

ÓHEGY-HÍREK

ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETÉNEK LAPJA • XXVII. ÉVFOLYAM 7. SZÁM • 2022. SZEPTEMBER

Őszi takarítás a hegyi utcákon

Találkozó:
az Óhegy Klubház udvarán
(1037 Bp., Toronya utca 33.)
**szeptember 24-én,
szombaton 10 órakor.**

Környezetünk iránt elkötelezett hegylakókat (felnőtteket és gyerekeket egyaránt) kocsival visszük különböző kiindulópontokra, ahonnan előre meghatározott útvonalon gyűjtenek elhullott flakonokat, elszórt papírokat, majd érkeznek az Óhegy Klubházhoz.

A megfáradt gyűjtőket főtt virslivel várjuk.

**Aki nem tud jönni, kérjük,
tegyen rendet kertje előtt, e napon.**

Programok

Óhegy Kortárs Klub	szeptember 13. k.	18.00
Kiállítás megnyitó - J-art	szeptember 16. p.	18.00
Táborhegyi Szüret	szeptember 17. szo.	7:45
Őszi takarítás a Hegyen	szeptember 24. szo.	10.00
Családi vasárnap, dobschool	szeptember 25. v.	10.30
Állandó programok		11. oldalon

A következő lap megjelenése: 2022. október 6.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének
hagyományőrző, kulturális rendezvénye:

TÁBORHEGYI SZÜRET

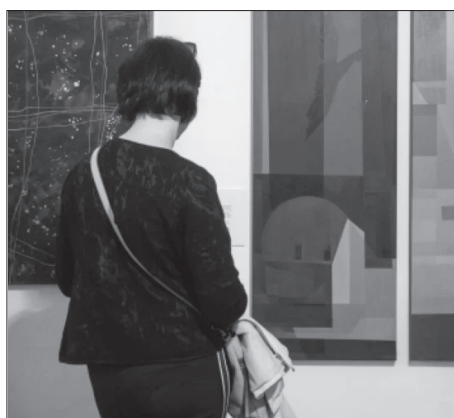
SZEPTEMBER 17-ÉN, SZOMBATON.

- 7:45 Találkozó az Óhegy Klubház előtt alkalmas öltözetben, nyesőollóval.
8:00 Indulás autóbusszal a pilisborosjenői szőlődombra, ahol egy jó kis reggeli vár bennünket. Szőlők megtanítják a gyermeket a nyesőolló használatára, aztán lenyessük az érett fürtöket és ládába gyűjtjük.
11:30 Visszaérkezünk az Óhegy Klubházba, ahol kezdődik a munka. A préselés, a törköly összegyűjtése, kezelése, a must ballonokba gyűjtése.
12:30 Viniczai Sanyi hegyi borszakértővel a 2021. évjárat szőlő-bor elemzésére kerül sor.
13.30 Szüreti marhagulyás, melyet Fábry Zoltán az Óhegy legjobb szakácsa készíti. Majd vendégeink kínálhatnak a piknikre hozott házi süteit.
15.00 A szőlőművelők kápolnája: Szt. Donát kápolna megtekintése Kádár József vezetésével,

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt. Azt is, aki csak napközben tud csatlakozni a szüretelőkhöz, és azt is, aki csak az ebédre jelentkezik be.

az ÓHEGY Egyesület Vezetősége

(Részletek a 3. oldalon.)



Kortárs művészet, válság idején

Óhegy Kortárs Klub
...Konjunkktúra vagy recesszió?
Beszélgetés az Óhegy Klubházban,
**szeptember 13-én,
kedden 18.00 órakor.**
Klubvezető:
Gajzágó György
(Részletek az 2. oldalon.)



Jobb rajzfeltekés agytanfolyam

címmel képműállítás a
J-art rajz és festő tanoda
munkáiból,
**szeptember 16-án,
pénteken 18:00 órakor.**
Megnyitja:
Kohutek Lujza
a festő tanoda vezetője.
(Részletek a 3. oldalon.)



JamSchool dobshow és hangszersimogató és felolvasó színház.

Családi Vasárnap
az Óhegy Klubházban
**szeptember 25-én,
vasárnap 10:30-kor.**
(Részletek a 3. oldalon.)

Kerekítő Mondókázó, Kerekítő Manó Torna

Óhegy Klubházban minden péntek délelőtt. Első foglalkozás: szeptember 9-én.

Kristálytisza énekhang, mosolygó szemek, és gyermekkacaj töltötte be az Óhegy Klubház nagytermét 3-án, szombat délelőtt. Bogdán Dórával, a Kerekítő foglalkozáson olyan élményekkel gazdagodhattak kicsik és nagyok, melyre már régóta vágytunk itt a helyen.

A mondókák, ölbéli játékok világa, a népi hangszerek finom rezgése és a színes labdák kavalkádja azokat is elvarázsolta, és aktív résztvevőjévé tette, akik félénkebben kezdték velünk a napot. Csoda volt minden perce. Gyertek, tapasztaljátok, és a gyermekeitekkel éljétek át ti is, akár minden pénteken.

Bogdán Dóra, zenepedagógus, zongoratanár, a Kerekítő

foglalkozásvezetője 10 éve tart Kerekítő baba-mama foglalkozásokat, mindene a zene és a gyermekek. A Kerekítő szó számára a világ kerekességét fejezi ki. A kicsik számára a világ elsőként az anyuka ölében, a közös játékban, érintésben, mosolyban, ölelésben kerekedik ki. Ez a maghatározó élmény egy egész életre szól és a felnőttkori boldogulás alapja is.

Az előadás után arra kértük Bogdán Dórit ismertesse pár mondatban, a Kerekítő programok lényegét, és mire számíthatnak azok a kisgyermekes családok, akik majd a pénteki Kerekítő foglalkozásokra eljönnek.

A Kerekítő egy országos baba-mama foglalkozáshálózat,

melyet J. Kovács Judit, drámapedagógus hívott életre 12 évvel ezelőtt. Céljuk, hogy egy olyan közösséget hozzanak létre, ahol a népköltészet kincsei, az ölbéli játékok, az érzelmi biztonság, a korai kötődés, a művészeti nevelés, a természetközeli megoldások előtérben vannak. Az alkalmakon felelevenítik a nagyanyáinktól örökölt népi gyermekdalokat, népdalokat, melyeket a családok otthon is tovább játszhatnak. Ebben segítségükre lehet az immár húsz kötetből álló Kerekítő mondókás-, és mesekönyv sorozat.

Minden foglalkozást egy kedves, a korosztálynak szóló bábjelenettel nyitják, ahol egy bábjúgura, Kerekítő Manó évszakokhoz, ünnepekhez, hétköznapi teendőkhez kapcsolódó rövid jelenetével ismerkedhetnek meg a gyermekek. Ezután mondókák, dalok, ölbéli játékok következnek. A foglalkozáson fontosnak tartják a nagymozgásos elemeket is. Ezután előkerül a színes ejtőernyő és a kislabdák, ami minden gyermek kedvence. Végül egy csendesebb résszel zárják a foglalkozást. A foglalkozásokon rengeteg népi hangszerezettel ismerkedhetnek meg a gyermekek és a szüleik. Az Óhegy Klubházban két cso-



port indul. Találkozó minden pénteken:

10:00 órakor Kerekítő Mondókázó (0-3 év), majd

10:45 Kerekítő Manó Torna (1-3 év)

További információ a facebook bogdandorakerekito oldalán, valamint bejelentkezés a dori.bogdan@gmail.com e-mail címen.

