



ÓHEGY-HÍREK

Óbuda Hegyvidékiek Egyesületének lapja • XXX. évfolyam 4. szám • 2025. szeptember-október

Óbudai Zöld Napok

Őszi takarítás Táborhegyi parkban

Találkozó: az Erdőalja út
és Remetehegyi út sarkán,
szeptember 20. szombat 10:00.
Várjuk a természet iránt iránt
elkötelezett
hegylakókat és óbudai lakosokat.
A megfáradt gyűjtőket főtt virslivel
és szerencsejátékkal várjuk.
(Részletek a 10. oldalon.)

„Őszi éjjel izzik a galagonya...”

Tematikus séta a Táborhegyi parkban,
szeptember 21. vasárnap 9:00.

Találkozó: az Erdőalja út és
Remetehegyi út sarkán.
(Részletek a 10. oldalon.)

Véradás a Táborhegyen

az Óhegy Klubházban.
Szeptember 18. csütörtök 14:00-18:00.
ADJ VÉRT, MENTS MEG 3 ÉLETER!
(Részletek a 4. oldalon.)

Enola Holmes

Kertmozi az Óhegy Klubházban.
Szeptember 19. péntek 19:15-től.
(Részletek a 2. oldalon.)

Minden titkok

Für Anikó és Hrutka Róbert
zenés irodalmi estje
szeptember 25. csütörtök 19:00,
az Óhegy Klubházban.
(Részletek a 2. oldalon.)

Programok:

Kiállítás megnyitó - Pollányi R.	szeptember 12. p.	17:30
Táborhegyi Szüret	szeptember 14. v.	7:45
Véradás	szeptember 18. cs.	14:00-tól
Enola Holmes - kertmozi	szeptember 19. p.	19:15
Őszi takarítás a Táborhegyi parkban	szeptember 20. szo.	10:00
Őszi séta a Táborhegyi parkban	szeptember 21. v.	9:00
Minden titkok - Zenés irodalmi est	szeptember 25. cs.	19:00
"Örökös a nemzet"	szeptember 26. p.	18:30
Kaiser Wiesn	október 4. szo.	16:00
„Úgy ahogy van” Sári Edina előadása	október 15. p.	18:00
Kiállítás megnyitó - Pécsi L. Dániel	október 17. p.	17:30

A következő lap megjelenésének időpontja: 2025. október 29.

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének hagyományőrző rendezvénye:

TÁBORHEGYI SZÜRET

szeptember 14-én, vasárnap.

- 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.
12:30 Szőlőhegyek vászna - Polányi Rita festőművész tárlatvezetése
13:00 Viniczai Sándor előadása - 2025-ös évjárat értékelése
13:30 Ebéd - szüreti birkapörkölt, vendégeink piknikre hozott sütijeivel.
Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekeikkel, szüleikkel együtt.

az Óhegy Egyesület Vezetősége.

(Részletek a 3. oldalon.)



Nemzetegyesítés címerekkel

címmel:

Pécsi L. Dániel

Magyar Örökség-díjas jelképművész
kiállítás megnyitója,
majd a közreműködő zenészek
hangversenye az Óhegy Klubházban
október 17-én, pénteken 17:30-kor.

Megnyitja:

Sipos Endre művészetfilozófus.
(Részletek a 3. oldalon.)



Szőlőhegyek vászna

címmel

Polányi Rita

festő- és iparművész kiállításának
megnyitója
**szeptember 12-én,
pénteken 17:30-kor.**

Megnyitja:

Perián János fotóművész,
gitáron közreműködik
Zoltán Viktor
(Részletek a 2. oldalon.)

Kaiser Wiesn

Császári söridő Táborhegyen
az Óhegy Klubházban,
október 4-én, szombaton 16:00 órától.

- HORVÁTH PÉTER ELŐADÁSA.
- VACSORA OSZTRÁK ÍZEKKEL.
- KAHOOT KOCSMA-KVÍZ.
- ÉLMÉNYFOTÓZÁS.
- ZENE, TÁNC

(Részletek az 5. oldalon.)

„Örökös a nemzet”

filmvetítés és beszélgetés
Csontváry Kosztka Tivadarról és
Gerlóczi Gedeonról
az Óhegy Klubházban,
szeptember 26. péntek 18:30.

(Részletek a 4. oldalon.)

Szólóhegyek vászna

Polányi Rita festő- és iparművész kiállításának megnyitója: szeptember 12-én, pénteken 17:30-kor.

Megnyitja: Perián János, fotóművész

gítáron közreműködik: Zoltán Viktor (Dzsegi)

Polányi Rita sokoldalú festő- és iparművész, aki munkásságában a festészet, grafika, könyvillusztráció, animáció és design területén egyaránt aktív. Alkotásait a részletgazdag technikai megoldások, a vegyes technikák kreatív használata, valamint a játékos, humoros és lélekközpontú kifejezőmód jellemzik.

Művészi pálya és tapasztalat

- Festészet és illusztráció: Portré- és állatábrázolásai mellett saját ötletű sorozatai (pl. A Hölg, A Nyúl, Thangka) különleges vizuális világot teremtenek.

- Könyvillusztrációk: Számos magyar és külföldi kiadó számára

készített illusztrációkat, többek között Bettes István, Kovács Magda, Batári Gábor és más szerzők kötetéhez.

- Animáció és film: A Pannóniafilm Kft. produkcióiban (Kalózok szeretője, Sosemvolt cigányország, A kocsihajtó, valamint Szent László-legendája) festményanimációs és kézrajzoló munkájával vett részt, ahol az élő festmények mozgásba hozása különösen izgalmas kihívást jelentett számára.

- Design és iparművészet: Kézműves boltok arculati tervein, logóin, kirakatain, valamint fotóműtermek hátterein is meg-



a karakter, hangulat és természetrajz harmóniáját keresi, miközben erősen támaszkodik a játékosagra és a humorra. Célja, hogy a világ derűsebb, varázslatosabb oldalát mutassa meg, akár a mesevilágon, akár a cirkuszi motívumokon keresztül.

Művészi erősségei

- Vegyes technikák innovatív alkalmazása (akril, olaj, tus, anilin, grafit, tűzzománc).

- Erős vizuális fantázia, empátia és emberközpontú szemlélet.

Polányi Rita művészete a hagyományos kézműves technikák és a kortárs vizuális kísérletezés szintézise. Munkái egyaránt szólnak a gyermekekhez, a felnőttekhez és a szakmai közönséghez, miközben mindig megőrzi személyes, derűs és lírai hangvétele.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk:

Perián János

Óhegy Klubház KertMozi

Enola Holmes

Szeptember 19. péntek 19:15-től.

Különleges családi kertmozi! várjuk a közönséget az Óhegy Klubház udvarán. Hosszú indián nyárban bízva egy izgalmas történettel indítjuk az évadot, érkezik a vászonra Enola Holmes.

Ugye te is ismersz valakit, aki szemtelenül okos, kíváncsi és mindig a testvére idegeire megy – talán a húgod, a szomszéd lány, vagy akár te magad –, akkor pontosan tudod, milyen Enola, a tini nyomozó, aki képességeivel igyekszik túlszárnyalni bátyját, Sherlockot. Semmi nem marad rejtve előle, villámgyorsan talál megoldásokat, a legnagyobb veszélyekbe képes

percek alatt belekeveredni, de egy félmosollyal már rögtön le is fegyverez.

A vetítés előtt és közben mindenki kedvére nyomozhat. Ki találja meg a legjobb helyet a pokrócának? Ki fedezi fel először a pattogatott kukorica rejtekhelyét? És vajon ki jön rá a legnagyobb titokra, hogy kertmoziiban az a legjobb, hogy együtt szórakozunk a barátainkkal a családdal és még egy kicsit nyár van...

Tervezett időtartam 120 perc. Hozz magaddal pokrócot, takarót, és készülj fel arra, hogy az est végére lehet, te is kedvet kapsz a nyomozáshoz!

H.T.



