

2025
03-04

PROGRAMAJÁNLÓ

VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT ÉS
TAGINTÉZMÉNYEI

- VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT ■ CSABA HÁZ
- RÁKOSCSABAI KÖZÖSSÉGI HÁZ ■ CSEKOVSZKY ÁRPÁD
- MŰVELŐDÉSI HÁZ ■ RÁKOSHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- RÁKOSKERTI MŰVELŐDÉSI HÁZ ■ ERDŐS RENÉE HÁZ
- RV17 RÁKOSMENTI VÁLLALKOZÁSFEJLESZTÉSI IRODA



**VIGYÁZÓ SÁNDOR
MŰVELŐDÉSI KÖZPONT**

1173 Budapest,
Pesti út 113.
Telefon: 256-4626
www.vigyazomk.hu



**CSABA HÁZ –
RÁKOSCABAI
KÖZÖSSÉGI HÁZ**

1171 Budapest,
Péceli út 222.
Telefon: 920-1211
www.csabahaz.hu



**CSEKOVSZKY ÁRPÁD
MŰVELŐDÉSI HÁZ**

1172 Budapest,
Hősök tere 9.
Telefon: (+36-20) 611-
1241 | www.csekohaz.hu



**RÁKOSHEGYI
KÖZÖSSÉGI HÁZ**

1174 Budapest,
Kép utca 7-9.
Telefon: 258-3394
www.hegyimuvhaz.hu



**RÁKOSKERTI
MŰVELŐDÉSI HÁZ**

1171 Budapest,
Rákoskert sugárút 66.
Telefon: 257-4498
www.kertimuvhaz.hu



ERDŐS RENÉE HÁZ
Művészeti Gyűjtemény és Kiállítóterem

**ERDŐS RENÉE HÁZ
MUZEÁLIS GYŰJTEMÉNY
ÉS KIÁLLÍTÓHELY**

1174 Budapest,
Báthori u. 31.
Telefon: 256-6062,
258-4693
www.erdosreenehaz.hu



**RV17 RÁKOSMENTI
VÁLLALKOZÁSFEJLESZTÉSI
IRODA**

1173 Budapest,
Pesti út 80.
Telefon: 920-1027
www.rv17.hu

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

MÁRCIUS

01. | 09.00 Vigyázó MK ■ **Vasútmodell-kiállítás**
02. | 09.00 Vigyázó MK ■ **Vasútmodell-kiállítás**
02. | 10.00 Rákoshelyi KH ■ **Tavaszi kézműves-foglalkozás**
02. | 11.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Hurkacöveklevés** – zenés mesejáték
02. | 17.00 Csekovszky MH (Csekovszky-gyűjtemény Kiállítóháza) ■ Csekovszky Művészeti Napok: **Megnyitó**
02. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Az üvegcipő** – vígjáték
05. | 14.00 RV17 ■ **Ingyenes coaching délután**, egyéni konzultációk
05. | 17.00 Erdős Renée Ház ■ **Vitárius Nikoletta grafikusművész** tárlatvezetése
07. | 10.00 Vigyázó MK ■ Rákosmenti Nyugdíjas Szabadegyetem közismereti előadás
07. | 18.00 Csekovszky MH (Csekovszky-gyűjtemény Kiállítóháza) ■ Csekovszky Művészeti Napok: **Szemadám György** Munkácsy-díjas festő, író előadása
08. | 10.00 Vigyázó MK ■ **Rákosmenti Hölgválasz**
08. | 10.00 Csekovszky MH (Csekovszky-gyűjtemény Kiállítóháza) ■ Csekovszky Művészeti Napok: **A „Madarak” pályázat kiállítás megnyitója és díjátadója**
08. | 19.00 Vigyázó MK ■ Adorján Bea: **LOFT** – kortárs komédia
08. | 18.00 Rákoshelyi KH ■ **„Viva la primavera”** – tavaszváró, nőnap koncert
09. | 10.00 Rákoskerti MH ■ Kerti Kölyökkuckó: **Boribon cicája** (Nefelejcs Bábszínház)
09. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Az üvegcipő** – vígjáték
09. | 19.00 Vigyázó MK ■ Jazzpresszó: **KOVÁSZ**
12. | 10.00, 14.30 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **A púpos lovacska** (Kövér Béla Bábszínház és Ziránó Színház)
12. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Előző életek**
13. | 10.00 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **A púpos lovacska** (Kövér Béla Bábszínház és Ziránó Színház)
14. | 18.00 Csaba Ház ■ **Ünnepi megemlékezés és koszorúzás**
15. | 10.00 Vigyázó MK ■ **Az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékünnepe, valamint Rákosmente díjainak átadóünnepsége**
19. | 17.00 RV17 ■ Üzleti klub: **Hatékony értékesítés**
22. | 15.00 Csaba Ház ■ Kakaó partí: **Szenzáció** – mesejáték (Grimask Színház)

