervező

Tegyél a Hegyér(t)!

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

szeptember 5-én hulladékot gyűjtünk,
október 3-án invazív fajokat irtunk

Másfél óra közös munka a Táborhegyi parkért!

Hívatlan vendégek

Az idei aszály alaposan próbára tette a Táborhegyi park növényvilágát. A száraz, csapadékszegény időszakot sok növény nehezen viselte, ám vannak fajok, amelyek különösen jól alkalmazkodnak a szélsőséges körülményekhez.

Közéjük tartozik a mirigyes bálványfa, köznapin néven ecetfa, valamint a keskenylevelű ezüstfa, amelyet sokan olajfaként ismernek. Ezek a szárazságtűrő fajok ma a Táborhegyi park erdő- és mezőfoltjainak jelentős állományát alkotják.

De, ami egyes fajok számára túlélést jelent, az a természetvédelem szempontjából komoly kihívást is jelenthet. A bálványfa és más invazív növények gyors terjedésükkel kiszoríthatják az őshonos növényeket, és veszélyeztethetik azokat a különleges élőhelyeket, ahol védett fajok élnek.

A Táborhegyi park különösen értékes természeti terület. A Pest Vármegyei Kormányhivatal határozata a fokozottan védett méhbangó és szarvasbangó élőhelyének megőrzését szolgálja. A természetvédelmi előírások között kiemelt jelentősége van a megfelelő időben végzett kaszálásnak, valamint az invazív fajok visszaszorításának.

Ezért nem mindegy, mi történik ősszel a parkban.

Október 3-án ismét összefogunk a „Tegyél a Hegyér(t)!” akció keretében. Szeretettel várjuk a hegylakókat, akik metszőollóval, motoros- vagy kézfűrészel, fűkaszával, gereblyével felszerelve vesznek részt ezen az irtó jó eseményen.

A természetvédelem itt nem távoli, elvont feladat: a saját hegyünkön kezdődik.

Piroch Zsuzsa

Lorántffy Zsuzsanna-díjban részesült Gleichné Mészáros Edit

Pedagógusnap alkalmából Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata idén is Lorántffy Zsuzsanna-díjat adott át a kerületben dolgozó oktató-nevelő munkát végző tanároknak. A díjátadón dr. Kiss László polgármester úr kiemelte a pedagógusok munkájának szépségét és nehézségeit, melynek legfontosabb része az a munka, mely embereket formál, sorsokat alakít és közösségeket épít.

Idén elismerésben részesült Gleichné Mészáros Edit - „Edit néni” - aki az Óbudai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, azaz az Erdőalja sulis testnevelőjeként 40 éve fáradhatatlanul dolgozik

azon, hogy tanítványai egészséges és fitt felnőttek cseperedjenek. Munkája bizonyítottan sikeres. Számtalan fiatal hegylakótársunk – némelyiknek már gyermekét is tanítja - boldogan emlékszik vissza a testnevelés órákra, a sportkörökre, és a 'foci-suli'-ra. Úttörőként kezdett Sóstóra járni, majd ifistaként és tanárként, szervezni és vezényelni az Erdőalja diákok sóstói táborozását. Felkészítésével és irányításával diákjai kiemelkedő sporteredményeket értek el a kerületi és fővárosi diákolimpiai versenyeken. 2025-ben a IV. korcsoportos leány atlétikai csapata a diákolimpia fővárosi döntőjében

II. helyezést ért el, 2019-ben a IV. korcsoportos fiú úszóváltója az országos döntőbe jutott. Immáron 30 éve szervezi és vezeti az iskolai sítábort, valamint a kezdetektől az un. iskolai sportnapot a diákoknak és családoknak egyaránt.

Munkája túlszárnyal az iskola falain, 2010-2020 között a kerület testnevelőtanári munkaközösségének vezetője volt, aktívan részt vett a kerületi versenyek előkészítésében és szervezésében, de előtte és utána is, mint versenybíró vett részt a versenyeken. Ez ékes bizonyítéka annak, hogy nemcsak hegyvidékünkön végez minőségi és kiemelkedő munkát, hanem te-



vékenyen és eredményesen vesz részt Óbuda sportéletében is.