Minden titkok

„Varázslatos utazás...” két csodálatos művésszel!

Für Anikó színművész és Hrutka Róbert zenés irodalmi estje, szeptember 25-én, csütörtökön 19:00 órakor, az Óhegy Klubházban.

Für Anikó, Jászai Mari-díjas színművész, érdemes művész és Hrutka Róbert, Fonogram- és Artisjus-díjas zenész, zeneszerző, közös estjén Ady Endre, József Attila, Kaffka Margit, Bereményi Géza, Zelk Zoltán, Erdős Virág, Pilinszky János költeményei hangzanak el Hrutka Róbert által megzenésítve.

A „Minden titok” egy varázslatos utazás vers és dal között, könnyed, lélekfrisztító, zenés irodalmi inhaláció két kiváló művész előadásában.

A részvétel jegy 4000 Ft,



mely megvásárolható elővételben is november 15-én, hétfőtől az Erdőalja úti ABC-ben (nem kártyás fizetéssel), és az Óhegy Klubház gondnokánál.

Szeretettel várjuk a vendégeket, mint az est házigazdái:

Bereczkiné Molnár Éva
Hermann Tünde

Scrabble klub

szeptemberben 19-én, 18.00 órától, és minden hónap 3. pénteken, az Óhegy Klubházban

Folytatjuk a szókirakó klubbesteket. Várjuk a törzstagokat és további résztvevőket is a következő találkozónkra, egy kellemes és jó hangulatú együttlétre.

Bemelegítő fejtörőkkel kezdünk, utána indulhat a szókirakás.

Halmágyi Edit
klubvezető

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

Táborhegyi szüret

Találkozó az Óhegy Klubház előtt,
(1037 Bp., Toronya utca 33.),
szeptember 14-én, vasárnap 7:45-kor.

Idén is őrizzük az óbudai szőlőművelők hagyományait, és szüretelünk a borosjenői szőlődombon. Összejövünk a klubház udvarán, reggelizünk, Varga Béla finom falatkáit kóstolgatjuk. Majd beülünk a buszba, és megyünk szőlődombra, ahol Kádár Péter 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 ládákbba, amiket aztán viszünk az autóbuszunk csomagtartójába.

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 részt vesznek Pollányi Rita „Szőlőhegyek vászna” című kiállításának tárlatvezetésén.

Majd meghallgathatjuk Vinczai Sanyi hegyi borszakértő ismertetőjét a 2025-ös évjárat értékeléséről.

Az idei szüreten autentikus alföldi birkapörkölt rottyog majd a bográcsban, ahogy az alföldön már generációk óta szokás a szőlő szüret ünnepén. A régi időkben ez az étel adott erőt és jókedvet a nehéz munka után, és ez most sem lesz másként: a finomságot egy kiskunhalasi szakács, Jagodics Jani készíti majd, hogy a vendégek valódi hagyományos ízeket kóstolhassanak.



Reméljük, néhányan meglepnek minket házi süteikkel is.

Az egésznapos rendezvényen való részvétel ingyenes, az ebéd kis fröccsel 4500.- Ft, általános iskolás korig üdítővel 2500.- Ft-ért a helyszínen váltható. Szeretettel várunk minden érdeklődőt, gyermekekkel, szüleikkel együtt, korhatár nélkül. Van, aki

nem jön szüretelni, de ebédelni igen. Őt is szívesen látjuk, csak jelezze pár nappal korábban az alábbi elérhetőségeinken, hogy eleget főzzünk, nehogy éhes maradjon.

Várjuk a dolgozkezőket és minden érdeklődőt:

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu

Nemzetegyesítés címerekkel

az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékeztérére
Pécsi L. Dániel Magyar Örökség-díjas jelképművész
kiállításának megnyitója október 17-én, pénteken 17.30-kor,
az Óhegy Klubházban. Megnyitja Sipos Endre művészettudós.

A Magyar Örökség-díjas jelképművész, címerszakértő és grafikus több mint három évtizede dolgozik azon, hogy művészetével erősítse a magyar közösségek identitását határokon innen és túl. Munkássága túlmutat a vizuális művészet határain. Címer- és zászlótervei a közösségi hovatartozás, a történelem és a lelki méltóság szimbólumai is egyben. Több mint ezer címer, zászló és arculatterv, egy lenyűgöző életmű mutatja be egy nemzet lelki arculatát. A „Nemzetegyesítés címerekkel” cím nemcsak a művek tematikájára utal, hanem arra a nemes célra is, amelyet a művész képvisel.

A kiállítás középpontjában a heraldika, vagyis a címertan áll, azon belül is a Kárpát-medencei magyar közösségek, települések és történelmi családok címereinek újragondolt, művészi ábrázolása. Büszkeségünk, hogy 2006-ban az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének címerét, lógóját, zászlóját is ő alkotta meg.

Számos cikket írt. 2014-ben jelent meg „Címerekkel írt történelem” című könyve. Ahogy a művész ars poeticája a könyvben is olvasható: „Az a jó címer, amelyik mindenki számára közérthető és szellemi üzenete a jelenen át a jövőbe mutató.”

Sipos Endre művészettudós megnyitóját követően Szabó András előadóművész, Szabó István lantművésszel együtt, hangversenyt adnak Tinó-



di Lantos Sebestyén, Balassi Bálint, Rimay János, Debreceni Szappanos János és mások prózai és énekelt verseiből.

Szeretettel várjuk a kiállításra minden érdeklődőt:

az Egyesület Vezetősége
(Egyesületünk jelképei megtekinthetők a www.ohegy.hu honlapunkon.)

Énekelj velünk!

Kórustalálkozó az Óhegy Klubházban, minden kedden
18:00 órakor.

A 2018-ban alakult kórusunk nyáron sem szünetelt, minden kedden összejöttünk. De ezek a találkozók nem egyszerűen csak próbák. Ha a várható fellépéseinkre gondolunk, akkor igen. De ha a keddi délutánokra, akkor azok közös éneklések adta örömteli délutánok. Volt olyan próbánk is, amikor kórustársunk kertjében, több szőlőben énekelünk. Mindez kikapcsolódás, igazi pihenés, miközben a korábbiak mellett újabb dalokat is tanulunk.

Kedves Olvasónk, jöhetsz te is bátran. "Lehet, hogy egyedül nem tudsz énekelni, de ha együtt énekelsz másokkal, már fog sikerülni." Ez Kodály Zoltán gondolata. Együtt énekelünk. Bátki, bármikor csatlakozhat hozzánk, családtagjaival, barátaival, ismerőseivel együtt. Kottaolvasás ismerete nagyon hasznos, de nem feltétel. További információ végett kérem, hívd, vagy küldj e-mailt:

Felcsuti László – szervező
30-230 6994
egyesulet@ohegy.hu

Véradás a Táborhegyen

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

Ismételt felhívás! Sajnos májusban vis mai or miatt a véradás elmaradt, de ígértük, hogy továbbra is azon leszünk, hogy az esemény megvalósuljon! Ezúton is köszönjük a májusi véradásunkra jelentkezőknek, hogy támogatnak minket és megerősítették további részvételi szándékukat!

Egyesületünk újra véradást szervez, amit egyik egyesületi tagunk Bereczkiné Molnár Éva szorgalmazott és szervezett meg. Felvette és tartotta a kapcsolatot a Vöröskereszttel, akiknek ezúton is köszönjük, hogy meg tudjuk valósítani rendezvényünket. Ezt a napot hagyománnyá kívánjuk tenni, amit megerősít a sok pozitív visszajelzés a program iránt.

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

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

között, akiknek fontos, hogy szolidaritásukat így módon is kifejezzék.

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

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

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

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

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

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

Amennyiben elmúltál 18 éves, de nem töltötted be a 65. életéved, akkor korod szerint részt vehetsz a véradáson! Első véradásnál a 60. életév a maximum korhatár.

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

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

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

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

az Egyesület Vezetősége
regisztracio@ohegy.hu

Szuperhősök, figyelem!