22. | 17.00 Rákoshegyi KH ■ **A Lipót rejtelmek** – Dr. Vizi János előadása
22. | 18.00 Rákoskeri MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Mi történt Baby Jane-nel?**
23. | 17.00 Csaba Ház ■ **Jótekonysági kóruskoncert**
23. | 18.00 Rákoskeri MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Mi történt Baby Jane-nel?**
26. | 17.00 RV17 ■ Vállalkozói klub: **Üzleti motiváció és kudarcútérés**
26. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **A szerelem természete**
28. | 18.00 Csaba Ház ■ A Budapest XVII. kerületi Kőrösi Csoma Sándor Általános Iskola és Gimnázium **alkotó pedagógusainak és diákjainak kiállításmegnyitója**
28. | 19.00 Csekovszky MH ■ Haveri kör: **Street Sixteen, Seers Of Light**
29. | 16.00 Erdős Renée Ház ■ **Hupján Attila fotóművész** kiállításának megnyitója
29. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **Hitem, hazám, szerelmem** – Albert Ferenc költői estje
29. | 18.00 Rákoskeri MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Az üvegcipő** – vígjáték
29. | 18.00 Vigyázó MK ■ **Attikai só** – a Liszt Ferenc vegyes kar tavaszi koncertje
30. | 16.00 Csekovszky MH ■ Zenélő Filmklub: **Lefkovicsek gyászolnak** – film/zene/koncert
30. | 18:00 Vigyázó MK ■ Martin Rauhaus: **De kié lesz a kutyája?** (Orlai Produkció)

ÁPRILIS

04. | 10.00 Vigyázó MK ■ Rákosmenti Nyugdíjas Szabadegyetem közismereti előadás
04. | 17.00 RV17 ■ Lépéselőnyben a vállalkozásod – workshop: **Márkaépítés**
04. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **Versengő** – szórakoztató irodalmi vetélkedő
05. | 10.00 Csekovszky MH ■ KölyökMozi: **PomPom**
05. | 18.00 Rákoskeri MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Az üvegcipő** – vígjáték
05. | 19.00 Csekovszky MH ■ **Shadows Klub**
06. | 17.00 Rákoshegyi KH ■ **Én, te, mi** – párkapcsolati komédia
06. | 18.00 Rákoskeri MH ■ Ascher Oszkár Színház: **#aszerelemnemelég** – stúdióvizsga
07. | 17.00 RV17 ■ Lépéselőnyben a vállalkozásod – workshop: **Pénzügyi tervezés**
09. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **A tanári szoba**
09. | 10.00, 14.30 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **A szegény halász meg a túl sokra vágyó felesége** (Kabóca Bábszínház)
10. | 10.00 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **A szegény halász meg a túl sokra vágyó felesége** (Kabóca Bábszínház)

11. | 17.00 RV17 ■ Lépéselőnyben a vállalkozásod – workshop: **Vállalkozói szemlélet**
11. | 08.00 Csekovszky MH ■ **Pál utcai fiúk a levéltárban** – rendhagyó irodalomóra
12. | 10.00 Rákoshegyi KH ■ **Aranyszőrű bárány** – az Álomzug Társulás előadása
12. | 15.00 Csaba Ház ■ **Iskolatalálkozó**
12. | 16.00 Rákoshegyi KH ■ **25 éves a Rákoshegyi Rezedák Dalkör**
12. | 19.00 Vigyázó MK ■ **Glaucus-koncert: Klasszikus költészet és jazz**
13. | 09.00 Vigyázó MK ■ **Baba- és gyermekruha, -felszerelés, -játékbörze**
13. | 10.00 Rákoskerti MH ■ Kerti Kölyökkuckó: **Vackor** (Aranyszamár Bábszínház)
13. | 17.00 Rákoskerti MH ■ **Boldizsár Zsolt amatőr festő** kiállításának megnyitója
13. | 18.00 Csaba Ház ■ **Sinha Róbert és Lackfi Dorottya zenés estje**
13. | 19.00 Vigyázó MK ■ Jazzpresszó: **CAFUNÉ**
23. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Külön falka**
25. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **„Csinosítom magamat”** – népi ékszer- és öltözetkiállítás és -vásár
26. | 17.00 Csekovszky MH ■ **Föld-Tánc világnapja**
26. | 17.00 Rákoshegyi KH ■ **Nagy zenészek, nagy szerelmek – Mozart**
26. | 18.00 Erdős Renée Ház ■ **Bényi Eszter textilművész** kiállításának megnyitója
26. | 19.00 Vigyázó MK ■ **Furcsa pár** – a Körúti Színház előadása
27. | 16.00 Csekovszky MH ■ Rákosliget Filmklub Extra: **Piroch Gábor pályakép**
27. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **3V** – A Rákoshegyi Katolikus Plébánia programsorozata
30. | 17.00 RV17 ■ Vállalkozói klub: **Hiteles és önazonos márkaépítés**