Szeretettel várunk minden gyermekes családot a Hegyvidéki Családok Köre nevében:

Csordás-Dósa Gyöngyi,
Rajnák Bea



ÓHEGY Kortárs Klub

Kortárs művészet, válság idején

...Konjunktúra vagy recesszió?

Beszélgetés az Óhegy Klubházban, szeptember 13-án, kedden 18.00-kor.

"Inter arma silent musae" – vagyis „háborúban hallgatnak a múzsák” – így tartja a Cicerónak tulajdonított mondás. De vajon tényleg így van-e? ... És igaz-e, vonatkozatható-e ez a mondás a jelenlegi viharos időszakunkra is?

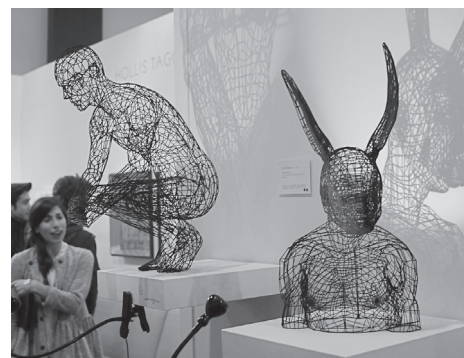
Mi történik most a kortárs művészetben, hogy reagál a szektor a világban eszkalálódó válságsorozatra (COVID, klímaválság, aszály, infláció, háborús helyzetek, stb.), és hogy hat vissza a kortárs szcénára a világ, illetve a globális és lokális műkereskedelem, a piac maga? Csökken, vagy éppen hogy nő az érdeklődés és a kereslet a kortárs műalkotások iránt?

Ezekben a bizonytalan időkben vajon ér-

demes-e kortárs műtárgyakat vásárolni, és ha igen, mire kell figyelni, hogy ne ringaszkodjunk magunkat alaptalan illúziókba? Hogy lehetünk egyszerre elismert filantrópok és sikeres befektetők? Mennyire kell „képben lennünk”, hogy ne fázzunk meg egy félresikerült vétellel? Mi számít biztonsággal kecsegtető tranzakciónak?

Ezeket a praktikus témákat feszegetjük az első őszi klubesten, és (nem melleleg) az őszi sorozat kezdetén visszanezünk a korábbi klubok témáira, egy kicsit előre is tekintve, hogy közösen tervezhessük az új évad izgalmas tematikáját. Szeretettel várunk!

Jelentkezés: a rendezvény előtt, időben kiküldött ÓHEGY hírlevél linkjén, vagy az



Egyesület Facebook-oldalának rendezvényünkhöz kapcsolódó posztján keresztül.

Előre jelezzük, hogy a következő klubnapunk október 11-én, kedden 18.00-kor lesz. A témánk legyen addig titok, de már most ird be a naptáradba ezt a dátumot!

A kortárssal kapcsolatos kérdéseidet előzetesen is elküldheted az alábbi e-mail címre. Üdvözlettel, a Klub vezetője:

Gajzágó György
art@artcenter.hu

Családi Vasárnap

JamSchool dobshow, Felolvasó színház

az Óhegy Klubházban szeptember 25-én, vasárnap 10:30-kor.

JamSchool dobshow és hangszersimogató. Világunk teljesítményorientált. Pici korunktól kezdve versenyhelyzetbe vagyunk kényszerítve. Ha nem tanulunk elég jól, ha nem elég koordinált a mozgásunk a sportban, ha nem tudunk folyamatosan összpontosítani, könnyen hátrányba kerülhetünk. Mi köze mindennek a dobolás-hoz?

A dobolás egyszerre fejleszti a koncentrációt és a koordinációs képességet, mindezt játszva, zenei környezetben. Dobolás közben egyfajta ellazult figyelem alakul ki, ami megadja a tanulás könnyedségét. Kedvenc zenéink elsajátítása során oldódnak a bennünk kialakult gátlások, növekszik az önbizalmunk, az élet minden területén sikeresebbé válunk.

A közös jammelésen, vagyis az interaktív örömmelésen megtapasztaljuk a dobolás közösségformáló erejét, megtanulunk másokkal együttműködni, fejlődnek szociális készségeink, új barátokat szerezhetünk. A JamSchool új dobosulijában mindezt igényes, családbarát

környezetben élhetjük át a legmodernebb elektroakusztikus dobokon, mely megkímél mindenfajta zajártalomtól, és segít teljesen elmerülni a zenei folyamatban.

Felolvasó színház. Amíg az egyik teremben lelkes dobolás zajlik, addig a másikban a legmenőbb gyerekkönyveket veszünk kézbe, és bemutatjuk „Könyvet a kézbe” missziókat, aminek célja, hogy a gyerekekkel megszerettesse az olvasást. Alapgondolata, hogy a gyerekek imádják hallgatni, ha egy

profí színész előben felolvas nekik, majd a rendezvények után maguk is kedvet kapnak az olvasáshoz. Hatékonyasága miatt több iskolában havi rendszerességgel zajlik, a gyerekek tanév során egy komplett könyvet élvezhetnek és dolgozhatnak fel, melyhez már speciális fejlesztés is kapcsolódik.

Részvételük térítésmentes. Szeretettel várom a családokat, ifjakat és kísérőit egy közös jammelésre, interaktív örömmelére.

Szanyi Péter



Táborhegyi szüret

Találkozó az Óhegy-Klubház előtt, szeptember 17-én, szombaton 7:45 órakor.
1037 Bp., Toronya utca 33.

Majd 100 éve nincs szőlő a Hegyvidéken, de azért a hagyományokat őrizzük. Egyesületünknek ez lesz a 25. szürete. Idén is a pilisborosjenői szőlődombra buszozunk, ahol Kádár Péter szőlősgazda vár minket, és jelöli ki a szüretelendő sorokat. Munka előtt azonban Varga Béla, a dolgos szervező, szép terítőt tesz egy asztalra, majd megpakolja finomságokkal.

A napsütötte szőlődomb gyönyörű. Fejmagaságú, hosszú-hosszú rendek várják a szüretelőket, akik aztán aprólékos munkával, éles nyeseőllójukkal megfosztják a szőlővesszőt a termésétől. Nyeseőllót minden dolgozó hozzon magával, nekünk kevés van. Csupán 3-4 hosszú sor termését gyűjtjük ládákbá, amiket aztán viszünk az autóbuszunk csomagtartójába.

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

Idén az ebédet Fábry Zoltán, az „Óhegy szakácsa” készíti az ilyenkor szokásos, szüreti, kiadós

marha gulyást. Van, aki nem jön szüretelni, de ebédelni igen. Őt is szívesen látjuk, csak jelezze pár nappal korábban, hogy eleget főzzünk, nehogy éhes maradjon. Reméljük, néhányan meglepnek minket házi sütiikkel is.

Közben Viniczai Sanyi borszakértő, a 2021. évjárat poharazós szőlő-bor elemzésre invitálja a résztvevőket, de elemzi a 2022. év időjárásának következményeit is.

Ebéd után átmegyünk az egykori szőlődomb kápolnájába, a Szent Donát kápolnába, aminek történetét Kádár József helytörténész ismerteti, személyes élményeivel gazdagítja.

Az egésznapos rendezvényen való részvétel ingyenes, az ebédjegy 2000.- Ft, általános iskolás korig 1000.- Ft-ért a helyszínen váltható. Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt, korhatár nélkül.

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu
70-315 9698

Jobb rajzféltekés agytanfolyam

J-art rajz és festő tanoda kiállítása.

Megnyitó: szeptember 16-án, pénteken 18:00 órakor.