A tavaszi véradás sajnos elmaradt... de most itt a nagy visszatérés!

Szeptember 18-án 14:00-18:00 között az Óhegy Klubházban újra várunk minden hőst, aki nem hagyja, hogy csak a szúnyogok szívják a vérét.

Gondolj bele: a nyáron engedted, hogy a szúnyogok büntetlenül csapolják a készleteidet – itt az ideje, hogy most önként, jó ügyért adj belőle egy kicsit! Egyetlen véradással akár három ember életét is megmentheted.

És ez még nem minden:

- a szervezeted felfrissül, új, életerős vörösvérsejteket termel,
- kapsz egy ingyenes, gyors egészségügyi szűrést,
- és ami a legfontosabb: csokiból is!

Ne feledd: a szúnyogok már bezabizonyították, hogy túl tudod élni a „szúrás”.

Most itt a lehetőség, hogy ugyanezzel a bátorsággal szuperhőssé válj. A Szuperhősök szeptember 18-án születnek! Ne hagyd, hogy csak a szúnyogok szívják a véredet – tegyél valami igazán nagyot!

H.T.



„Örököse a nemzet”

Filmvetítés és beszélgetés

Csontváry Kosztka Tivadarról és Gerlóczi Gedeonról

az Óhegy Klubházban, szeptember 26-án, pénteken 18:30 órakor.

Különleges estére invitáljuk az érdeklődőket az Óhegy Klubházba. Levetítjük Novák Emil Örököse a nemzet című filmjét. Az alkotás bemutatja Gerlóczi Gedeon rendkívüli életútját, aki 1919-ben rá-

talált Csontváry pusztulásra ítélt műveire, és 56 éven át önfeláldozóan küzdött azok megőrzéséért. Nélküle ma aligha ismernénk a festőt. A film párhuzamosan mutatja Gerlóczi pályafutását, a két

világháború között kiemelkedő építészét, és Csontváry drámai életútját, melynek képei kalandos utakon – Párizson, Brüsszelen, viszontagságokon át – végül a nemzet kincseivé váltak.

A vetítést követően beszélgetésre kerül sor Atlasz Gábor festőművésszel, aki tavasszal nagy sikerrel tartott előadást az Óhegy Klubházban, valamint Gerlóczi Gáborral, aki édesapja örökségét viszi tovább. Az este ígéretes lehetőség, hogy a résztvevők a művészetről, a nemzeti identitásról és a kulturális hagyaték megőrzéséről közösen gondolkodjanak.

Részvételi jegy 2000.- Ft. Várunk minden érdeklődőt:

az Egyesület Vezetősége

Császári söröző Táborhegyen

Kaiser Wiesn

az Óhegy Klubházban október 4-én, szombaton 16:00 órától

Serfőzdek a szőlőföldek tövében-Horváth Péter vetített képes előadása

Osztrák vacsora: wiener lager von fass, wiener snitzel, kaiserschmarrn, brezel

Kahoot kocsma-kvíz • Élmény fotózás kaiser wiesn fesztiválos ruhákban • Musik, Tanz,

Nagyvilág a Táborhegyen sorozatunk egy újabb állomásaként az osztrák sógorok láto-
gatnak el hozzánk!

Október 4-én a Kaiser Wiesn táborozik le az Óhegy Klubházban. Bécsi stílusú lager csapra verve, kocsmai kvíz, jókedv és a császári Gemütlichkeit ígéri a hangulatot.

Ha valaki azt hinné, hogy az osztrák kultúra kizárólag Mozartból, Klimtből sacher tortából és a bécsi kávéházakból áll, az bizony nagyot téved. Mert Ausztria szíve nemcsak a Stephansdomban, hanem a sörsördökben is dobog. És ezt mi sem bizonyítja jobban, mint a Kaiser Wiesn.

De hogyan is lett a korsó az osztrák nemzeti identitás része? Már a középkorban is főzték a „folyékony kenyeret” a kolostorokban, ahol a szerzetesek rájöttek: a böjt nem is olyan szigorú, ha közben le lehet gurítani egy jó liter sört.

A bécsi udvarban a XVIII. században maga Mária Terézia is komolyan vette a sörfőzés szabályozását, Szigorú előírásokat vezetett be a sörfőzés, sörkereskedelem az árak és a

minőség ellenőrzésére. A főzdek és árusok működését engedélyhez kötötte. A cél a minőség biztosítása és a csalás megakadályozása volt, hogy a köznép mindig tiszta, iható minőségi sört kapjon.

Mária Terézia állítólag egyszer azt mondta: „Egy birodalmat nehéz igazgatni, de egy jó lagerrel minden könnyebben megy.” (A történészek erről vitatkoznak, de mi hihetünk benne.)

A XIX. században, Ferenc József idején, a bécsi kávéházak mellett a sörkertek is aranykorukat élték. Ha valaki politikáról akart beszélgetni, ment a Café Centralba, ha viszont inkább arról, hogy melyik wurst illik jobban a savanyú káposztához, akkor egy Práter melletti sörpadot választott. Így született meg a „Gemütlichkeit” fogalma is, az osztrák életérzés, amely egyszerre jelent kényelmes jókedvet, társaságot, lassú falatozást és korsóemelgetést.

A Kaiser Wiesn ennek az életérzésnek a modern örököse. Bécsben ma már több tízezres tömeg gyűlik össze, hogy hagyományos



ruhában – dirndlben és lederhosenben – ünnepelje a „császári sörözőt”.

Persze nemcsak a sör folyik, van zene, tánc, percc, wurst és minden, amihez az embernek kedve támad, amikor az osztrák Alpok árnyékában vagy a Tábor-
hegyen ül egy korsó mellett.

Bár Óbudát főleg boráról ismerjük, azonban sör fogyasztás hagyománya is összeköti minket a sógorokkal. Az óbudaiak borral kereskednek és sört isznak”- írta Andreas Kneidinger osztrák mérnök a XVIII-dik században. Horváth Péter előadása az óbudai a sör eddig rejtőző történetéről simítja le a homály habját.

A Kaiser Wiesn nem ígér mást, mint kulturális időutazás, egy kis csipet császári pompát, népi hagyományt és szintisza jókedvet, amiért most nem kell Bécsig utazni, elég, ha október 4-én „le vagy fel” andalgunk az Óhegy Klubházba.

Ahogy az osztrák sógorok mondanák: „Besser ein Krügerl heute, als ein Versprechen für morgen.” vagyis Jobb ma egy korsó, mint holnap egy ígélet.

Dresscode: Dirndl oder Lederhose – aki császári arcszörzetben érkezik, az garantáltan extra díjban részesül!”

H.T.

Decemberi program előzetes – készülünk időben

Karácsonyi kézműves vásár

november 29-én, szombaton, az Óhegy Klubházban.

Klubházunk adventi programja karácsonyi kézműves vásárral bővül. November 29-én, a hagyományos adventi koszorúkészítéssel egyidőben, szabadtéri vásárra hívjuk az érdeklődőket a Klubház kertjébe. A kirakodó asztalokon saját készítésű, nem vásárolt tár-

gyakat lehet eladásra kínálni. A jó hangulathoz lesz zene, és forralt bor a „Ház borából”.

Mit kínálunk? A portéka lehet saját készítésű lekvár, különleges befőtt, karácsonyi sütemény, pl. mézeskalács, karácsonyi dísz karácsonyfára, ünnepi asztalra,

textil, papír termék, amit ünnepi célra barkácsoltunk, varrtunk, horgoltunk, kötöttünk, ragasztottunk, festettünk, stb. Mit ne kínálunk: használt ruha, készen vásárolt megunt, rozoga tárgyak. Minden jöhet, ami tetszetős és gondosan, szeretettel készült, úgyis csak ezek találnak gazdára. A következő számban a részleteket kibontjuk. Addig is forgassuk a fejünkben, hogy mivel készülhetnénk.

Halmágyi Edit
szervező

Budapest utcái prózaíró szemmel!