ONLINE JEGYVÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉG!

Keresse a jegyvásárlás linkjét

honlapunkon, az érintett programoknál!

■ Március 1-jén, szombaton 9–18 és március 2-án, vasárnap 9–17 óráig

Vasútmodell-kiállítás

a Széchenyi Vasútmodellező Klub és az Élő Minivilág Alapítvány munkáiból Villamosok; magyar és svájci keskeny- és normál nyomtávú vasutak; LGB „kertvasút”; modellvasút-vezetés; modellbörze, modell- és makettárusítás

Belépő felnőtteknek: 1600 Ft, gyerekeknek 2 éves kortól: 1200 Ft.

A jegy egyszeri belépésre jogosít és a rendezvény napjain, a helyszínen kapható.

■ Március 8-án, szombaton 10–15 óráig

Rákosmenti Hölgyválás

Előadások: Szily Nóra, újságíró, pszichológus, coach, Tomasovszky Andrea stílustanácsadó, Csiki-Szász Tímea kineziológus, coach, Siket Rita illóolaj tanácsadó, Dr. Kovácsné Dr. Magyarai Hajnalka szépségtörténész. **Kényeztető programok:** Csakra-

harmonizáló talpmasszázs; Relaxáló hangfürdő; Női szóló latin tánc; Örömtánc; Kineziológiai, életvezetési beszélgetés; Élményfestés; Számmisztika; Karikatúra; Illóolaj-bemutató és kézzmasszázs (A kényeztető programokra a rendezvény napján, a kapacitás mértékéig lehet jelentkezni.)

Csajos portékák: Tami Illatgyertyái; Rose Garden Vintage ékszerek; Lanora natúrkozmetikumok. Belépő: 3000 Ft

■ Március 8-án, szombaton 19 órától

Adorján Bea: LOFT

– kortárs komédia

Három barátnő története. Három különböző sors, világlátás, de mindegyik fő mozgatója a vágy, az összetartozás, a szeretet. A humor és az önirónia vagy annak hiánya sok mulatságos szituációba sodorja a szereplőket. Ez a színházi előadás csakis rólunk, nőkről szól!... ja, és folyamatosan a férfiakról... (70 perc, szünet nélkül)

Közreműködik: **Auksz Éva, Sajgál Erika, Sárközi-Nagy Ilona**

Jegyár: 3200 Ft



■ *Március 15-én, szombaton 10 órától*
Az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékűnepe, valamint Rákosmente díjainak átadóünnepsége

Program: koszorúzás az 513. utcai honvédsíroknál, ezt követően Rákosmente díjainak átadóünnepsége a Vigyázó Sándor Művelődési Központban, majd a Kossuth-, Liszt Ferenc- és Magyar Örökség-díjas **Misztrál együttes** ünnepi műsora

■ *Március 29-én, szombaton 18 órától*
Attikai só

– a Liszt Ferenc vegyes kar tavaszi koncertje

A belépés díjtalan! Előzetes jelentkezést kérünk: programok@vigyazomh.hu

MÁR
29



■ *Március 30-án, vasárnap 18 órától*

**Martin Rauhaus:
De kié lesz a kutya?**

– válási komédia (Ortai Produkció)
Georg és Doris kényelemben, biztonságban és szeretetben felnevelte gyerekeit. Most, hogy ők elmentek egyetemre, új életet lehetne kezdeni. Georg ezt egy másik, fiatal nővel képzelel el, Doris viszont kétségbeesetten ragaszkodik a dolgok rendbetételéhez, a terápiához. Harcuk szórakoztatóan emberi fordulataiba újabb és újabb szereplők kapcsolódnak be, és sohasem lehet tudni, honnan hallatszik majd a következő robbanás. Szereplők: **Szinetár Dóra, Pataki Ferenc, Péterfy Bori, Cseh Judit, Adorjáni Bálint, Bíró Panna Dominika**
Belépő: 4600 Ft

2025. MÁRCIUS–ÁPRILIS



ÁPR
12

■ Április 12-én, szombaton 19 órakor
a magyar költészet napja tiszteletére:
°**Glauco**°

– klasszikus költészet és jazz
Strausz Eszter és Vörös László a magyar
klasszikus és kortárs költészetet (többek kö-
zött Ady, Sziveri, Janus Pannonius, Pilinszky,
József Attila műveit) dolgozták fel.