Mészáros Edit tanárnő a hegyvidék lakosságát szolgáló, közösségteremtő tevékenysége példaeértékű egyesületünk számára is. Őszintén gratulálunk a díjhoz:

az Egyesület Vezetősége

Sóstó visszavár

Idén július 6-12-ig 32 erdőalja diákkal táboroztunk Sóstón. A búcsúzó nyolcadikosok közül ezen a nyáron is sokan eljöttek, hogy még egy hetet együtt tölthessenek. A legtöbben azonban Betti néni osztályából jöttek el, mivel sokan közülük szeptembertől már más iskolában folytatják tanulmányait, erdőaljaként ez volt az utolsó közös táborozásuk. A hetedikese között a régi sóstós csapat mellett voltak új táborozók is. Ők is nagyon jól érezték magukat. Nagy örömeinkre idén is voltak velünk korábban végzett erdőaljasok is.

Az időjárás nagyon kegyes volt hozzánk. Nem kellett az idei nyárra jellemző kánikula miatt szenvednünk, kellemes idő volt a szabadtéri játékokhoz, kerékpá-

záshoz, esti programokhoz, és az utolsó napokra még az igazi strandidő is beköszöntött.

Ebben a turnusban idén is „telt ház” volt, tehát a gyerekek volt alkalmuk megismerkedni más iskolák diákjaival, és talán komolyabb barátságok is szövődtek.

A sok közös játék mellett a szokásos programok sem maradtak el. Két csoportban szerveztünk fagyizással egybekötött kerékpártúrát Siófokra. Ez már hagyomány, amit mindenki nagyon vár minden évben. Az esti tábori programok nagyon jól sikerültek. Népszerű volt a just dance, és sokan vettek részt a filmvetítésen is. A legnagyobb siker idén a karaoke est volt. Jó volt látni, hogy mindenki felszabadultan énekelt együtt.

Az akadályverseny az eső miatt elmaradt, de emiatt sem kesergett senki.

Bár a viharjelzés miatt egy-két strandolás elmaradt, az utolsó napokra megérkezett az igazi strandidő, és így a tudtunk vízibiciklizni is. Nagyon nagy élmény volt, kár lett volna kihagyni.

Sóstón minden évben nagy izgalommal készülnek a gyerekek a reggeli sátorszemlére. A verseny nagyon szoros volt, de a „váratlan” pontozás után idén is nőttek a különbségek. A diákok kedves, kreatív ötletekkel próbáltak néhány többletpontot szerezni. Nagyon jóleső érzés volt értékelés közben kedvenc számainkat hallgatni, megcsodálni a kövekből kirakott kedves feliratokat, és elkészültek

törölközőből a hattyúk is. Gratulálunk a győztes nyolcadikos sátornak!

Idén sem maradt el a nyolcadikosok immár hagyományos közös búcsúpizzázása és éjszakai fürdése.

A búcsúestet is meg tudtuk tartani. A táborzáró után mindenki megkapta a meglepetés-ajándékot, ami ezúttal egy divatos napszemüveg volt, majd meggyújtották a SÓSTÓ VISSZAVÁR feliratot. Gyönyörű táborút volt közös énekléssel, vonatozással a tűz körül, és bizony voltak, akik kicsit elérzékenyültek.

Köszönjük Betti néninek, Edit néninek és István bácsinak a sok közös programot, a jó hangulatot!

Zsuzsa néni



Iskolai hírek

Jutalomkirándulás Győrben

Az iskolánkban az „Erdőaljas jutalmazási rendszernek” köszönhetően én is részt vehettem a jutalomkiránduláson. Ez egy egész napos program volt, amit Győrben töltöttünk.

Amikor megérkeztünk Győrbe, először várost néztünk. A szökőkútnál kezdtünk, majd végigmentünk az Aradi vértanúk útján egészen a Győri védműig. Ott István bácsi mesélt nekünk a védmű történelméről. Nem volt nagyon hosszú, de érdekes volt, mert nemcsak az iskolában tanultunk róla, hanem ott álltunk a helyszínen.

Ezután elmentünk egy közeli étterembe ebédelni. Ebéd után kicsit elkezdett cseperegni az eső, de ez nem volt nagy gond, mert elindultunk a győri Mobilis Parkba.