„Úgy, ahogy van!”

Sári Edina prózaíró előadása

október 15-én, pénteken 18:00 órákor, az Óhegy klubházban.

Aki szerette a meséket hallgatni, annak biztos, hogy csodás élményben lesz része, ha eljön és megismeri Sári Edinát és írásait!

Sári Edina tízkötetes prózaíró, a mindennapokban ujjgyakorlatként rövid novellákat ír, életképeket rajzol meg, amelyek a Budapest utcáin, terein áthal-

dók – olykor azokon élők – mindennapjait örökíti meg. Az író a szűkebb pátriájában, a Józsefvárosban egy tíz megállóból álló útvonalú sétát vezet, amelynek minden állomásán egy, ahhoz a helyhez köthető emlékből született történetet olvas fel. Ezekből állt össze az „Úgy, ahogy van!”

című novelláskötete, amelyben a valóság határán billegő történetek kaptak helyet. A felolvasás után a szerző dedikálja frissen megjelent kötetét. A felolvasó egy ismert színművész, ám kilitét a találkozásig fedje a titokzosság homálya.

Rendezvényünkön kép- és hangfelvétel készülhet, melyet weboldalunkon és közösségi médiafelületeinken is felhasználhatunk!

Regisztrálni az alábbi e-mail címen lehet. Az est házigazdája:

Bereczkiné Molnár Éva
regisztracio@ohegy.hu

Kerekítő foglalkozás

Tóth-Baranyi Tamara vagyok, jóga-gyermekjoga oktató, és Hangpancsi foglalkozást tartok óvodákban-iskolákban. Nagy örömmel vágtam bele a Kerekítő világába is, ahol együtt merülhetünk el az ölbéli játékok, mondókák és a hangszerek varázsában. Szeretném, hogy ezek a percek minden alkalommal egy kis feltöltődést, örömet hozzanak a családok életébe.

A Kerekítő foglalkozások minden kedden az Óhegy Klubházban lesznek.

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

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

Az első alkalom szeptember 16-án, kedden lesz.

Érdeklődni, jelentkezni lehet az alábbi e-mail címen.

Tóth-Baranyi Tamara
tothbtami@gmail.com

Őszi kertindító

Teendők szeptemberben

Ahogy beköszönt az ősz, a nappalok rövidek, az éjszakák hűvösebbek, a kert lassan pihenőre készül. Szeptemberben a kertbarát feladata nem ér véget: most alapozzuk meg a jövő évi szépséget és termést. Ez az átmeneti időszak ideális arra, hogy lezárjuk a nyári szezont, és felkészítsük a kertet a téli nyugalomra.

Betakarítás és tartósítás. Szeptember a betakarítás hónapja. Ilyenkor érnek az alma, körte, szilva, szőlő, de a veteményes is bőven ad még paradicsomot, paprikát, uborkát. A felesleget ne hagyjuk veszendőbe menni: befőzés, lekvárfőzés, aszalás, savanyítás – mind remek módja annak, hogy a kert ízeit télen is élvezhessük. A gyökérzöldségeket (sárgarépa, petrezselyem, cékla) szedjük fel fokozatosan, a tárolásra szánt darabokat gondosan válogassuk ki. A szüret idején ne felejtjük el a gyümölcsfák állapotát ellenőrizni: a beteg vagy sérült gyümölcsöt ne hagyjuk a fa alatt, mert vonzza a kártevőket.

Fű és talaj ápolása. A nyári meleg és taposás után a gyep fáradt lehet, ezért ilyenkor különösen fontos a talaj ápolása. A gypszellőztetés (vagy más néven levegőztetés) segít eltávolítani a felfesedett réteget, és újra levegőhöz juttatja a gyökereket. Szeptember az egyik legjobb idő a fűmagvetésre is, mert a talaj még meleg, a gyakori esők pedig elősegítik a gyors csírázást. A fűre szórt őszi gyeprágya megerősíti a növényeket, így azok jobban átvészelik a téli fagyokat. Ha gyümölcsfáink alatt fű nő, érdemes itt is rendszeresen nyírni, mert a magas fű kártevők búvóhelye lehet.

Virágágyások és dísznövények. Az egyházi virágok nagy része ilyenkor már elvirágzik. Az elszáradt növényeket távolítsuk el, és készítsük elő az ágyásokat az új lakók számára. Szeptemberben ültethetjük el a tavaszi hagymásokat – például a tulipánt, nárciszt, jácintot –, melyek a következő évben hozzák meg a színpompát. A kétnyári növények, mint az árvácska vagy a szegfű, szintén most kerülhetnek a földbe, hogy tavasszal teljes díszben viríthassanak. A cserepes növényeket, amelyek érzékenyek a hidegre, fokozatosan szoktassuk a beltéri környezethez: nappal még maradhatnak a szabadban, éjszakára azonban érdemes védett helyre vinni őket.

Metszés és ültetés. A gyümölcsfák metszését sokan tavaszra halasztják, de szeptemberben is végezhetünk korrekciós munkákat. A beteg, elszáradt vagy túl sűrű ágakat nyugodtan eltávolíthatjuk, így a fa

jobban tud a következő szezonzra készülni. Ősszel különösen kedvező az időjárás új növények telepítésére: a talaj még meleg, a levegő hűvösebb, így a frissen ültetett cserjék, örökzöldek és gyümölcsfák jól gyökereznek.

Komposztálás és rendrakás. Szeptemberben egyre több lomb hullik, amit érdemes összegyűjteni és komposztálni. A komposztáló ládába kerülhet a levágott fű, a konyhai zöldhulladék és az elszáradt növények is, de ügyeljünk az arányokra: keverjük a zöld, nedves anyagokat a száraz levelekkel, ágdarabokkal, hogy a bomlás egyenletes legyen.

Kártevők és betegségek elleni védekezés. Az ősz beköszöntével sok kártevő próbál téli menedéket találni. Figyeljük a fák kergét, a levelek fonákját, és szükség esetén védekezzünk. A gombás megbetegedések megelőzésére szellős ültetést és alapos tisztogatást alkalmazzunk. A lehullott leveleket ne hagyjuk a fa alatt, mert ezek gyakran a betegségek forrásai.

Gondoljunk magunkra is. A kert ősszel is rengeteg élményt ad: a szüreti munkák, a friss levegő, a színesedő lombok mind feltöltik az embert. Ne felejtünk el közben megállni és élvezni az őszi hangulatot. Egy bögre forró tea a hűvösebb reggeleken, egy kosár saját termesztésű gyümölcs, vagy egy csendes séta a kertben – ezek azok a pillanatok, amelyek miatt igazán megéri a sok munka.

Héli Bendegúz

Őszi 'ingatlanpiac'

Rovarhotel, süngarázs, madárodú

Az idei ősszel meglódult az ingatlanfejlesztés piaca. Míg mi bőszen bújjuk a hirdetéseket, addig a kert apró lakói lakásfelújítási lázban égnek. A különbség csak annyi, hogy nekik nincsen banki hitelük, viszont nagyon hálásak, ha albérletet biztosítunk számukra.

Az ősz az állatvilág számára kulcsfontosságú időszak, ilyenkor dől el, milyen eséllyel vágnak neki a rovarok, melyek és kisebb emlősök a télnek. Egy kis odafigyeléssel mi magunk is sokat tehetünk azért, hogy a környezetünk élővilága gazdagabb, egészségesebb legyen.

A magányos méhek, katicák és egyéb apró hasznos jószágok nem a Hiltonba kíváncskoznak, hanem inkább egy jól összerakott rovarhotelbe. Nem kell hozzá más, mint pár nádszál, egy-két fűrt farönk, meg egy stabil állvány. Fontos, hogy ezek a kis szállók száraz, stabil és biztonságos helyen álljanak.