Tagok: **Beszkid József** – ének; **Strausz
Eszter** – fuvola, altfuvola, szoprán saxo-
fon, zeneszerző; **Vörös László** – zongora,
zeneszerző; **Takács Donát** – basszusgitár;
Hidász Tamás – dob
Belépő: 2600 Ft

■ Április 13-án, vasárnap 9–12 óráig
**Baba- és gyermekruha-
-felszerelés, -játékbörze**

Asztal mérete: 70×116 cm, ára: 1600 Ft
Asztalfoglalás: (+36-1) 256-4626
A vásárlóknak a belépés díjmentes!

■ Április 26-án, szombaton 19 órától
Neil Simon: Furcsa pár

A **Körúti Színház** vendégjátéka
Oscar befogadja barátját, akit kirúgott
a felesége. Hogy bírják majd az együtt-
élést, ha Oscar az életet végletekig sze-
rető férfi, Félix pedig neurotikus és rend-
mániás? Oscar három hét után az ideg-
összeroppanás szélére kerül, Félix pedig
talán még sosem volt ilyen jól.

(kb. 110 perc, két felvonás)
Szereplők: **Janklovics Péter / Beleznay
Endre, Oroszi Tamás, Mak Dominik,
Galambos Zoltán, Ráhm Dániel,
Karaivanov Lilla, Malik Édua**
Rendező: **Galambos Zoltán**
Belépő: 4600 Ft

ÁPR
26



BÓBITA GYERMEKSZÍNHÁZ

■ Március 12-én, szerdán 10 órakor és 14.30-kor, valamint március 13-án, csütörtökön 10 órakor

A púpos lovacska

A **Kövér Béla Bábszínház** és a **Ziránó Színház** koprodukciója
Johanna kedves, okos, segítőkész kiscsikó, csak egy picit gond van vele: egy púp dudorodik a hátán. Sokan vannak, akik nem szeretik, ha valaki más, mint ők. Egy púpos lovacskának nem könnyű megtalálni a válaszokat azokra a kérdésekre, amik mindannyiunkat foglalkoztatnak. A kiscsikó sok találkozás, kaland és izgalom után találja meg, amit keres. (4 éves kortól, 45 perc)

Rendező: **Varga Péter Róbert**

Játsszák: **Balasi Jolán, Nikodémusz Hajnalka, Presits Tamás, Rácz Mihály**

■ Április 9-én, szerdán 10 órakor és 14.30-kor, valamint április 10-én, csütörtökön

A szegény halász meg a túl sokra vágyó felesége

A **Kabóca Bábszínház** előadása
Nagy víz partján-megszólalásig hasonlít a Balatonra! – él a szegény halász meg a felesége. Egy napon a szegény halász kifog egy aranyhalat, aki teljesíti a halász

három kívánságát. Meg a feleségéét. Ám az asszony egy idő után túl sokra vágyik... A marionettszínházi előadás tanítása szerint, ha értékeinkkel és lehetőségeinkkel jól sáfárkodunk, látszólag szegényen is lehetünk nagyon boldogok. (4 éves kortól, 45 perc)

Rendező: **Boráros Milada**

Játsszák: **Horváth Márk, Markó-Valentyik Anna** (Junior Prima-díjas)

■ Május 21-én, szerdán 10 órakor és 14.30-kor, valamint május 22-én, csütörtökön 10 órakor

Az előszobaszekrény boszorkánya

A **Ciróka Bábszínház** előadása
Pierre házat vesz szobával, konyhával, fürdőszobával, nappalival, vécével és előszobaszekrényel. Csakhogy a ház korántsem lakatlan: az előszobaszekrényben egy boszorkány él. Pierre segítőtőre lel a titokzatos árus személyében. Vajon sikerül legyőzniük az előszobaszekrény boszorkányát? Kiderül az izgalomban, bábokban és humorban is bővelkedő előadásból. (5 éves kortól, 45 perc)

Rendező: **Veres András. Játsszák: Fülöp József, Horgas Ráhel, Lendváczy Zoltán**