Már tíz éve annak, hogy első alkalommal bemutattuk a J-art rajztanfolyam haladó klubtagjainak munkáit, és ez bizony szokásunkká vált. Szeretjük egy csokorba kötni, együtt látni, hogy ki mit alkotott az elmúlt évben. Lehetőséget adni arra, hogy az érdeklődők is ámuldozzanak, csodálkozzanak.

A mostani megnyitón látható lesz egy rövidke vetítés, ami a jobb agyféltekés rajzolás lényegéről szól. Az összefoglalót látva rögtön érteni fogja mindenki, hogy a kiállítás címe nem elírás, és még csak nem is vicc, mert a jobb agyféltekés módszer a rajzolás mellett tényleg agytanfolyam is egyben.

Szeretettel várunk mindenkit, aki kíváncsi rá, hogy akár pont-pont-vesszőcskétől kezdve, hogyan, mennyi idő alatt, és hova lehet eljutni.

Kohutek Lujza

Krist Éva

Pinceóda

Ó pince mélye, belseje,
hordómnak titkos nyughelye,
te csendes zug, te békés rejtek,
csapot-papot hol felejték!
Fülem kedves, szép zenéje:
fortyogó must neszezése,
s kotyogónak kluttogása:
égi zöngék földi mása.
Nyugodt kuckó, védett sarok,
benned vígan elmatatok.
Inni kedvem kerekedne,
s torkom borocskát nyeldekelné?
A szösmötölést abbahagyom,
lopómat lopva megragadom,
s illesztgetve a bűvös lyukba,
a döngő dongák közé dugva,
kéjjel eresztém szerteszt
a felszippantott hegy levét.
Hadd csordogáljon belsejembe
gömbölyded hordóm áldott nedve.

Ó must illatú barbár oltár,
vörösborommal áldozom már.
Köszöntsön hát pogány zsoltár!



PERÉNYI KÖZ JÁRDAÉPÍTÉS: Befejeződött a járdaépítés a Perényi köz 1.-9., és a Perényi köz 23.-39. szám közötti útszakaszokon. Köszönjük az Önkormányzatnak, mert e beruházás nagyban hozzájárult a Hegyvidéken élő, érintett lakosság biztonságához, közlekedéséhez.

Óhegy - rendőrszemmel

A jó idő, és a nyár beköszöntével az eddigi évekhez hasonlóan most is megemelkedett a betörések és a besurranások lopások száma Óbuda Hegyvidékén. Az, hogy az elkövetőket nyakon csípjük, és törvény elé állíthassuk. Rendőrként alapvető feladatunk, melyben igyekszünk is helyt állni legjobb tudásunk szerint. A „bűnt” azonban nem csak üldözni lehet, hanem megelőzni is. Sajnos nem állíthatunk rendőrt minden utcasarokra, de a jó hír az, hogy erre nincs is szükség ahhoz, hogy nagyobb biztonságba tudhassuk értékeinket. Ha megszívlelik ajánlásainkat, jó eséllyel elkerülhető az áldozattá válás:

B, mint Betörés....

- Ha valaki éppen álmai otthonát tervezgeti, annak érdemes már a tervezési időszakban bűnmegelőzési szempontokat is mérlegelni, különösen az épület tájolása, a nyílászárók elhelyezése, a kerítés kialakítása terén. Érdemes mérlegelni, hogy egy, a külső szemlélőktől gondosan elzárt kert a betörők számára is biztonságos mozgásterepet jelenthet. Érdemes feltennünk a kérdést: vajon megközelíthető-e észrevétlenül az ingatlan, ha igen, akkor melyik oldalról? – mert arra az oldalra biztosan nem árt egy komolyabb védelmi rendszer (akár elektronikai, akár fizikai védelem) kiépítése.

A legoptimálisabb eset az, ha már a ház tervezésekor gondolunk a vagyonvédelmi berendezések kiépítésére, a vezetékelés megtervezésére, így egyrészt esztétikailag sem lesz zavaró a kábelek jelenléte, másrészt a kiépített rendszerek beazonosítása, feltérképezése is sokkal nehezebbé válik a

bűnelkövetők számára. Különösen a földszinti nyílászárókat érdemes lehet betörésvédelmi fóliával ellátni, azonban az emeleti ablakok megközelíthetőségére is érdemes figyelmet fordítani (pl- egy ablak alá ültetett fa, vagy ereszcsonna is alkalmas lehet arra, hogy azon felmászva bemásszanak az ablakon).

- Ha kisebb költségvetéssel gazdálkodunk, akkor is elengedhetetlen a jó minőségű bejárati ajtó, és az ahhoz tartozó biztonsági zár beszerelése. Az általunk szellőztetésre nem használt ablakokra érdemes pár száz forintból ablakriasztót felszerelni, mely annak kinyitása esetén váratlanul megszólalva elriaszthatja a betörőt a további kutatástól.

- A melléképületek biztonságára sem árt nagyobb gondot fordítani, mert sokszor főként ez a betörők célpontja, hiszen kevésbé védett, nem kell attól félni, hogy az okozott zajjal felébresztik a bentlakókat, ellenben rengeteg könnyen mozdítható értékes szerzőságot, kerti gépet tárolnak benne a tulajdonosok, amit aztán könnyűszerrel tovább is tudnak adni.

- Építkezésnél gondoljunk a megfelelő védettségű tárolóhelyiség beszerzésére, kialakítására is, ahová a munka végeztével a munkagépeket, építési anyagokat biztonságosan el tudjuk zárni.

B, mint Besurranás...

- Lehet, hogy triviálisan hangzik, azonban a tapasztalatok alapján még mindig aktuális, hogy a védelmi eszközeink és rendszereink furcsa mód csak akkor hatásosak, ha HASZNÁLJUK is őket. Hogy mit értek ezalatt?

- A besurranó tolvajokra pontosan igaz a mondás: „alkalom szüli a tolvajt”. Ők ugyanis csak olyan ingatlanból csennek el könnyen elérhető és könnyen mozdítható dolgokat (táskát, telefont, pénztárcát, stb...), ahol nem fordítanak gondot arra, hogy miután hazaértek, maguk után újra kulcsra fordítsák a zárat. Sajnos azonban az otthon lévők közül általában senki sem őrködik tolvajra várva az előszobában lapulva, ahol viszont érkezés után gyorsan letesszük a táskánkat, mobilunkat, kocsikulcsunkat (!)...

Legyen tehát a napi rutin része, hogy bezárjuk kulccsal magunk után a kaput, és a bejárati ajtót is!

- Szellőztetésnél figyeljünk arra, hogy ne hagyjuk őrizetlenül a szobát, különösen akkor ne, ha a nyitott ajtó, vagy ablak az utcáfrontról is látható.

- Szerszámainkat mindig pakoljuk el, ne hagyjuk szem előtt. Volt már rá példa, hogy egy kerítéshez támasztott létra segítségével jutott be a tolvaj a felső emeleti szobákba.

- Ha tehetjük, az udvaron parkoljunk le a motorral is, mivel egy nagymotor az utcáról a gépkocsinál sokkal kevésbé feltűnően „meglovasható”.

Vészelhelyzetben, vagy ha bűncselekmény áldozatai lettek, hívják a 112-es segélyhívó telefonszámot!

Köszönöm, ha megfogadják a tanácsainkat, kívánom, hogy legyenek még nagyobb biztonságban!

*Trenkáné Csom Henrietta
c.r. alezredes*

*bűnmegelőzési előadó
BRFK III. kerületi Rendőrkapitányság*

Növényvédelemi felhívások

Új tartalommal, kerti munkáinkat érintő információkkal bővítettük honlapunkat. Most éppen milyen rovar vagy, kórokozó gomba támadására számíthatunk kertünkben és hogyan lehet ellenük védekezni?