Egy **rovarhotel** elkészítése nem bonyolult, ráadásul sokféle természetes alapanyagból megoldható. A lényeg, hogy változatos legyen a „szobakínálat”, mert más-más rovar másféle búvóhelyet kedvel. A keményfa rönkökbe vagy vastag desz-



kákba fűrt lyukak különösen a magányos méheket vonzzák, a nádszálak, bambuszok és üreges szárú növények belseje is kiváló apartmant kínál. A lyukas téglák szintén remek lehetőséget adnak búvóhelyre, akár csak a kéregdarabok, amelyek repedéseibe szívesen húzódnak be pókok, katicák és fül-

bemászók. A száraz tobozok légies, szellős szerkezetükkel vonzó rejtékhelyet biztosítanak, míg a gallyak és szalmacsomók elsősorban az apróbb rovaroknak kedveznek.

Végül a cserép- és tetődarabok nemcsak jó szigetelőként működnek, hanem stabilizálják is az egész szerkezetet. A különféle anyagok ügyes kombinációjával valóban sokszínű rovarhotelt építhetünk, amelyben minden hasznos kis lakó megtalálja a számára kényelmes helyet.

A **süngarázs** készítése sem bonyolult. Elég egy kis fából vagy téglából összerakott kuckó, macsóny bejáratmal, amin a sün befér, de a macska már nem. A kuckót bejelöljük ki száraz levelekkel vagy szalmával, a tetejét fedjük le deszkával vagy cseréppel, hogy ne ázzon be. Helyezzük egy nyugodt, védett sarokba, lehetőleg levél- vagy gallykupac alá.

A **madárodú** az őszi Airbnb sztárja. Bár a legtöbb madárodúra tavasszal van igény, ősszel sem haszontalan a kihelyezésük. A madaraknál is elindul a kereslet-kínálat és a legjobb odúkat már most lefoglalják.

Ha idén ősszel a kertben indítunk ingatlanfejlesztést, biztosak lehetünk benne, hogy hamar megjelennek az első bérlők: katicák, sünök, madarak. A tavasz beköszöntével kamatmentes hozamként egy étellel teli, egészséges kertet kapunk. Röviden, az őszi kertfejlesztés biztosan megtérül tavasszal.

H.T.

A habot megtarthatja magának a csapos!

Óbuda települése nem a söréről vált híressé, hanem a szőlőföldjeiről és könnyű boráról, amely a földrajzi adottságoknak és a dolgozók munkáskezelésének volt köszönhető. A filoxéra járvány megjelenése előtt, az 1880-as években átlagosan évi 18 ezer hektoliter bort készítettek az óbudaiak. Aztán a filoxéra és a többi szőlőbetegség lényegében elpusztította a szőlőföldeket, azonban ez nem feltétlenül jelentette azt, hogy eljött a sörösök ideje, hiszen az már jóval korábban az óbudai mindennapok szerves része volt. A 18. század második felében úrbéri térképeket készítő mérnök, az osztrák Andreas Kneidinger megállapítása szerint: „az óbudaiak borral kereskednek és sert isznak”. Ez a kijelentés meglepőnek tűnhet, hiszen Óbudát a mai napig, mint egykori szőlőművelő térséget ismerik, ahol a bor központi szerepet játszott, mégis volt benne némi igazság.

A hagyomány szerint a rómaiak hozták és honosították meg Pannonia földjén a szőlőművelést és a borkészítést. Pannonia provinciában élő őslakosok – zömében pannonok – kedvelt itala az általuk készített sör volt, amelyet ők sabatának hívtak. Az i. sz. 220-as években a térséget jól ismerő római történész Cassius Dio, aki többek között Pannonia Superior helytartója is volt, részletesen beszámolt a helyiek. A sör a népvándorlás korában is jelen volt Óbuda földjén. A szőlőtermesztéshez letelepedett életmód kell, a folyamatos vándorlás nem kedvez neki. Sört

viszonylag gyorsan lehet készíteni az adott alapanyagokból. Egyik korai sörfajtánk a méhvagy mézsör volt, ami egész Euráziában elterjedt ital volt. Másik pedig a különböző gabonafajtákból készített, erjesztett és ízesített ser volt. Bár kevés információ áll a rendelkezésünkre, de a középkor és az oszmán török hódoltság évszázadai alatt is jelen volt a sörfőzés Óbudán, de jelentősége csekély maradt. Az óbudai sörfőzés igazi története mégis a törökök kiűzése után kezdődött, amelyben releváns szerepe volt az itt új otthonra találó német ajkú betelepülőknek.

A településen 1687 és az 1860-as évek között összesen három sörfőzde működött, kettő Óbudán és egy Újlakon, a sörmesterek száma pedig mintegy tíz főre tehető. A sörfőzés nagy szaktudást és speciális, költséges eszközöket, felszerelést igényelt, ezért a mesterek komoly megbecsülésben voltak. Az óbudai uradalom 1659-1766 között a Zichy család birtokában volt, a sörfőzés jogát és a sörfőzőházakat is bérbe adták. Mivel a sörházak berendezését, a sörfőzőeszközöket a bérlők saját költségükön fizették, a bérlet első éveire mentesültek az adó alól, majd kezdetben átlagosan évi 150 forintot kellett fizetniük. A sörfőzők is nagyobb céhekbe tömörültek, köztük az óbudai mesterek is, ennek ellenére Óbudának nem volt önálló sörfőző céhe. Sört csak sörfőzdéből vehettek az óbudaiak, míg bort ott ittak, ahol akartak.



Serfőzőház - Lajos utca 158.

A korszak első sörfőzőháza a mai Lajos utca 158. szám alatt álló, a középkorban épült épületben működött. A középkorban épült ház és vele a sörfőzés bérleti jogát először Johann Baptista Menegatio mester szerezte meg 1686-ban, majd a felújítást és a berendezést követően, 1697-től már folyamatosan zajlott a sörfőzés Menegatio halála után, 1709-től Johann Geiger vásárolta meg a bérleti jogot, akit 1716-tól Auer János Ferdinánd követett, akivel Zichy Péter üzleti vitába került és a gróf özvegye, Bercsényi Zsuzsanna tartozás címén elvette az épületet és sörfőzés jogát. 1735-től zsidóknak adta az épületet, ahol ezzel ezen a helyen végleg megszűnt a sörfőzés.

A második óbudai serház a Duna-parton állt a mai Serfőző utca-Árpád fejedelem útja sarkán, az akkori Kulcsár utca végén. Az évtizedek alatt valóságos épületkomplexummá alakított sörházban 1702-ben indult meg

a munka. A sörfőzde első bérlője Schmidt Márton mester volt, aki szintén még Zichy Péterrel szerződött. Következő bérlője a német Georg Libert volt. Az épület az 1780-as évek elején leégett, ám újjáépítették és bérbe adták Mayer Ferencnek, aki Bajorországból érkezett Óbudára. Mayer (később nemesi rangot szerzett Mayerffy néven) idővel megszerezte a pesti, a tabáni és a budai sörfőzdék haszonbérleti jogát és szőlőtermesztéssel és borkereskedelemmel is foglalkozott, óbudai hegybírónak is megválasztották. Mayer üzleti sikerei révén gyakorlatilag kinőtte Óbudát, ezért 1808-ban megvált az óbudai sörfőzdetől. Új bérlők folytatták a sörfőzést, de annak mértéke erősen visszaesett. Az utolsó bérlője az óbudai Prósz család volt az 1860-as években. Velük lezárult az önálló óbudai sörfőzés, a sört a távoli Kőbánya sörgyáraiból hozták a szép számú helyi kocsmákba.

Horváth Péter

Nővérek a Jablonkán

A Testvérhegy érdekes, zöldfás „szigete” a Jablonka út 65-67. szám alatti Szűz Mária Társaság Szent Anna kápolnája. A Szűz Mária Társasága 1926-ban indult, három lelkes, fiatal egyetemista alapította. Az 1950-es években, szétszórás idején többen közülük a Testvérhegyre költöztek.