Három előadásra szóló bérlet: 3500 Ft
Alkalmi belépő: 2000 Ft

JAZZPRESSZÓ

A Jazzpresszó házigazdája:

Gyárfás István Gyafi

Belépő: 2000 Ft

■ *Március 9-én, vasárnap 19 órákor*

KOVÁSZ

Kováts Gergő – szaxofon, basszusklarinét;

Pozsár Máté – zongora, szintetizátorok;

Dénes Ábel – nagybőgő, gardon; **Gyárfás Attila** – dob, gong, ring modulátor

Kováts Gergő számos szabad-, könnyű- és főleg világzenei formációban való közreműködés után elérkezettnek látta az időt arra, hogy maga is a népzene és a jazz közötti végtelen mezőkre induljon felfedezőútra társaival.

■ *Április 13-án, vasárnap 19 órákor*

CAFUNÉ

Pataki Anna – ének, hegedű;

Stummer Márton – gitár; **Orbán György** –

nagybőgő; **Cseh Balázs** –

ütőhangszerek; **Richter Ambrus** – dob
A latin-amerikai boldogságot és édes melankóliát zenébe foglaló repertoárt a tradicionális gitárzene különleges darabjai alkotják. A hatást Pataki Anna énekhangja fokozza, aki ritka természetességgel interpretálja e stílust portugál és spanyol nyelven.

KORTÁRS FILMKLUB

A vetítések: kéthetente, **szerdai** napokon

18 órákor. A filmek előtt bevezetőt

mond: **Horváth Tibor**. Belépő: 1500 Ft

03.12. Előző életek

03.26. A szerelem természete

04.09. A tanári szoba

04.23. Külön falka

05.07. Álmaid hőse

05.21. Ennél csak jobb jöhet

06.04. A 999-es szoba

06.18. Nem halok meg

BALLONYI GALÉRIA

■ *Március 23-ig*

Varga Zoltán Zsolt szobrász

„Az én tizenkettőm – írók, költők portrészobrai” című kiállítása

ELŐZETES

■ *Május 1-jén, csütörtökön 10–22 óráig*

Rákosmenti majális

a Népkert parkban

Változatos programok, vendéglátás,

piknik a zöldben. A színpadon többek

között: **Iszkiri zenekar**, **Jamese** –

dudorászó szünnidő, **Blues Trappers**.

Zárókoncert: **Neoton Família Sztárjai**.



Rákosmenti Nyugdíjas Szabadegyetem

Rákosmente Önkormányzatának támogatásával

Szabadegyetemünk háromféle területen kínál aktív ismeretszerzési lehetőséget:

- számítógépes klubfoglalkozások (24 órában),
- nyelvi klubfoglalkozások (50 órában, angol és német),
- közismereti előadások (havonta egy alkalommal).

Nyugdíjas számítógépes klub

Alapfokú, Haladó és Haladó PLUSZ szintű számítógépes klubfoglalkozások
Regisztrációs díj: 1000 Ft szintenként (nyugdíjas igazolvánnyal rendelkező XVII. kerületi lakosok számára)

Angol és német nyelvi klub

Regisztrációs díj: 5000 Ft
(nyugdíjas igazolvánnyal rendelkező XVII. kerületi lakosoknak)

Közismereti előadások

Az ingyenes programot rákosmenti nyugdíjasok látogathatják belépésre jogosító szelvényt, mely laccímekártya bemutatásával, az előadásoknál feltüntetett időponttól, naponta 9–16 óráig vehető át a művelődési központ információjában.

■ *Március 7-én, pénteken 10 órakor*
Bélegészség, fél egészség – A jótékony bélbaktériumok mint szervezetünk barátai. Előadó: **Háber-Tarjányi Katalin**, egészségügyi szaktanár, talpreflexológus
Szelvény átvehető: március 3-tól

■ *Április 4-én, pénteken 10 órakor*
Hétköznapi praktikák a természet patikájából. Előadó: **Holp Judit** gombaszakellenőr, aromaterapeuta.
Szelvény átvehető: március 31-től



Salsa tanfolyam

Szerdánként 18.45–20.45-ig

További információ:

(+36-20) 435-6657,

www.karibitancklub.hu

Társastánc-oktatás kezdőknek

Hétfőn 18.45–19.45-ig és 19.45–20.45-ig
felnőtteknek

A cha-cha, a rocky, a salsa, a bachata
és a tangó alapjai sajátíthatók el.

Jelentkezés: **Jambrik Lilla**, (+36-20) 479-

9391. Facebook: Jambrik Lilla –

Versenytánc és Társastánc oktatás

Népmeseműhely

Kedden 17 órától óvoda-iskola átmenet-
tet segítő, 20 alkalmas mesepedagógia
6–7 éveseknek. (Kezdés: január 7.)