Ezekre a kérdésre ad választ növényvédelemi felhívásaiban Zsigó György növényorvos. Szól az aktuális tennivalókról és lehetőleg "vegyszermentes" megoldásokat ajánl. A felhívásokban hasznos linkekre

kattinthatnak, valamint elolvashatják az elmúlt év növényvédelemi felhívásait is. Mindezek elérhetők az ohegy.hu honlapunkon a „közérdekű” főmenüre kattintva.

Egyesület Vezetősége

Virtuális faliújság - üzenőfal

Óhegyi Cserebere, Ad-Vesz, avagy együtt megoldjuk

Egyre több helyről halljuk, hogy szeretődünk közösségekbe, fogjunk össze, amennyire lehet, hogy megterthassuk a hagyományos emberi értékeket. Mi, itt a hegyen, abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy már van egy lazább közösségünk, a mi kis „falunk”, melynek „nappali szobája” a mi Óhegy Klubházunk.

A régebben itt élők jobban ismerik egymást, a később csatlakozók lehet, hogy csak arcra, keresztnévre emlékeznek. A Klubház változatos programjain nem mindenki tud részt venni, vagy az adott téma nem érinti, bár az ismerős szomszédokkal szívesen találkozna. Sajnos az utóbbi időkben – a vírus adta körülmények miatt – a rendezvények száma is csökkent. Pedig az ilyen baráti találkozók, beszélgetések alkalmával információk is cserélődnek, ami adott esetben segítséget jelenthet.

Használjuk ki közösségünk előnyeit! Hozzunk létre egy virtuális faliújságot (üzenőfalat), ami nem függ a külső körülményektől, amivel könnyebben megtaláljuk egymást. Az „Óhegyi Cserebere, Ad-Vesz” című virtuális faliújságon (facebook csoport), és a Klubház üzenőfalán folyamatosan elérhetőek lesznek az igények. Itt mindenki közzé teheti, mire van szüksége, mit tud adni cserébe. De fizetni is lehet, ha úgy mindkét félnek jobb. Lássuk, milyen esetek adódhatnak:



– mondjuk, nálam csak egy tiplit kellene befűrni a falba, amihez nem jön ki szakember. Ha ezt kiírom a faliújságra, akkor a szomszéd utcából valaki tudna segíteni, cserébe pl. lekvárt, befőttet adnék.

– két utcával feljebb a kismama elmentne bevásárolni/orvoshoz, ezért jó lenne egy pótnagyi, aki vigyáz addig a gyerekekre. Cserébe a pótnagynak is bevásárolhatna.

– sok eper/meggy/paradicsom termett, de nem tudom elrakni. Felesben valaki megtehetné.

– valaki tud kovászos kenyeret sütni, dupla adag elkészítése csak kicsivel több munka. Cserébe meg kellene nyírni egy bokrot, vagy felásni egy ágyást a kertben.

– szeretnék szép barackot (burgonyát, stb.) venni, ki tud jó forrást? Ráadásul, ha többen vennénk egyszerre, az őstermelő házhoz is hozná: mindenki jól jár.

– Ha van egy felesleges kerékpárom, vagy gyermekemnek van egy kinőtt ünnepi öltönye, de cserébe semmire nincs szüksége a családnak, a cserét forintban jelölöm meg...

...stb., stb.

Ha egyetért a fentiekkel, esetleg van további ötlete, örömmel várjuk jelentkezését az Óhegy Egyesület (egyesulet@ohegy.hu) e-mail címén is. Ha valaki nem szívesen használja az internetet, vagy bármilyen okból nem fér hozzá, üzenetét kitűzheti a Klubház kerti bejárata melletti üzenőfalra, vagy bedobhatja a Klubház postaládájába, az „Óhegyi Cserebere, Ad-Vesz” címmel. Ezek mind kikerülnek a virtuális üzenőfalra.

Jelenleg a Klubház honlapján találhatunk közelünkben élő szakembert, vagy csatlakozhatunk a Hegyvidéki Családok Köréhez, vagy a Hegyvidéki Séta-Körhöz. Az ilyen csoportok között is lehet átjárás, egy adott helyzetben résztvevők biztosan tudják segíteni egymást.

Kedves Szomszédunk, Kedves Barátunk! Egy szerveződő, egymást segítő közösség jól tud működni, csak akarnunk kell, hiszen akadályai nincsen. Üdvözzel:

Mikóné Ormos Márta

Bruncsi bácsi

A diákoktól – nagy általánosságban – csak azok a tanárok kaptak kedves, jellemző, esetleg vicces becenevet, akikre nagyon is érdemes volt odafigyelni.

A becenév a feltétlen szimpátia jele volt, és találóak lehettek, mert évekkel később is mosolyogva említettük, mikor a régi évfolyamtársakkal találkoztunk.

Így az új tanév kapcsán hajdanvolt medikák beszélgettek erről a minap. Egy cseppet sem bánják, ha bárki mosolyogva kedves történetükön. Olvassuk hát szeretettel: „medika koromban – mesélte a szomszéd néni – az első évben kémiát is tanultunk. Amikor az előadóterembe (Gólyavár) belépett az előadó: prof. Straub F. Brúnó, elcsendesedett, mosolygott az egész évfolyam, mint aki ajándékot kapott! Nemcsak azért, mert egy híres, nagytudású kutatót tisztelhattunk, hanem mert ápolt, jó kiállású férfiember volt, akit jó volt nézni! Már a neve, a Brúnó is lázba hozott minket. Kétszer annyi időt lehetett, mint mi, ami nem nagy hír, hiszen a hallgatóság többsége alig múlt húsz éves. Szóval, ahogy belépett (megjelent) nagy örömmünkben bőszen püfölni kezdtük a padokat. Ő megértően, szerényen visszamosolygott, felemelt

kezével leintette a felbuzdult társaságot, mi meg azt mondtuk: ÓÓÓ. Aztán kezdetét vette az előadás. Szép orgánuma volt, kellemes hangon, érthetően adta elő az éppen aktuális penzumot. Nem is kellett otthon rátanulni az előadott anyagra. Elég volt a saját jegyzet.

Hihetetlen csendben hallgattuk a professzort. Ha valaki leejtett volna egy varrótűt, talán azt is hallani lehetett volna. Szerintem alig lélegeztünk a nagy bűvöletben. Számos elfoglaltsága miatt sajnos ritkán tudtunk vele találkozni. A szegény tanársegéd, aki éppen helyette jött, más alkalommal, lehetett szőke-barna, kicsi-öles, akármilyen, ahogy megérkezett, azt lehetett hallani: mindenki csalódottan sóhajtott. A legtöbbjük széttárta a karját, és reménykedve körbenézett: szeretném, ha elviselne a dicső társaság. Azért tessék figyelni – ha lehetne szeretnék tanítani. Persze az előadás után őt is illően megtapsoltuk”.

A pedagógia csodálatos: állandó feladat, felelősség, hivatás, ha valaki ráadásul úgy gyakorolja, adja át a tudását, mint jeles professzorunk: a hallgatóságtól a figyelmet, érdeklődést kapja viszonzásul. Áldja Istent, a kiváló pedagógus emlékét, aki a tanítványainak örökre Bruncsi Bácsi marad.