A rend alapvető feladata az, hogy segítse a plébániák szolgálatát. Ezt teszik a mai napig. A Jablonka útra Ván Zsuzsanna (1898-1993) alapító vezetésével

költöztek. Ő alapvetően meghatározta a rendet, majd később, a feloszlás után az itteni életet. Sokan ismerték és kedvelték őt, és az utódját, Molnár Máriát is. Jelenleg 10 fő alatt vannak, akik a Szűz Mária Társaságához tartoznak. Többnyire idősek már, közülük többen a rendházban élnek. Naponta négyszer közös imádságra gyűlnek össze, este még szentségimádást is tartanak. Napközben feladatot ad a kert, a konyha. A gyümölcsökből lekvárt főznek. Kifelé is

dolgoznak, szolgálnak. Van, aki hitoktat, az egyik testvér lelki kíséretét végzi, egy másik szükség szerint idősek otthonában, illetve a plébánián igeliturgiát vezet, betegeket látogat, és áldoztat. Nyáron gyermektábort vezetnek, lelkigyakorlatot szerveznek, csoportokat fogadnak. Vasárnaponként, délután 4 órakor szentmise van a Jablonka úton, a Szent Anna kápolnában.

Mint helytörténész foglalkozom a rend történetével. Érdekes lenne számomra, hogy a

környékeliek, a hegyvidéken lakók hogyan emlékeznek vissza a nővérekre az 1989 előtti időszakból? Tartottak-e kapcsolatot velük az itt élők? Ván Zsuzsanna mellett ismerték-e Molnár Máriát? A rövid és gyorsan elmondható, leírható élmények, események is érdekelnek.

Az alábbi elérhetőségeken várom a beszámolókat, vagy leadhadják borítékban az Óhegy Klubházban (1037 Toronya u. 33.), és interjúra történő jelentkezéseket is szívesen fogadom:

Végő István

+36 30-857 6077

istvan.vegso@gmail.com

Sóstói táborozás - 2025

Mivel idén tovább tartott a tanév, a szokásosnál később, július 7-13-ig táboroztunk Sóstón. Közel negyvenfős csapatunkban voltak első táborozók, lelkes visszatérők és egykori tanítványok egyaránt.

A búcsúzó nyolcadikosok között volt, aki eddig minden évben eljött velünk. Nyolc ötödikes tanítványunk nagyon hamar megtalálta magát, és végig lelkesen vettek részt a közös programokon és persze szervezték saját „bulijukat”. Volt tanítványaink pedig közösségi szolgálatot láttak el.

Az időjárás szinte minden arcát megmutatta: kánikulában érkeztünk és utaztunk haza, de voltak igazi nagy balatoni viharok is, melyeket testközelből élhettünk át. Mindez persze nem szegte kedvünket és lelkesedésünket. Rengeteg program, játék, sport, lelkes és vidám táborozók jellemezték az együtt töltött egy hetet. Ebben a turnusban szinte „telt ház” volt, tehát a gyerekek bőven volt alkalmuk megismerkedni más iskolák diákjaival, és talán komolyabb barátságok is szövődtek.

Az első napon szerettünk volna fürdeni az akkor még 27

fokos Balatonban. Eljutottunk a strandig, mindenki vizes is lett, de nem a Balaton vizétől. Este azért, a vihar elvonultával néhányan mégis megfürödtek a még meleg Balatonban. A következő napok programjait az időjáráshoz igazítottuk, és már nagyon figyeltük István bácsi előrejelzéseit. Lelkes kis csapatunkkal először vonattal kirándultunk Siófokra. A fagyizás után itt is leszakadt az ég, de ezt már fedett helyről néztük. Amíg a viharjelzés miatt nem fürödhettünk, sokat kirándultunk a környéken, gyönyörködtünk a kilátásban. Mikor az idő jobbra fordult, természetesen azonnal biciklire pattantunk. A nagyokkal betekertünk Siófokra, ahol városnézés és fagyizás után megcsodáltuk az Aranyparttól a Kékszalag mezőnyét. A kisebbekkel a környéken, Balatonaliga felé bicikliztünk csodálatos kis utakon. Az utolsó napokra végre megérkezett a nyár, és a strandolás sem maradt el.

Az esti tábori programok egy része az időjárás miatt zárt helyszínen zajlott. Idén is volt just dance és filmvetítés. A karaoke-esten már a szabadban énekelt együtt a táborozó

gyereksereg. Pénteken estére Vera néni (a táborvezetőnk) érdekes akadályversenyt szervezett, melyen egykori tanítványaink voltak az állomásvezetők. Három csapatunk mind a szellemi, mind az ügyességi feladatokat lelkesen és jól oldotta meg, dobogós helyeken végeztek.

A gyerekek minden reggel nagy izgalommal készültek a sátorszemlére. Hatalmas verseny alakult ki, a mezőny csak a rajtaütésszerű pontozások után húzott szét valamelyest. Idén egy „öregdiák” fiúsátor lett az első, akik a siker érdekében még darumadarakat is hajtogattak törülközőikből.

Természetesen nem maradhattak el a közös játékok, meccsek, esti szaladgálások, beszélgetések, barátkozások sem.

Az időjárás kegyes volt hozzánk, hiszen a búcsúestet meg tudtuk tartani. A táborzáró után meggyújtották a megunthatatlan SÓSTÓ VISSZAVÁR feliratot, majd hatalmas tábortűz volt közös énekléssel, vonatozással a tűz körül, és persze egy kis elérzékenyüléssel. Remek csapattal fantasztikus hetet töltöttünk együtt.

Gyertek jövőre is, hiszen SÓSTÓ VISSZAVÁR!

Edit néni és Zsuzsa néni

Wágner Judit

Vár az iskola

*Az iskola nagy kapuja
Nyitva-tárva.*

*Nebulókat szeretettel
Várja-várja.*

*Megszeppenve engedik el
Anyu kezét,
Kis elsősök keresik az
Apu szemét.*

*Ma csak mese, körjáték lesz
És bújócska.
Szaladgálás a szabadban,
Meg fogócska.*

*Másnap aztán számtan óra,
Betűvetés,
Találkozás a könyvekkel,
Szó keresés.*

*Barátságok szövődnek majd
Egy életre,
Emlékeznek majd együtt a
Szép évekre.*

*Tárva-nyitva az iskola
Nagy kapuja.
Büszke első diákjára
A faluja.*



Iskolai hírek

Június 6-án, pénteken a 4. osztályosok Gabi és Rita nénivel meglátogatták a rákospalotai Fővárosi Hulladékhasznosító Művet. Megismerkedhettek az üzem működésével, megtudták, hogy egy kukasautóra mennyi hulladék fér, s ebből mekkora mennyiséget hoznak be egy nap alatt. Láthatták, ahogy beöntik a szemetet a bunkertérbe.

Csodálattal nézték a hatalmas polipkaros markolót, amely a kazánokba tette a felhalmozott szemetet. Megtudták, hogy a keletkezett hővel fűtenek a szomszédos kerületekben. Az ott

dolgozó idegenvezető elmondta, hogy a környezetvédelemre is nagy gondot fordítanak. A távozó égéstermékeket újrahasznosítják, illetve a füstöt jelentősen megszűrve, tisztítva engedik a levegőbe. Az elméleti bemutatás után a gyermekek felvették a védősisakokat, és bementek az üzemi területre is. Bepillantottak a kazánokba, megnézték a vezérlőt, és beleszagolhattak a bunkertér levegőjébe is.

Ugyanezen a napon az Erdőaljas ösztönzőrendszer nyertesei az Aqua Worldben mulattak ide-

jüket. A saját tanulmányi munkájukat szorgalommal és eredménytel végző diákokok közül az a húsz legaktívabb Edit és Betti néni felügyelete alatt élvezhette a kánikulában a vízben hűsölést, akik iskolánk közösségeért is sokat tettek a rendezvényeken és versenyeken való részvételükkel.