A Mobilisban először kaptunk egy rövid tájékoztatót, majd elkezdtük a kísérletezést. A kísér-

let az UV, vagyis az ultraibolya sugárzásról szólt. Különböző tárgyakkal néztük meg, hogyan hat az UV-fény, és közben természetesen védőszemüveget is viseltünk.

Az egyik legérdekesebb rész az volt, amikor egy Petri-csészét félig bekentünk naptejjel, a másik felét pedig nem. Ezután UV-fény alá tettük, és megnéztük, mi történik. A kaméleonos résznél jól látszott, hogy ahol naptej volt, ott nem történt változás, ahol viszont nem volt védelem, ott elszíneződött. Ez elég látványos volt, és jól megmutatta, hogy a naptej tényleg véd.

A kísérletezés után átmertünk egy előadásra. Ott lézermutatóval mutattak be többféle kísérletet. Volt olyan is, amikor vízbe kevert anyagokkal tették jobban láthatóvá a lézer útját.

Ezután következett a - szerintem - legtöbbek által várt rész, a



másfél órás szabadjáték. Itt nagyon sok mindent ki lehetett próbálni. Lehetett autóversenyezni, áramköröket építeni, különböző eszközökkel kísérletezni, és még sok más játék is volt. Nekem az tetszett benne, hogy nem csak nézni kellett a dolgokat, hanem ki is lehetett próbálni őket.

Szerintem sokak kedvence a reakcióteszt volt. Ezt rengetegen kipróbálták, és mindenki próbált minél jobb eredményt elérni. Még Edit néni is kipróbálta, több-kevesebb sikerrel, amelyen mindenki jót nevetett.

A másfél óra nagyon gyorsan eltelt, mert végig volt mit csinálni. A program végén elindultunk haza. Addigra már elég fáradtak voltunk, de a nap szerintem jól sikerült.

Összességében jó élmény volt a győri jutalomkirándulás. Volt benne városnézés, történelem, ebéd, kísérletezés, előadás és szabadjáték is. Nekem leginkább a Mobilis Park tetszett, mert sok érdekes és látványos dolgot lehetett kipróbálni.

Lacfi Endre
7. osztály

Vándortábor a Vértes-Gerecsében

Tervezett létszámunk 31 fő volt, amely néhány nappal az indulás előtt két fővel csökkent baleset és betegség miatt. Így július 16-án reggel Zsuzsa névvel, három középiskolással és 24 erdőaljas diákkal indultunk el a Déli pályaudvarról komáromi átszállással Móra.

Az első napon nagy melegben kellett megtenni az első 9,5 kilométert a Csuka-forrásig, ahol igazi nomád tábor várt minket, pottyantós budival és tábori zuhannyal.

A második napon 9 kilométeren át egy kis gerencsérvári kitérővel – Szentgyörgyvára mentünk, ahol Ani néni fogadott minket Aduval, az öreg kopóval, és ahol először is jégkrémet valamint üdítőt lehetett venni. Este esély volt a viharra, de az végül tőlünk keletre vonult el, így a társaság egyik fele szalonnát sütött, míg a másik fele egy végtelen focimeccset nyomott le, majd rendes zuhanyzóban melegvízzel zuhanyozva tért nyugovóra.

A harmadik napon újra Gerencsérvár irányába haladtunk, majd tovább a vértesszentkeresztai bencés apátság romjaihoz, ahonnan Mindszentpusztára mentünk. Itt turistaszálláson aludtunk 10,5 kilométer megtétele után. Ezen a napon négyen távoztak, és egy korábban betegszabadságon lévő diákunk megérkezett, így 26 fővel folytattuk.

Vasárnap jött a legkeményebb gyalogtúra, 20 kilométer, melynek első etapja volt a leg hosszabb: 11 kilométer melegben, időre, Mindszentpusztáról az Oroszlányi Bányaműzemba. Amikor megérkeztünk, lehűtött előadóban ültettek le minket, hogy felfrissüljünk, majd egy fantasztikus tárlatvezetést kaptunk, melynek végén a bányamozdonyt is kipróbálhattuk. A Kőhányásra vezető 9 kilométer nem tűnt vészesnek, azonban 3,5 kilométernél eleredt a zápor, és egyes szakaszok az agyagos talaj miatt „korcsolyapályává”



változtak, de legalább az utolsó 4 kilométeren már nem esett. Kőhányáson a vacsora fantasztikus, és a T-Com-osoknak téreijük is volt, így a legfanatikusabbak meg tudták nézni a VB-döntőt.