A mai kor pedagógusainak nincs könnyű helyzete az oktatást illetően. A XXI. század felgyorsult világában már nem lehet konzervatív módon átadni az ismereteket a diákság kérdéseire. Azonnali naprakész választ kell adni, ha fenn akarjuk tartani az oktatás színvonalát. Nap, mint nap újabb és újabb kifejezések, fordultatos fogalmak, ismeretek színesítik világunkat. Így hát állandó továbbképzésre van szükség, és mindezt a szabadidő, a szünidő megérdemelt pihenés terhére kell megélniük. Ha nem csak a tanítást szolgálja, hanem családjá, gyermekei is vannak a mai oktatással foglalkozóknak, nem is lehet elképzelni miként osztják meg magukat... Mindenesetre mi szülők, nagyszülők, (esetleg már dédik) a pedagógusokkal közösen gondozzuk a tanuló ifjúságot, szeretettel, odafigyeléssel, hiszen a gyermek a jövőnk!

Adja az ég, hogy a mai, problémákkal teli, rohanó világunkat jó egészséggel, fokozódó napi gondok nélkül élhessük meg, kedves mindannyian.

Most mondja egy nagyon idős pedagógus barátunk: ő a „Veni Sancte” szellemét, áldását kéri az elkövetkezendő tanévre. Csatlakozunk tisztelettel...

W. Grass

Országos Bajnok a Táborhegyről

Garay Csenge Ajna

Székesfehérváron 2022. július 29.-30.-31.-én zajlott le a Magyar Öttusa Szövetség által rendezett Magyar Laser Run Országos Bajnokság és a Háromtusa Országos Bajnokság. Garay Csenge Ajna, aki a Táborhegyen él születése óta, a Budapesti Honvéd SE színeiben Laser Run (futás és lövészet kombinációja) csapatban az U13 (2010-es születésű) korosztályban országos bajnok-, egyéniben negyedik, míg háromtusában (úszás, futás és lövészet kombi) csapatban második, egyéniben pedig kilencedik lett. Országos bajnoki címe, és az évben a többi versenyen elért eredményei feljogosítják arra, hogy 2022. október első hétvégéjén megrendezésre kerülő Elit Bajnokságon elinduljon az ország legjobb öttusa versenyzőivel. Kiváló sporteredményei mellett a "hegyi" Erdőalja Általános Iskolába jár, ahol most lesz hatodikos tanuló. Kiemelkedő sporteredményei mellett, kiváló tanulmányi eredményekkel is büszkélkedhet. Az első négy osztályban szín kitűnő volt, míg az ötödikben becsúszott egy négyes, ezért kiváló tanulmányai okán Nagy Árpád igazgató Úr oklevélben és jutalomkirándulásban részesítette. Úgy gondolom, hogy országos bajnoki címe és tanulmányai okán joggal lehetünk rá büszkéek, mint szűkebb környezetünkben élő diáklányra.

– *Szia! Hogyan szólíthatlak?*

– Szia! Egész kiskoromban a babaúszáson Ajnának szólítottak, de azóta mindenki Csengének szólít, amit szeretek.

– *Csenge, miért és mikor kezdted el öttusázni?*

– Rengeteg sportot kipróbáltam, jég-hokiztam, teniszeztem, úsztam, sieltem, röplabdáztam, de az öttusa tetszett meg a legjobban, főleg a lovaglás a csapattársak miatt. 2018-ban mentem le a Honvédba, ahol nagyon barátságos és normális segítőkész közegbe kerültem.

– *Mi a kedved az öttusában?*

– A lovaglást nem számítva kedvencem a Laser Run, vagy másnéven kombi. Korábban az öttusa öt különböző napon került lebonyolításra, külön-külön a versenyszámokkal. Azóta több változtatás történt, az egyik legjelentősebb az, hogy a lövészetet és a futást összevonták és így Laser Run szám lett belőle. A lövészet nem hagyományos fegyverrel, hanem laser pisztollyal történik. A nehézsége ennek a számnak, hogy a futáshoz nagy erő, állóképesség kell, míg a lövészethez nyugodtság, de a magas pulzussal futás közben nagyon nehéz lőni. Szeretem az úszást és a vívást is, de a legjobb laser runban vagyok.

– *Mi történt az Országos Bajnokságon?*

– 2022. július 29-én bonyolították le Székesfehérváron a Laser Run OB-t. Itt

3X600 métert kell futni az én korosztályomban és három lövészetet kell közben teljesíteni. Mi 5 méterről lövünk laser pisztollyal, majd futunk 600 métert, és mindezt háromszor. Az egyéni eredményeket pontra váltják, és az adott egyesületből a három legjobb sportoló eredményének összegéből jön ki a csapateredmény. Laser Runban egyéniben 4. lettem, pár másodperccel lemaradva a dobogóról, míg Lasztóczy Lillával, és Bartha Dorkával csapatban országos bajnokok lettünk! A következő napon került sor a háromtusa OB elődöntőire, mivel korosztályonként a legjobb 18 sportoló jut be a döntőbe. Itt a kombi mellett 200 métert kell úszni gyorsan, csakúgy mint a felnőtteknek. Ebben is sikerült az egyéni legjobbamat megúsznom, így bejutottam a döntőbe. A harmadik napon került sor a döntőre, ahol délelőtt bonyolították le az úszást, majd délután a kombit. Itt egyéniben 9. lettem, csapatban pedig a BHSE színeiben másodikok lettünk Lasztóczy Lillával és Szilágyi Szofival. Köszönettel tartozom edzőmnek Fodor Norbetnek, aki megszerettette velem az úszást, és országos bajnoki címhez segített, legjobb barátnőmnek és csapattársamnak Darányi Zorának, akivel tartottuk egymásban a lelket a hosszú edzések alatt, valamint a BHSE egész öttusa szakosztályának és szüleimnek, akik nélkül ez nem jöhetett volna létre.

– *Többször szóba került a lovaglás?*

– Igen, hét éve lovagolok, és bevallom a kedvencem. Ebben is indultam versenyen, ahol több aranyérmet nyertem. Sajnos egyelőre kivették az öttusából, bár még mindig reménykedem benne, hogy visszakérül a versenyszámok közé. Egész augusztusban minden nap lovagoltam, főleg a kedvenc lovammal, Fecskével Pál Melindáéknál a Balatonon, ahol van egy kis nyaralónk. Évközt hétvégente Pócsmegyeren, Ádám Zsoltnál, vagy Budakalászon Oroszi Kacsinnál lovagolok.

– *Az edzéseket, hogyan lehet összeegyeztetni a tanulással?*

– Elég nehéz, mivel minden nap 3 órással edzésre kell járnom. Csak úgy sikerül, ha hétvégente előre tanulok, de többször hétközben fent kell maradnom sokáig, hogy fel tudjak megfelelően készülni. Minden egyes percemet be kell osztanom csak így sikerül felkészülnöm 100 százalékosan. Az iskolát szeretem, az első négy évben Lukács Gabi néni volt a tanító-nénim, akit mindig imádni fogok, nála kitűnő voltam. Felső tagozatban is nagyon jó és kedves tanáraink vannak, akiknek sokat köszönhetek. Kedvenc tantárgyaim a történelem, a magyar, és természetesen a teszt. Az ötödik



BHSE Laser Run bajnokságának győztes csapata. Balról jobbra: Bartha Dorka, Garay Csenge, Lasztóczy Lilla,

osztályban egyetlen négyesem lett, így az évfolyamon tanulásban is dobogós lettem, ezért igazgatói jutalomban részesültem. Júniustól az OB-ig hat hetes edzőtáborban voltam, ami napi 6-8 óra edzést jelentett, így a vakáció nálam augusztus elsején érkezett el, de az eredményeket látva, megérte...