Tanulmányi kirándulásaink egynapos és ottalvós programok is szerepeltek. Minden évfolyamunk minden osztálya ellátogatott valami sportos, kulturális és érdekes helyszínre. Ki-ki így eljutott a Textilmúzeumba, a Szentendrei Skanzenbe, vagy a Kiscelli Múzeumba. Utaztak Vádra és Esztergomba, Egerbe és Viseg-

rásra, Hévízgyörkre és Zamárdiba. Bejártak hát hegyet-völgyet, megúsztak tavat és folyót, és a kettő kereszteződést, a Tisza-tavat is Sarudnál.

A nyári napközis foglalkozások mellett idén is várta tanulóinkat a Sóstói tábor. Újdonságként Tesi-tábor is volt iskolánkban, népszerűségét jelzi, hogy több turnusban zajlott a gyermekek foglalkoztatása. Reméljük, hogy nyári beszámolóinkat a kedves Olvasók is érdeklődéssel várják.

Mi várjuk régi diákjainkat a szeptemberi sulibulira, hogy továbbtanulási élményeiket megosszák velünk.

K.E.

Tesitábor a Erdőalján

A tanév végeztével hagyományteremtő szándékkal útnak indítottam a tesitábort az iskolánkban.

Az első turnus július 7-11-ig, a második július 14-18-ig tartott. Iskolánkban remek adottságait használtuk: a tiszta levegőjű udvarokat és a tornatermet. Labdajátékok, sorversenyek, akadály- és ügyességi versenyek, erőnléti gyakorlatok szerepeltek a programban, illetve párhuzamosan kézműves-, illetve fejlesztő foglalkozások is színesítették a napirendünket. A kreatív kézműves foglalkozásokat a második héten Paitz Rita tanítónő tartotta. Iskolán kívüli programokat is terveztünk, de az első héten az időjárás nem volt kegyes hozzánk, ezért a strandolás helyett az Aquincum Hotel wellness részlegébe látogattunk el a gyerekek nagy örömeire. A második héten sikerült strandolnunk a pünkösdfürdői strandon.

Mindkét hétvégén egy-egy faliújság készült: az első témája a természet, azon be-



lül a vízi élővilág, főszerepben a békákkal. Mindenki megfesthette, hogy milyen béka lenne a legszívesebben, ha átváltozhatna. A táborvezetőt jelképező béka feje tetejére egy korona is felkerült! A második turnus tablóját a résztvevők színes tenyérlenyomatukkal ékesítették, színes gyerekenyerek jelképezték az egyéniségeket és a tábor vidám hangulatát. Az utolsó napon mindenki örömeire bográcsoztunk az udvaron. A finom paprikáskrumpli mind egy szemig elfogyott.

A tábor folyamán fabatkákat lehetett gyűjtögetni, amit a tábor végén megnyitott Fabatka boltban elvásárolhattak, mindenféle apró ajándékokra cserélhettek.

A táborozó gyerekek a hét záráskor búcsúajándékként egy kitűzöt kaptak, és a héten elkészült munkájukat vihatták haza.

Remélem, hogy jövő nyáron újra összejön a csapat és hasonlóan gazdag, élményekkel teli táborokat zárhatunk.

*Dobrovka János
testnevelő rekreáció szervező tanár
táborszervező*





Óbudai Zöld Napok

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az Európai Mobilitási Hét és az Autómentes Nap kapcsán 2025. szeptember 15. és 21. között, azaz idén is színes programkínálattal várja a fenntarthatóság, a közösségépítés és zöld szemlélet iránt érdeklődőket az Óbudai Zöld Napok keretében. Aki érdeklődik a fenntartható városi élet iránt, szeret közösségben sportolni, szenvedélye a bringázás, akkor érdemes ellátogatnia az Óbudai Zöld Napok programjaira. A részletes program megtekinthető az Önkormányzat honlapján: <https://obuda.hu/zoldnapok/>.

Egyesületünk is bekapcsolódik a programsorozatba, hiszen célunk a természeti értékek megőrzése, megismertetése. Ennek kapcsán az évente ismétlődő „Őszi takarítás a Hegyvidék utcáin” programunkat idén a Táborhegyi parkban tartjuk. Másnap „Őszi éjjel izzik a Galagonya...” címmel természetismereti sétát tartunk szintén a parkban.

Részletek alább olvashatók, valamint megtalálhatók a honlapunkon, és a facebook oldalunkon:

az Egyesület Vezetősége
www.ohegy.hu

Óbudai Zöld Napok

„Őszi éjjel izzik a galagonya...”

Őszi séta a Táborhegyi parkban

szeptember 21-én, szombaton 9:00 órától.

Találkozó az Erdőalja út és Remetehegyi út sarkán.

Csatlakozz hozzánk egy különleges természetismereti sétára, ahol irodalom és természet találkozik! A Táborhegyi park galagonyái nyomán fedezzük fel a cserjék, fák, madarak, az őszi táj szépségeit és irodalmi ihletéseit.

„Őszi éjjel izzik a galagonya,
izzik a galagonya ruhája...”
„Bóbita, bóbita táncol...”
„Csiri-biri-csiribiri bojtortán...”

Vajon valóban a növények ihlették Weöres Sándort a versírásra? A séta során minden kiderül!

A program családoknak és minden érdeklődőnek szól, időtartama kb. 2 óra. A sétát vezeti Piroch Zsuzsa biológianár. Programunk Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Óbudai



Zöld Napok programsorozatához kapcsolódik, Egyesületünk szervezésében. Csatlakozz hozzánk:
az Egyesület Vezetősége

Óbudai Zöld Napok

Őszi takarítás a Táborhegyi parkban

(GoBuda üzletközpont feletti hatalmas park)

szeptember 20-án, szombaton 10:00 órától.

Találkozó az Erdőalja út és Remetehegyi út sarkán.

„Gondolkodj világméreteken, cselekedj otthon” Csatlakozz hozzánk a Takarítási Világnapon (szeptember harmadik szombatján), amikor emberek milliói fognak össze szeret a világon, hogy tisztábbá és élhetőbbé tegyék környezetüket. Mi itt, Óbuda hegységén a Táborhegyi parkban gyűlünk össze, hogy közösen tegyünk a természetért és a közösségünkért.

Találkozó helyszíne elérhető a 137-es autóbusszal, az „Iskola” megállótól lefele haladva. Várunk a családokat és baráti társaságokat is. Minél többen vagyunk, annál nagyobb változást érhetünk el a parkban!

Kesztyűket és zsákokat biztosítunk, de hozhatod a saját kesztyűdet is.

Takarítás után ne siess haza! Várunk az Óhegy Klubházban, ahol lehet tisztálkodni, majd meghívunk mindenkit



egy virsli partira. Itt lesz egy kis játékos verseny is, ahol a szerencsés nyertes 4 fős belépőt nyer a Hortobágyi Madárparkba!

Programunk Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Óbudai Zöld Napok programsorozatához kapcsolódik, Egyesületünk szervezésében.

Gyere el, és mutassuk meg együtt, hogy a tiszta környezet közös ügyünk! Csatlakozz hozzánk:

az Egyesület Vezetősége

Lomtalanítás - 2025

Az FKF tájékoztatása szerint Hegyvidékünkön szeptember végén lesz lomtalanítás. A társaság ebben az időszakban gyűjti össze és szállítja el a megfelelő módon, az alábbi időpontokban kihelyezett, feleslegessé vált nagydarabos hulladékokat.

Lomok kihelyezésének napjai Hegyvidékünkön (Bécsi út és a Hármashatár-hegy között):

Szeptember 26. péntek (9. körzet): Táborhegyi út – Táborhegyi park – Máramaros út vonalától délre, a kerülethez.

Szeptember 28. vasárnap

(10. körzet): Táborhegyi út – Táborhegyi park – Máramaros út vonala és a Testvérhegyi út - Kocsis Sándor út vonala között.

Szeptember 29. hétfő (11. körzet): Testvérhegyi út - Kocsis Sándor út vonalától északra, a kerület határig.

Az FKF Zrt. kéri, hogy a lomokat mindenki a megadott napon, 18 óra után helyezze ki, a lakóháza előtti, hulladékgyűjtő járművekkel jól megközelíthető helyre úgy, hogy a gyalogos és autós forgalmat ne akadályozza.