A kemény vasárnap után még keményebb hétfő következett: a változatosság kedvéért kerékpáron. Eredetileg 32 kilométeres kerékpározás várt ránk Kőhányásról Koldusszállásra, a Vértesből a Gerecsébe, azonban eltévedés és térképhiba miatt 40 kilométer lett belőle 900 méteres szintkülönbséggel, kemény emelkedőkkel, nehéz terepi kerékpározással, szabadban élő hullámpapagájjal, autópályaépítéssel stb. Este a szálláson erdészeti-vadászati előa-

dás és légpuskás lövészet zárta a napot, meg persze foci és rendes fürdés.

A két kemény nap után jól jött a keddi lazább nap, Koldusszállásról az Agostyáni Arborétumba talpaltunk. Ezt a 10,5 kilométert meg se éreztük. Az arborétum megtekintése után jött a szokásos foci, viszont a végén a tábori zuhanyt sokan kihagyták.

Szerdán az Agostyáni Arborétumból Tata vasútállomás volt a cél. Ez a nap is tíz kilométeres lett, így már mindenki várta a vonatra ülést és a hazatérést.

Egy-két elhagyott zokni, törülköző bánta kárát a hétnek, de sok élménnyel, és főleg a „Megcsináltuk!” érzéssel tértünk haza.

István bácsi

Szervezz ősze utcabulit! – segítünk

Gyakran vetődik fel, hogy milyen jó lenne a tőzsomszédokkal, újonnan beköltöző hegy-lakókkal összeruccanni, egymással megismerkedni, együtt bulizni. Hiába van minden háznak kertje, az nem alkalmas arra, hogy az utca lakói összejöjjenek. Ráadásul oda a még ismeretlen, vagy egyébként is visszahúzó szomszédok be sem térnének. Ilyen találkozóra legalkalmasabb hely maga az utca, a közös terület, jogi szóhasználatnál élve a „köz-terület”. Ott bárki hívatlanul is megfordulhat. Tapasztalat, hogy ilyenkor barátság jön létre olyanok között is, akik korábban még nem is köszöntek egymásnak, sőt talán nem is látták egymást.

Már több utcabuli is volt az elmúlt években. Helybéli lakók szervezték. Volt, hogy az utcán asztalt, sátrat állítottak, volt, ahol vacsorát is főztek bográcsban, mindenki hozott italt, sütit, gyerekek szaladgáltak az utcán.

Ott célszerű illet létrehozni, ahol az utca vízszintes, vagy van mellette arra alkalmas teresedés, vagy széles, burkolt kocsibeálló. A gépjárműforgalom nem zavaró, az útszakasz vagy annak egy része vagy sávja a gépjárművek előtt egy időre - a lakók sérelme nélkül - lezárható.

Egyesületünk az utcabulikat kiváló közösségformáló kezdeményezéseknek tartja, erősíti a lakóhelyhez való kötődést, lokálpatriotizmust. Ezért szívesen segít azoknak, akik ezt kezdeményezik, megszervezik.

Miből állna ez a segítség? Megkérnénk az önkormányzattól a közterülethasználati engedélyt helyszínrajzi melléklettel, kölcsön adnánk a szükséges forgalomterelő táblákat, sörasztalokat és padokat. Csupán lelkes szervezők kellene az utcából, akik két-három héttel korábban jelzik szándékukat, a lakókat pedig levélkében vagy szóban előre értesítik.

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

Kerekítő foglalkozás

KEREKÍTŐ MONDÓKÁZÓ (0-3 éves korig)

Kerekítő manó bábjeleneteivel hangszerjátékkal, népi énekekkel, dalokkal, labdás ejtőernyővel várom a családokat.

KEREKÍTŐ MANÓ TORNA (1-3 éves korig)

Kerekítő manó bábjeleneteivel, tornaszerez játéktérrel, népi mondókákkal, labdás ejtőernyővel várom a családokat.

A Kerekítő foglalkozások MINDEN KEDDEN vannak az Óhegyi Klubházban.

Az első alkalom 2026. 09. 01-én, kedden lesz megtartva.