– *Terveid a jövőre nézve?*

– 2022. október első hétvégéjén lesz az Elit Bajnokság, ahol korosztályonként négy versenyen elért pontszámok alapján az ország legjobb tizenhat sportolója indulhat. Itt is Laser Runban és háromtusában indulok., szeretnék nyerni, de legalább dobogón végezni. Szeretném hatodikban kijavítani az egyetlen négyesemet, és ismét kitűnőnek lenni. Továbbá megpályázom ősszel a „Magyarország jó tanuló és jó sportolója 2022” címet, amelyet a felső tagozattól kezdve osztanak ki a 4,8 tanulmányi átlagot elérő országos bajnokok között, remélem elnyerem ezt az elismerést is.

– *Köszönöm a beszélgetést, és továbbra is sok sikert kívánok:*

Bérci Mária

Iskolai hírek/tervek

Gólyatáborral indult a huszonkét évesünk iskolai élete Gergely bácsi és Gyöngyi néni vezetésével. Bízunk abban, hogy a három nap alatt élénk, mozgékony csapatként megismert gyerekek, örömmel folytatják közös tevékenységeiket az oktatási időszakban is. Szeptember elsejétől ugyanis feltehetően további, legalább tizenhét, tanulmányokban gazdag év kezdődik számukra. Nem csak általános, hanem középiskolai és egyetemi éveiket is megalapozza a most következő tanév.

A sóstói táborban harmincnégy gyermek kezdte a nyári üdülési időszakot. Élményeikről külön cikkben olvashatnak a kedves Érdeklődők.

Az idei tanévet jelenlétire tervezzük. A Suli-buli lesz az évnyitó utáni várva-várt első rendezvényünk. Szeretettel várjuk a résztvevőket, hogy a hagyományos, nótaszóval kísért felvonulással induljon a járvány után a hagyományörző esemény. Várjuk a tombolára felajánlott ajándéktárgyakat – Önöktől is.

A nemzeti ünnepeinkről való megemlékezéseken túl, a magyar nyelv, a magyar kultúra, és a költészet napjáról is vetélkedő formájában kívánunk megemlékezni. Számos központi mérésen kívül, tehetség-gondozó versenyekre is felkészítjük majd a tanulókat. Változatos terepre készülünk: a megmértetések jelenléti, online és le-

vezelő formában is megszervezésre kerülhetnek.

A farsangot a felsősökkel a szentendrei skanzenben szeretnénk megünnepelni. A farsang farkán (angolos napunkon) a népszerű Pancake-day ad majd alkalmat az örömködésre, élménypedagógiai módszerekre támaszkodva.

Március végén, II. Rákóczi Ferenc vezér-lő fejedelem születésnapjára iskolanappal készülünk. Ismét ünnepi osztálytalálkozót szervezünk az 50 éve ballagott egykori Erdőaljasoknak. A pandémia miatt elmaradt találkozók vendégeit is meghívjuk majd, velük is személyesen egyeztetünk.

Lehetőség szerint, tanítványainkkal angol nyelvtérületre induló tanulmányi kirándulásra is szeretnénk utazni.

K.E.

Sóstó 2022

Hagyományunkhoz híven idén is a második turnust választottuk, amely ezúttal június 27-től július 3-ig tartott. Nem gondoltuk, hogy a nyár egyik legforróbb hetét sikerült kifognunk.

Iskolánk csapata harmincegy gyerekből állt. Többségüknek, tizenhét tanulónak ez volt erdőaljasaként az utolsó Sóstó. A búcsúzó nyolcadikosok között volt, aki eddig minden évben eljött velünk, de olyan is akadt, aki először élte át ezt a különleges élményt. A hatodikosoknak különösen fontos volt ez a hét együttlét, egyrészt, mert búcsúzó osztálytársaikkal utoljára táborozhattak együtt, másrészt a leendő hetedikeseik kicsit jobban megismerhették új osztálytársaikat. Az ötödikes fiúcsapat nagyon hamar feltalálta magát, és végig lelkesen vettek részt a közös programokon, és persze szervezték saját „tábori bulijukat” is.

Idén is Edit néni irányította a tábor előkészületeit és lebonyolítását, és nagy örömeinkre először, de reméljük nem utoljára Betti néni is eljött velünk. Sokan vagyunk, akik valóban komolyan gondoljuk, hogy Sóstó visszavár. Meglátogattak minket a

két éve végzett diákjaink, akik még mindig egy kis összetartó csapatot alkotnak.

Bár a rekkenő hőségben a szokottnál több időt töltöttünk a strandon, idén is nagyon sok szervezett és spontán tábori és külső programon vettünk részt. A szokásos síófoki biciklitúrát és fagyizást már a tábor második, kevésbé forró napján tartottuk. A tábor összes kerékpárjára szükség volt, hiszen végül majdnem mindenki kedvet kapott a kiránduláshoz, ami idén is nagyon jól sikerült. Bár hőségriadó még nem volt, hazafelé azért jólesett egy kis fürdőzés.

A gyerekek minden délelőtt nagy izgalommal várták a sátorszemle eredményét. A legszebb sátor címet ezúttal holtversenyben a négy hatodikos fiú, és a négy „tisztebeli nyolcadikos (volt) erdőaljas” lány nyerte.

Esténként a táborban, mikor kissé enyhült a hőség, a gyerekek egy része azonnal birtokba vette a rölpályát, ahol jó hangulatú, izgalmas meccseket játszottak Beró bácsi igen jól röplabdázó csolnoki csapatával. A többiek közben biliárdoztak, tollasoztak, pingpoztak, vagy éltek tábori életüket. Nagyon örültünk, hogy meglátogattak minket

egy rövid időre a nyolcadikosok egyik felének alsós osztályfőnöke, Judit néni. aki megörvendeztetett minket egy igazi tábori akadályversennyel. Nagyon jó hangulatú, szórakoztató csapatverseny volt, kár, hogy már nélküle kellett megtartanunk.

Vera néni, a táborvezető este kilenctől szervezte a közös tábori programokat. Nagy sikere volt a just dance party-nak, és a karaoke-nak, de nagyon sok gyerek gyűlt össze a kertmoziban is. Újdonság volt a szerencsekerék. A szerencsések sokit, tornaszákot vagy kulacsot nyerhettek, de a legnépszerűbb nyeremény egy játéklehetőség volt a táborban található igazi, hagyományos flipperrel.

Az esti fürdőzés jó hangulatú volt, bár a viharos szél miatt rövidre és különlegesenre sikerült. Természetesen nem maradt el a jutalomprogram, a vízibiciklizés sem. A gyerekek igen várták, és nagyon örültek neki.

Az utolsó este hagyományosan szép és megható volt. Minden évben csodálatos élmény, amikor meggyújtják a SÓSTÓ VISZ-SZAVÁR feliratot, majd a csillagos ég alatt körbetáncoljuk a tábortüzet, énekelünk, beszelgetünk, örülünk, hogy együtt lehetünk.

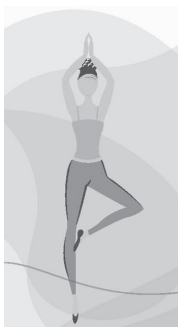
Jövőre a lelkes visszatérők mellett szeretettel várjuk az első táborozókat is!

SZ.M.ZS.



Női jóga órák Óhegyen

Minden hétfőn, 18.30-20.00-ig az Óhegy Klubházban



Szeretnél kikapcsolódni kicsit a hétköznapi forgatagából és lecsendesíteni gondolatodat? Csökkentenéd a rád nehezedő nyomást? Egészségesebben, tudatosabban szeretnél élni? Könnyedén, szenvedés nélkül formálnád alakodat de nincs sok időd a sportolásra?

Újra várlak szeptembertől kezdődő női jóga óráimon Óhegyen!