Részletek és regisztráció: **Deák Ildikó**,
deakildiko77@gmail.com

Kagami-ryú

– szamuráj harcművészeti edzések

Kedden 18–19.30-ig

Jelentkezés és érdeklődés: **dr. Kovács**

Dániel Tibor, (+36-20) 227-1073

Művészi gimnasztika

4–7 éves lányoknak szerdán 17–18 óráig,
pénteken 16.30–17.30-ig

Edző: **Galambos Regina**, (+36-30) 646-

6678, www.teambalance.hu

Senior örömtánc

Szerdán 10.30–12 óráig

Vezetői: **Kodaj-Horváth Réka**

Gyerekjóga

Szerdán 16.45–17.30-ig

Komplex mozgásfejlesztés ászanákkal és
thai-chi legyezőgyakorlatokkal 5 éves

kortól, maximum 12 fővel, óvodásoknak,

kisiskolásoknak. Vezetői: **Várdi Vivien**

gyerek- és felnőttjóga-oktató, (+36-30)

259-2490, varadivivien@gmail.com

Kerekítő

Csütörtökön 10 órától: Kerekítő

mondókázó (0–3 éveseknek); 10.45-től:

Kerekítő Manó torna (1–3 éveseknek)

Vezetői: **Nemcsics Bernadett**

www.kerekito.hu; nemcsicsdetti@gmail.com

Díja: 2000 Ft/család, bérlet: 9000 Ft/5 alk.

Gyógytorna

Kedden 16–17 óráig
Csoportos edzés módszer, mindenki számára ajánlott.
Vezeti: **Pizman Lászlóné** gyógytornász,
(+36-20) 438 2816

Katalizátor Autósiskola

Jelentkezés: www.autosiskola17ker.hu
vagy személyesen a művelődési központban, szerdánként 17–18 óráig.
Képzési díj: 350 000 Ft
(a befizetése 4 részletben lehetséges);
vizsgadíjak: 32 000 Ft
(a befizetés 3 részletben lehetséges).
A húsz év alatti jelentkezők 25 000 Ft állami támogatásban részesülnek.
További információ: **Radics Miklós**
iskolavezető, (+36-30) 966-3278

3-1-2 Meridiántorna

Kedden 11–12 óráig – Ingyenes!
Vezeti: **Sudár Szilvia**, (+36-30) 224-4976.
További információ: www.312.hu

Női alakformáló torna

Hétfőn, kedden és csütörtökön
18.30–19.30-ig Vezeti: **Kórádi Krisztina**
testnevelő Napijegy: 1700 Ft,
bérlet: 12 000 Ft/8 alkalom
Facebook: Kriszta tornája

Mit énekelj otthon a lurkókkal?

Hazay Anca zenés foglalkozása
kisgyerekes családoknak
Hétfőn 9–9.40-ig és 9.50–10.30-ig
További információ: (+36-30) 377-2693;
www.facebook.com/mitenekeljotthon

Zumba

Csütörtökön 8.30–9.30-ig
Vezeti: **Végi Katalin** Zumba-instruktor,
(+36-70) 773-6370, vegikata2@gmail.com

Zumba Kids 7–12 éveseknek

Hétfőn 17–18-ig, csütörtökön 16.45–17.45-ig.
Vezeti: **Végi Katalin** Zumba-instruktor,
vegikata2@gmail.com, (+36-70) 773-6370

Festőiskola

Kedden 17.30–20.30-ig
Vezeti: **Vágó Zoltán** festőművész

Balett-tanfolyamok

Hétfőn és pénteken 16.25–20 óráig,
kedden és csütörtökön 16.30–19.05-ig,
csoportbontásban. További információ:
www.strauszeszter.hu



Hiphop tánctanfolyam

A 4M Dance Company tánctanfolyama

Szabó Bianka órái:

hétfőn 19.15–20.45-ig,

szerdán 18.30–20 óráig,

pénteken 18.15–19.15-ig, 19.15–20.45-ig;

Szentinek Csaba órái:

hétfőn 17.30–18.30-ig,

szerdán 17.40–18.40-ig,

csütörtökön 17.30–18.30-ig,

pénteken 16.30–17.30-ig

További információ

a foglalkozásvezetőknél:

Kerék-Szabó Bianka (+36-20) 421-0212;

Szentinek Csaba (+36-70) 315-1392

Hatha jóga – gyakorló órák

Szerdán 18.15–19.45-ig

Vezeti: **Varró Zoltán** vaisnava

jógamester

Saját jógamatrac szükséges!