- 10:00-10:30 Kerekítő Mondókázó (0-3 éves korig)

- 10:45-11:30 Kerekítő Manó Torna (1-3 éves korig)

Érdeklődni és jelentkezni a Kerekítő foglalkozásvezető-nél, Tóth-Baranyi Tamaránál - tothbtami@gmail.com



Homloklebeny tréning

avagy AGYTORNA mindenkinek!

Tornafoglalkozás gyermekeknek Óhegy Klubházban (1037 Bp., Toronya u. 33.)

Gyakran előforduló panasz akár gyerme-künkkel, akár magunkkal szemben, hogy:

- elfelejtünk dolgokat, nehéz az összpontosí-tás,
- nem jutnak eszünkbe a megfelelő szavak,
- nem tudjuk a lényegét kiemelni a szövegből, gondot okoz a szövegértés,
- nehezen tartjuk be az időkorlátokat,
- nem tudunk odafigyelni több dologra, egy-szerre,
- nem megy a szorzótábla, az idegen szavak vagy egy vers megtanulása,
- nehezen dolgozzuk fel a kudarcokat, nehe-zen alkalmazkodunk új helyzetekhez,
- szétszórtak vagyunk, nincs már kedvünk semmihez.

A homloklebeny tréning vagy agytorna az Alapozó moz-gásterápiára épül. Nem gyako-roljuk sem a szövegértést, sem a szorzótáblát, sem a helyes-írást!

A könnyebb gyakorlatoktól haladunk a nehezebb, bonyo-ltabbak felé, de nem fizikai nehezítés értendő ez alatt, ha-nem a gyakorlatok összetettsé-ge (beszéd, gondolkodás, moz-gás) nő, több gyakorlat egymás-

ra épülésével, összeolvasztásával nehezeden azok. Az agy frontális lebenye kap folyamatos ingerlést.

Tornázunk és hozzá olyan verbális feladato-kat végzünk, amik segítik

- a mozgás összerendezését, megtervezését,
- visszajelzést kapunk cselekedetünkről,
- koordináljuk a többi agyi terület munkáját,
- fejlesztjük a memóriánkat, munkamemóri-ánkat,
- képesek leszünk különböző gondolkodási műveleteket elvégezni (analízis, szintézis...),
- megtanuljuk beosztani az időt,
- tartóssá tesszük a figyelmet.

Ajánljuk a foglalkozásokat már iskolás gyerekeknek (6 éves kortól), hogy a nagyfokú iskolai terhelés ellenére keve-sebb energia felhasználásával tudjanak jó eredményeket pro-dukálni. A foglalkozások ideje: hetente 1x60 perc.

Érdeklődni lehet:

Holtsuk Katalin
mozgásterapeuta,
fejlesztőpedagógus
+36 30-996 3830,
holtsukkata@gmail.com



CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal:

- csapok, szifonok, szaniterek szerelése
- csőtörések, dugulásokelhárítása.
- fűtési rendszerek átmosása.
- radiátorok, szerelése, cseréje.
- táglási tartályok szerelése

KERESSEN BIZALOMMAL

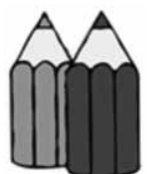
+36 20-981 6703



TANULÁSTRÉNING általános iskolásoknak

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

Felsősöknek tanulástechnika,
illetve tantárgyi tudáshiányok pótlása.



+36 20 207 9948; bukovarigile@gmail.com

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

Virág Benedek-díjban részesült Hegedüsne Vig Anna

Nagy büszkeséggel és örömmel értesültünk arról, hogy Hegedüsne Vig Anna - hegyvidéki szomszédunk és egyesületünk vezetőségének aktív tagja - rangos elismerésben részesült. Május 21-én a Budavári Önkormányzat által alapított Virág Benedek-díjjal tüntették ki a kerületben végzett kiemelkedő pedagógusi munkájának elismeréseként, számos szülő ajánlására. A szülők felterjesztése és ajánlása a legőszintébb visszajelzés egy pedagógus számára, hiszen ez bizonyítja, hogy a minden-

napi munkája valódi, mély nyomot hagy a családok életében.

Anna a Vörösvári úti Czabán Samu (ma Első Óbudai) Általános Iskolában kezdte pályafutását, akkor még 36 gyermekes osztályokat oktatta. Három évtizede már a budavári Lisznyai Utcai Általános Iskola tanítója, felkészítő tanára.