A női jógát kifejezetten a te női ciklusodhoz, életszakaszodhoz, élethelyzetedhez

igazítva komplexen mutatom be neked. Az órákon elsősorban a stresszoldás, nyújtás, méregtelenítés, hormon és csakra harmonizáció, változókori problémák, cikluszavarok, női szervek, önértékelés, Ön Magunkra találás áll fókuszban a jóga asszanák segítségével. Igazi testre-lélekre ható kikapcsolódás!

Időtartam: 1,5 óra, díja: 3000 Ft/alkalom. Amennyiben szeretnéd kipróbálni várlak szeretettel szeptembertől minden hétfőn 18.30-20.00-ig. Előzetes bejelentkezést az alábbi telefonszámon tehetitek meg. Várlak benneteket szeretettel!

Tóth Szilvia

okleveles női jógaoktató
+36 30 964 1014

Torna a Klubházban

Katona Tünde vagyok, okleveles aerobik-oktató és gerinctréner, minden héten tartok zenés, csoportos tornaórákat az Óhegy-Klubházban.

Hétfőn és szerdán 18:00 órától alakformáló tornán (2000 Ft/60perc), csütörtökönként 18:30 órától lassabb ritmusú, gerinctréning-edzésen vehetsz részt (3000 Ft/90 perc).

Az órákon bemelegítést követően különféle tornaeszközök (súlyzó, gumikötél, rúd, labda) használatával, kezdetben álló, majd a talajon fekvő helyzetben végzünk átmozgató és izomerősítő gyakorlatokat. Az óratípusoknak megfelelően a foglalkozásokat hosszabb-rövidebb ideig tartó nyújtással zárjuk. Az eszközöket biztosítom, a jó zenéről gondoskodom, csak el kell jönnöd. A rendszeres mozgással sokat tehetsz tes-

ti-elki egészségedért, a jó közérzetért és a csinos, formás alakért.

Gyere és csatlakozz csapatunkhoz! Ha kérdéseid lennének, keress bátran, várom jelentkezésedet!

Katona Tünde, 06 20 549 7933

fne.katona.tunde@gmail.com



Folytatódnak a kóruspróbák

Próbák szeptember 6-tól újra, minden páros hét keddjén, 18:00 órakor.

Nyári szünet után újra indulnak a kóruspróbák. De a találkozó valóban csak egyszerűen próbák? Ha a várható előadásokra gondolunk, akkor igen, de ha a keddi délutánokra, akkor azok dalestek. Azok bizony kikapcsolódások, igazi pihenések, miközben azért újabb dalokat is megtanulunk, meg a kottaolvasást is gyakoroljuk.

A kéthetente próbáló 10-14 főből álló kórus mindig beénekléssel kezd. Repertoárját leginkább népdalok alkotják, de gyakran elhangzik kánon is. Többeszlámú művek közül Bach Parasztkantátája kedvelt, persze hangszeres kíséret nélkül. Mint minden kórusban, itt is kicsi a férfihang aránya, de reméljük ez az arány javulni fog.

A kórus nyitott, mindenkit befogad. Aki eljön, kipróbálhatja saját hangját, hamisnak hallja-e vagy nem. Megtapasz-

talhatja, miként tud a többiekkel együtt, egy adott hangmagasságban, megfelelő tempóval dalolni, és okoz-e gondot a kotta olvasása. Volt, aki úgy érezte, hogy ez neki nem megy, és többet nem jött. Van, aki korábbi kórusélményeit eleveníti fel kéthetente.

Kedves Olvasónk, jöjjön el ön is bátran. A közös éneklés élménye igazán felüdít.

A kórustalálkozó időpontja minden második kedden (páros heteken), 18:00 órától kezdődően 1,5 óra. Bárki, bármikor csatlakozhat hozzánk, családtagjaival, barátaival, ismerőseivel együtt. Kottaolvasás ismerete hasznos, de nem feltétel. További információ végett kérem, hívjanak:

Felcsuti László – a kórus szervezője

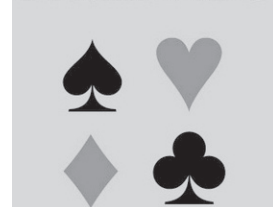
30-230 6994

egyesulet@ohegy.hu

Alapfokú bridzstanfolyam

az Óhegy Klubházban

Bridzs ABC



O k t ó b e r
3-ától bridzstanfolyamot indítunk a Klubházban (1037 Toronya u. 33.). Az alapfokú tanfolyam 10 hétig tart, csütörtökönként 17.30-20.30 között.

Várjuk a jelentkezését minden kezdőnek, újrakezdőnek, mindenkinek, akit érdekel a bridzs, nemtől és kortól függetlenül. Kiscsoportos foglalkozás lesz, a létszám korlátozott, ezért kérem, mielőbb jelentkezzen. Felvétel a jelentkezés sorrendjében.

A Klubházban kb. 25 éve működik a Bridzsklub, ahol minden szerdán 17.30 és 21.30 között családi hangulatú háziversenyt tartunk. Aki kíváncsi a bridzsrre, bármelyik szerdán szívesen látjuk előzetes bejelentkezés nélkül is.

A tanfolyam iránt érdeklődni, illetve arra jelentkezni lehet az alábbi elérhetőségeimen.

Raksányi György klubvezető
raks@t-email.hu, 30-948 4458

Rablórömi Kártyaklub

Klubnap minden szerdán 13:00 órától, az Óhegy Klubházban

Örömmel tájékoztatom kedves Olvasóinkat, hogy év eleje óta Rablórömi Kártyaklub működik a Klubházban, és minden szerdán játszószobánk. Eddig 3-4 asztal mellett játszottunk, jó hangulatban.

A játék nagy előnye, hogy ketten, hárman, vagy négyen is játszhatják, és mivel a kártyajátéknak csak egy szabálya van, mindig mindenki tud játszani függetlenül az éppen jelenlévők számától. Ezért abszolút indifferens, hogy kik és hányan jövünk össze, vagyis bármikor lehet csatlakozni, és ha közbejön valami, bármikor ki lehet maradni. Aki pedig a játékszabályokat még nem ismeri, az két perc alatt elsajátíthatja.

Gyertek, játszatok velünk. Megköszönöm, ha érdeklődésedet visszajelzed az alábbi e-mail címen, akkor is, ha csak egy későbbi találkozón tudsz velünk tartani. Szeretettel várok minden érdeklődőt:

Kenderesiné Bea, a kártyaklub szervezője
kenderbea@gmail.com

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”



Augusztus 8-án váratlanul itt hagyott bennünket

Verdes Marian

aki közösségformáló tevékenységével gyakran gazdagította az Egyesületünk életét. Marian hivatása óvónő, de a Mókus oviban, és az Erdőalja Iskolában is sokrétű kifejezőmódjával segítette a gyermekek szellemi fejlődését. Találkozásuk alkalmával szerepet kapott a zene, a rajz, a festés és természetesen a kreativitás. Kamatoztatta mindazt, amit a Zeneakadémián vagy éppen Ugrin Gábor kórusában magáévá tett. Gyermekekkel is írt, melyekkel a gyermekek társaságában bővítve a gitárjával kísért énekeit. Mint egy alkalommal mondta: „mindig megkapó számára a gyermekek őszintesége, nyitottsága, az a hihetetlen érdeklődés, ahogy szeretnék megismerni a minket körülvevő világot”.

Mindezek mellett még egy ajándéka, a festményei. Mindig lebilincselte őt a virágok végtelen sokszínűsége, ezért ecsetet vett a kezébe. Amatőr festőként egyszerű, világos ecsetkezeléssel, színvonalas esztétikai élményt nyújtó kifejezőmóddal alkotva meg képeit, melyeket tavasszal a Klubházunkban ki is állított. A képek csodálatos hangulatot teremtettek az "Édesanyák köszöntése" rendezvényünkön, amikor a gyermekek előadásokat követően szép virágzással köszöntötték édesanyjukat, és körben a falakon is virágképek szinte meglevenedtek.