Forgórózsa Táncegyüttes, Rákosmente néptáncsoportok gyerekeknek

Alapozó (ovis) csoport: csütörtökön

18.15–19 óráig

Kisiskolás csoport: szerdán 17–18 óráig

További információ: **Gordos Anna**,

(+36-30)532-7791,

forgorozsatancesenek@gmail.com

Angel Dance Tánciskola

Diszkó- és divattáncoktatás

Kedden, csütörtökön

16.30–17.15-ig: 6–11 éves korig

17.15–18 óráig: 3–6 éves korig

18–19 óráig: 11+-os korosztály

További információ: **Váradi Petra Rita**,

(+36-30) 597-6010

Mini Színitanoda

8–13 éveseknek

Szerdán 16–18 óráig

Vezeti: **Almássy Bettina** színész, drámaíró,

drámapedagógus

Magic Dance

Mozgásművészeti Stúdió

Kedden és csütörtökön,

5–9 éveseknek: 17–17.50-ig;

9–14 éveseknek: 18–19.30-ig

Ballett-, modern- és karaktertánc-

oktatás, egyedi, ötletes

tánc-koreográfiák betanítása

Vezeti: **Gombosné Berecki Ildikó**

hivatásos előadóművész, koreográfus

Folyamatos jelentkezés:

magicdance.gbi@gmail.com

További információ a stúdió vezetőinél:

Gombos Tibor András, (+36-20) 366-1199,

Gombosné Berecki Ildikó,

(+36-30) 270-6664



Nyugdíjasklub

Kedden 12–16 óráig zenés-táncos délutánok az idősebb korosztálynak
Klubvezető: **Liptowszky Nándorné**
A zenét **Böszörményi Tibor** szolgáltatja
Belépő: 700 Ft/alkalom

Újlak nyugdíjasklub

Kéthetente pénteken 12–15 óráig
Vezeti: **Derzbach Istvánné**

Frankofón kör

Kéthetente hétfőn 9–12 óráig
A francia nyelvet (újra)tanulók és gyakorlók klubja
Vezeti: **Ferencziné dr. Vitányi Borbála** és **Ferenczi János**
Alkalmak: március 3., 17., 21.,
április 14., 28.

Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Rákosmente szervezetének klubja

Minden hónap utolsó hétfőjén 14–17-ig
Március 31.: Nőnap ünnepség
Április 28.: Húsvéti ünnepség
Mb. klubvezető: **Horváth Andrásné**

Életszövők női klub

Minden hónap harmadik szerdáján
10–13 óráig

Március 19.: *A tavasz a megújulást jelenti – beszéljessünk a személyes fejlődésről! Milyen területen szeretnél fejlődni? Mi az, amit most készülsz megvalósítani? Kinek mit jelent a remény, és hogyan lehet azt megtartani vagy megerősíteni?*

Április 16.: *A tavasz közepén az újjászületés, a növekedés és a kreatív energia felélédeése kerül fókuszba. Milyen „virágokat” vagy „magokat” szeretnél elültetni? Milyen tavaszi emlékeket őrzünk?*
Klubvezető: **Csiki-Szász Tímea**
kineziológus, életmód-tanácsadó
Előzetes jelentkezés: (+36-30) 996-0876

Fülesbagoly társasjátéklub bölcsebb korúaknak

Kéthetente kedden 8.30–13 óráig
Vezeti: **Papp Zoltán** ny. tanár,
p.bagoly@gmail.com

Enzöl Ellák Irodalmi Szalon

Irodalmi teadélután minden hónap első péntekjén 15.30-tól

Március 7.: Petőfi Sándortól Sík Sándorig, Filipszkyne Baran Ilona színes délutánja

Április 4.: Dsida Jenőtől Sík Sándorig, Tőkésné Fodor Borbála színes délutánja
Az irodalmi szalon tagjai: Albert Eszter, Albert Ferenc, Filipszkyne Baran Ilona, Győrffi B. Eszter, Kocsis György, Kiss Sarolta, Lakatos Péter, Sallay Gyula, Szántai Annamária, Tőkésné Fodor Borbála, Zsuzsa Mihály, Lipcsei Magdolna, Kövesi Éva, Nagyné Cs. Lenke, Steinmüller Nándor, Tóth Sándorné Erzsike, Nagy Károlyné, Nagy Károly, Albert Erzsébet, Bán Zsuzsa, Juhász Veronika

Műsorvezető: **Lakatos József Péter, Győrffy B. Eszter.** Háziasszony: **Dózsa Ari.**
Házigazda: **Albert Ferenc**
A belépés díjtalan!