Forrás: www.fkf.hu

Tegyél a Hegyér(t)!

Találkozunk a Remetehegyi út 140. előtt, a kispadnál,

**minden hónap első szombatján
9:00-kor.**

2 óra a Táborhegyi parkért!

AZ EGYESÜLET HÍREI



„Egynek minden nehéz,
sokaknak
semmi sem lehetetlen”

On-line barátság

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

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

Ennek az „orvoslására” született egy ötlet.

Találkozunk online, a képernyőkön keresztül! Léteznek olyan megoldások, (elsősorban Google Meet) melyekkel csoportosan lehetséges beszélgetni, és minimális számítógépes tudással már jól használhatók. Ott lehetünk egymás nappalijában anélkül, hogy kimozdulnánk otthonról. Szuper megoldás: kettő az egyben.

Egy ilyen csoportnak van egy ideális létszáma, amikor még mindenki szóhoz tud jutni, de párhuzamos csoportok is működhetnek. A szervezés temati-

kusan történhet, de lehet az is, hogy a csoport minden alkalommal más témát javasol. Ha ezt előre elhatározzuk, akkor a következő alkalomra rákészsülhet, utána olvashat, aki kedvet érez hozzá. A témák – a teljesség igénye nélkül – a következők lehetnek:

- mit olvastam utoljára, miért tet-szett, ki-mit ajánl?
- milyen programon vettem részt utoljára, hova érdemes menni (kiállítás, színház, stb.)?
- milyen filmet láttam?
- mesterséges intelligencia, tapasztalatok a ChatGPT-vel
- mi készült a tűzhelyen, kinek, milyen jó receptje van
- önismeret, önfejlesztés, „jó pap holtig tanul”?
- mit szeretek a kertemben?
- „hol a boldogság mostanában”?
- nyelvgyakorlás
- tapasztalatok kicserélése a „hegyi szakemberek”-ről, ugyanez az egészségügy területéről is

A beszélgetős alkalmak lehetnek kétéhetente, vagy igény szerint. Akit érdekel egy ilyen megoldás, esetleg további ötlete van, kérjük, jelentkezzen. Szeptember második felében indulnánk, hogy a hosszabbodó estét színesebbé tegyük. Jelentkezéseket várjuk az alábbi e-mail címre:

Mikóné Ormos Márta Ibolya
ormosmarta@gmail.com

Önbizalom program:

A látszat időnként csal

A média tartalmak befolyásolása és az önbizalom meglétének fontossága a mai AI világban elengedhetetlen. Hogyan hathatnak a média tartalmak a fiatalok önbizalmára? Mire kell figyelni a hivatásos média és közösségi média felületén látott képi anyagoknál? Valóban valós személyt látunk minden esetben egy fotón? Kialakulhat-e megfelelési vágy, ami az önbizalmat befolyásolhatja egy-egy képi üzenet kapcsán? Izgalmas kérdések, melyeket kisfilmek segítségével próbálunk megfejteni a foglalkozáson résztvevőkkel interaktív beszélgetés formájában. Cél a minél több tudatos médiafogyasztó és stabil önbizalommal rendelkező fiatal, mert minden lélek számít!

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

Az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete azoknak a kerületi iskoláknak is biztosít helyszínt (Óhegy Klubház 1037 Toronya utca 33.), akik nem tudják a foglalkozásokat az iskolában megtartani.

Az ingyenes foglalkozások 2025. szeptember és december között kerülnek megtartásra, előtte egyeztetett időpontban. Érdemes mielőbb jelentkezni, hogy a diákok média tudatossága fejlődjön!

A foglalkozásokat az egyesület tagja, Bereczkiné Molnár Éva



közgazdász tanár és szakvizsgázott pedagógus szervezi és tartja pedagógus csapatával, aki egyben Magyarországon a We Love Kreatív Kft. tanácsadója az Önbizalom program témában. Igény esetén iskolák munkatársait és a kerületi védőnőket is felkészíti a foglalkozások megtartására, hogy az önbizalom program be tudjon épülni hosszú távon az iskolák testi, lelki egészségnevelésébe.

Érdeklődni lehet az Egyesület vagy Bereczkiné Molnár Éva alábbi elérhetőségein:

az Egyesület Vezetősége
egyesulet@ohegy.hu
Bereczkiné Molnár Éva
+36 20-519 9730
info.bmetop@gmail.com

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

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

Aviva gyakorló óra	h.	18:00-19:00
Női jóga (T. Szilvi) 30-964 1014	h.	18:30-20:00
Női torna	h.	19:00-20:00
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
Funkcionális női torna*	p.	18:00-19:00

* bejelentkezés szükséges: 30-789-0779

ÓHEGY-HÍREK

HAVILAP (MKM 226.674/1998)

Kiadja: Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete,
1037 Budapest, Toronya u. 33. Telefon: 30-230 6994

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

Felélős kiadó: Felcsuti László elnök.

Szerkesztő: Mikos Kriszta, Dienes Andrea.

Hirdetésfelvétel: Óhegy Egyesület.

Telefon: 70-325 3416

Nyomtat: Coradix Kft. Megjelenik: 3000 példányban

2025 év további programjai

Kamarazenekari koncert
Márton napi lámpás vonulás
Argentína Táborhegyen
Ádventi koszorúkészítés
Karácsonyi kézműves vásár
Ádventi vásárnapok
Atlasz Gábor kiállítása
Jön a Mikulás

november 7. p.
november 14. p.
november 22. szo.
november 29. szo.
november 29. szo
november 30-dec. 21.
december 5. p.
december 7. vas.

További részletek, változások az aktuális Óhegy hírekben.

HEGYVIDÉKIEK INGATLANIRODÁJA

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

ÓBUDALUX INGATLANIRODA

1037 Budapest, Erdőalja út 46.

Alábbi földrajzi területekre specializáltuk munkánkat:



Szalai Péter
irodavezető-építész

TESTVÉRHEGY

TÁBORHEGY

REMETEHEGY

MÁTYÁSHEGY

ARANYHEGY

ÜRÖMHEGY



Hoksári Katalin
ingatlanreferens

E-mail: info@szalaipeter.hu | katalin@oi.hu

HÍVJON BIZALOMMAL!

06 30 952 0015 | 06 30 696 6696

www.obudalux.hu | www.aranyhegyi.hu

ÜGYVÉD A HEGYEN

- öröklés, végrendelet
- ingatlan ügyek
- cégjog, társasági jog
- kereskedelmi szerződések
- fizetési meghagyás

dr. Ruff Ádám
1037 Budapest,
Erdőalja út 99/A.



+36-20-386-31-02; iroda@druff.hu; www.druff.hu

CSÖPÖG, FOLYIK, ELDUGULT? KARESZ MEGOLDJA!

Hegyvidéki szerelő vállal

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

kedvezményes árakkal

+36 20-981 6703



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 csalódnál!

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



Házikerti növényvédelem

-ALAPFOKÚ TANFOLYAM-

2025. SZEPTEMBER 12-I KEZDÉSSSEL

Ez a 30 órás alapfokú tanfolyam megismerteti a legfontosabb kór- és kárképekkel, a védekezés házikerti lehetőségeivel 15 óra elméleti és 15 óra terepi foglalkozás keretében.

A részletes információ:

FÓNOD ATTILA fonodattila470@gmail.com

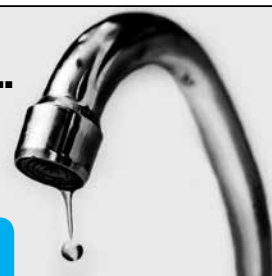
kertész-mérnök, mérnöktanár,
kertészeti szakértő

06-30-565-0174



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

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



HÍVD A VÍZSZAKIT!

Duguláselhárítást és kisebb
vízszerelési munkákat is vállalok!

06 70 856 7150

www.avizszaki.hu