Marian több mint 20 évig élt itt a Táborhegyen, és gazdagította közösségi életünket. Tiszteltük, szerettük őt, emlékéért lelkünkben őrizzük.

Felcsuti László

Az új gondnokaink:

Tóth Lili és Brúnó

Augusztus közepétől Brúnó látja el a gondnoki teendőket az Óhegy Klubházban. Esküvőjük után feleségével, Lilivel együtt fogadtuk be a kis gondnoki házukban. Magdolna nővértől kaptunk bútorokat, amelyeket Kedves Csaba kiegészített, és teherautójával a helyszínre szállított. Nagyon köszönjük segítségüket. Így aztán sikerült a kiürült szobákat szépen berendezni.

Brúnó korábbi munkahelyén piperetakarítást végzett, hobbija a zene, a repülés. Lili pultos ma is az OTP székház cég büféjében.

Meggyőződésünk, hogy kiválóan látják majd el feladataikat, hiszen már az első hónap is ezt bizonyította. Reméljük, a Klubház vendégei is szeretettel fogadják majd őket, és hogy ők is jól érzik majd magukat a társaságunkban.

Felcsuti László



Állandó programok

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

Alakformáló torna (K. Tünde)h.,sz.	18:00-19:00
Női jóga (T.Szilvi)	h. 18:30-20:00
Férfi torna	k., cs. 19:15-20:15
Kóruspróbák	k. 18:00-19:30
Rablórómi Kártyaklub	sz. 13:00-18:00
Bridzs klub	sz. 17:30-21:30
Gerinctréning (K. Tünde)	cs. 18:30-20:00
Kerekítő Mondókázó	p. 10:00-10:35
Kerekítő Manó Torna	p. 10:45-11:30

További információ gondnokunktól:
30-120 6479.

Bejárat gyakran a Klubház udvarából.



HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Bp., Toronya u. 33. Tel.: 30-230 6994.

E-mail: egyesulet@ohegy.hu,
www.ohegy.hu.

Felölös kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikes Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésefelvétel: Óhegy Egyesület. Tel.: 70-325 3416

Nyomás: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban

Óhegy napok 2022' szakácsversenyén
közönség díjat nyert
jérceragu receptje:

Hadriánus kedvence

A mézes, boros, gyümölcsös jérceragu receptjét most tíz fő figyelembevételével állítottam össze, kerti bográcsosáshoz.

Hozzávalók: 2 kg jérce -vagy csirkemell, 1 üveg félszáraz fehérbor, kakukkfű, római kömény, szerecsendió, bors, petrezselyem (ízlés szerint), oregáno, 25 dkg húsos szalonna, 2 póréhagyma (a szárából csak keveset vágunk hozzá! lehet vöröshagymával vegyesen is!), 4-5 gerezd fokhagyma, citromlé, kb. 25 dkg ananász, feldarabolva, 6-7 db körte (feldarabolva), 10 dkg kimagozott, félbevágott datolya, 30-40 dkg gomba (feldarabolva), sima olívaolaj (nem extra szűz!!), olajbogyó a borsópüréhez: 2 kg (mirelité) zöldborsó, fehérbor, fehérbors, lestyán, kevés méz a bulgurhoz: 1 és 0,5 kg bulgur, 10 dkg mazsola

A húst kisebb csíkokra vágjuk, előző nap bepácoljuk a fent említett fűszerek, só és olívaolaj keverékébe. A hagymát apróra vágjuk, a szalonnát felkockázzuk. Kis olajon átpirítjuk a szalonnát, majd kiszedjük a zsiradékából. Ezután megfonnyasztjuk a hagymát és a zúzott fokhagymát. Rádobjuk a pácból kiszedett húst (hozzáöntjük az olajos páclét is!) Kicsit pirítjuk, majd felöntjük fehérborral. Adunk hozzá kb 2 evőkanál mézet (legjobb a kakukkfű méz!), kb. 2-3 evőkanál citromlét (ízlés szerint!), a felsorolt fűszerekből, ízlés szerint tesszünk még a bográcsba. Lefedjük, időnként átkeverjük. Ha már félig puha, hozzáadjuk a gombát, az olajbogyót, majd a gyümölcsöket. Ha kell még sózzuk és öntünk hozzá bort, esetleg kevés vizet, citromlevet. Együtt főzzük, majd amikor már majdnem kész, fedő nélkül is főzzük kb. 10-15 percig.

A borsópüréhez kevés boros vízben megfőzzük a borsót, kis mézzel, borssal, sóval, aprított lestyánnal, petrezselyemmel. Ha kész, langyosra hűtjük és leturmixeljük.

A bulgurt megfőzzük, majd sózzuk, enyhén borsozzuk és hozzákeverjük a borba áztatott mazsolát.

A ragut a borsópürével és a bulgarral tálaljuk, friss lestyánnal, petrezselyemmel, citromkarikával és a maradék datolyadarábokkal díszítve tálaljuk!

Jó étvágyat!

Benyóné Dr. Mojzsis Dóra

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

Építési telkek, családi házak, új építésű
és használt lakások értékesítése és bérbeadása

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Kolléganőink földrajzi területre specializáltak munkájukat:



Forster Judit
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Péceli Edit
ingatlanközvetítő

150 aktuális ingatlant kereső ügyfél, 300 eladó vagy kiadó ingatlan ajánlat

E-mail: obudalux@oi.hu | aranyhegyi@obudalux.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

+36 30-696 6969 | +36-30 696 6900

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

ANGOL és NÉMET nyelvoktatás felnőtteknek

rutinos, diplomás tanárnál
reggeli és délelőtti időszokban
a Tesvérhegyen vagy online.
Igény esetén többen is
tanulhatnak együtt.



Mobil: +36 20-375 8877

HEGYVIDÉKI CÉGÜNK INFORMATIKUS KOLLEGÁT KERES

pénztárgépek
nyomtató egységeinek
üzembeállítására
darabbéren,
magas kereseti lehetőséggel.



Elérhetőség: +36 30-940 4277

KÖNYVKÖTÉSZET +36 30 961 8167

www.konyvkoteszetobuda.hu

Emlékkönyvek, fotóalbumok készítése

Szakkolgozat, diplomamunka kötése

Régi könyvek javítása, újrakötése

Folyóiratok, újságok kötése

Natúr dobozok

Ablakos dobozok

Bonbondobozok, sütisdobozok

Dobozok céges ajándécsomaghoz

www.dobozuzlet.eu

DOBOZKÉSZÍTÉS



EGYÉNI KÉPZÉS KUTYÁKNAK ÓBUDA HEGYVIDÉKEN!

Szeretnéd, ha a kedvenced rád figyelne?

Nincs, ki etesse vagy sétáltassa a kutyádat?

Vagy szeretnél kutya-gazdi párosokhoz igazodó,
rugalmas, kutyaképző oktatást?

Fordulj hozzám bizalommal.

HÁZHOZ MEGYEK!

Siegler Márk, tapasztalattal rendelkező **kutyakiképző**

msiegler82@mail.com; +36 20-774 2771



CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállalkozás

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

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



ÜGYVÉD A HEGYEN

- társasház alapítás (rezsicsökkentéshez)
- öröklés, végrendelet
- ingatlan ügyek, jogi tanácsadás
- cégjog, társasági jog
- fizetési meghagyás, végrehajtás

dr. Ruff Ádám

1037 Bp., Erdőalja út 99/a



+36 20-386 3102

iroda@druff.hu