Anna a gyerekek felkészítése során az olvasás szeretetét oltja a gyermekekbe. Szorgalmazza például, hogy az első két osztályban a szülők, üljenek a gyerekek mellé, és olvassanak együtt és hangosan.

Nem véletlen, hogy a házi olvasási versenyt legutóbb az ő osztálya nyerte meg. De a matekversenyre való felkészítés is gyakori sikerekkel járt, több versenyen is jelesen szerepeltek tanulói. A szülők, és még a gimnáziumi tanárok is megköszönték a matematikai alapok „gyerekekbe építését”. De leginkább arra tanítja és neveli őket, hogy figyeljenek másokra, és szeretettel forduljanak egymáshoz.

Ezen alapvető gondolatait Anna egyesületünkbe is magával hozta. Rendezvényeinken aktívan



dolgozik, szépen, csendben, másokra is figyelve.

Örömmel gratulálunk díjhoz Annának, és reméljük, a közös munkánk sokáig tart.

Egyesület Vezetősége

Közügyek fórum

az Óhegy Klubházban (1037 Óbuda, Toronya utca 33.),
szeptember 24-én, csütörtökön 17.30 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 járdák és a felszíni vízelvezetés hiánya, stb.

Továbbá téma lesz a hegyvidék lakó-pihenő övezeteinek tervezett kialakítása, melynek feltételeit és szabályait a fórumon megismerhetik (előzetesen az obvf/hegyvidék-lpo linkre kattintva is), valamint az azzal kapcsolatos véleményüket a fórumon elmondhatják.

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

A kapott észrevételeket és javaslatokat aztán szakmailag szakszerűen továbbítjuk az önkormányzatnak, annak reményében, hogy a javaslatok esetleges megvalósítása beépüljön a 2027. évi költségvetésébe.

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

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

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
Gerinctrénning (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.



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.

Lektor: Dienes Andrea. Hirdetési felvétel: Óhegy Egyesület. Telefon: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban

Zöldhulladék-gyűjtő zsák akció

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata ismét térítésmentesen - a készlet erejéig - biztosít zöldhulladék-gyűjtő zsákokat a III. kerületi kertész övezetekben lakók részére. Egy laccímről - III. kerületi állandó lakcímmel rendelkező, 18. életévét betöltött személy egyszeri regisztrációt követően igényelhet 10 darab zöldhulladék-gyűjtő zsákot, a házak előtt lévő közterületen, a zöldhulladékok összegyűjtése céljából.

Regisztráció: 2026. szeptember 07.-től a készlet erejéig az

obuda.hu/akcio elérhetőségen vagy a +36 1 437-8501, +36 1 437-8537, +36 1 437-8539 telefonszámokon.

Átvétel: szeptember 23., szerda, 14:00 - 18:00 óra között.

Kiadás helyszínei: Óhegy Klubház (Toronya utca); Óbudai Kulturális Központ (San Marco utca); Békásmegyeri Községi Ház (Csobánka tér);

Jogosultság igazolása: III. kerületi állandó, érvényes laccímkartya.

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

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



HÍVD A VÍZSZAKIT!

Duguláselhárítást és kisebb
vízszerezési 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.**



ALAPOZÓ TERÁPIA - OKOSÍTÓ TORNA

- Gyermek figyelme szétszór, túl izgó-mozgó?
- Mozgásügyességben elmarad kortársaitól?
- Bizonytalan, hogy iskolaérett-e?
- Megkésett beszédfejlődése, beszédhibás?
- Olvasása, írása nehezen indult, betűt téveszt?
- Tanulási nehézségei vannak?

ALAPOZÓ TERÁPIA – az idegrendszer érését elősegítő mozgásterápia, amely segíthet a problémák megoldásában!

A terápia heti 2x2 órában javasolt 5-12 éves gyermekeknek.
A terápiát megelőzően mozgásállapot felmérés.

Helyszín:

Óhegy Klubház
1037 Bp., Toronya u. 33.

Érdeklődni lehet:

Holtsuk Katalin
mozgásterapeuta,
fejlesztőpedagógus
holtsukkata@gmail.com
+36 30-996 3830