Keresztény életvezetési klub

Hétfőn 18 órától

Interaktív előadásra hívunk mindenkit, aki szeretné megismerni Jézus életének nagy történeteit Márk evangéliuma alapján.

A szabadságra vezető út

- 03.03. **A mag metafora Jézus valóságértelmezésében** (Márk 4,26-34)
- 03.10. **Jézus követői viharban...** (Márk 4,35-41)
- 03.17. **A sötétség fogságában** (Márk 5,1-20)
- 03.24. **Nők fogságban...** (Márk 5,21-43)
- 03.31. **A próféta sikerei hazájában** (Márk 6,1-6a)
- 04.07. **Úton-lét** (Márk 6,6b-13)
- 04.14. **Az áldozat értelme** (Márk 6,14-29)
- 04.28. **Tömegétkeztetés jézusi módra** (Márk 6,30-44)

Előadó: **Fenyvesi Péter Pál** lelkész
(kerdesek.bibliaklub@gmail.com)

Rákosmente Fotóklub

Minden páros kedden 18–20 óráig. Csoportunkba főleg a XVII. kerületben és vonzókörzetében lakó, a fotózást hobbiként kedvelő fiatalokat és felnőtteket várunk, és mindenkit, aki szeretne új elméleti és gyakorlati ismereteket elsajátítani, közös, tematikus fotózásokon részt venni. Klubvezető: **Göndör László**, rmfotoklub@gmail.com

Liszt Ferenc vegyes kar

Próbák hétfőn és szerdán a Bartók Béla Zeneiskolában. A kórus munkájába folyamatosan be lehet kapcsolódni! Vezeti: **Menyhártné Barna Zsuzsa**

Ingyenes jogi tanácsadás minden hétfőn 18–19 óráig

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóóra

Március 18-án és április 15-én, kedden 18 órakor

I. körzet: **Zoltai Ferenc** c.r.ftzls. (Akadémiaújttelep, Madárdomb)

II. körzet: **Poór Róbert** c.r.ftzls (Rákoskeresztúr, Újlak utca)

X. körzet: **Molnár Béla** r. ftzls (Rákoskeresztúr)

XI. körzet: **Németh László** r. törm (Rákoskeresztúr, Egészségház)

A VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

- vállalja kulturális rendezvények **szervezését, lebonyolítását;**
- bérbe adja **színháztermét teljes technikával**, valamint **20–120 fő befogadó képességű** helyiségeit.

NYOMDÁNK vállalja szórólapok, plakátok, meghívók, névjegyek és egyéb nyomdai termékek gyors, pontos és színvonalas kivitelezését A/0+ méretig, igény esetén grafikai tervezéssel.

■ **Március 14-én, pénteken 18 órakor**
Ünnepi megemlékezés és
koszorúzás az 1848/49-es forradalom
 és szabadságharc tiszteletére
 a Rákoscsabai Polgári Kör szervezésében
 a Kossuth-szobornál

■ **Március 22-én, szombaton 15 órától**
Kakaó parti

15.00: **Kézműveskedés**

16.00: **Szenzáció** – a Grimask Színház
 mesejátéka

Az előadás után mindenki vendégünk
 egy doboz kakaóra.

Belépő elővételben: 2500 Ft, az előadás
 napján: 3000 Ft (2 éves korig ingyenes)
Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ **Március 23-án, vasárnap 17 órakor**
Jótekonysági kóruskoncert
 a Rákosmentes Mentéséért Alapítvány
 javára a Rotunda Kórus Alapítvánnyal
 közös szervezésben a Nepomuki Szent
 János-főplébánia-templomban
 (1171 Budapest, Péceli út 229.)
 Közreműködők: **Harmónia női kar, Missio**
Cantorum vegyes kar, Rotunda ének-
együttes, a rákoscsabai görögkatolikus
templom kórusa, a Balassi Bálint Nyolc-
évfolyamos Gimnázium Sonoria csengő-
zenekara, a Rákoscsabai Baptista Gyü-
lekezet énekkara. A belépés díjtanlan!

■ **Március 28-án, pénteken 18 órakor**
 A Budapest XVII. kerületi Kőrösi Csoma
 Sándor Általános Iskola és Gimnázium
Alkotó pedagógusok és diákok
 kiállításának megnyitója
 A kiállítás fővédnöke: **Dunai Mónika**
 országgyűlési képviselő. A kiállítást
 megnyitja: **dr. Hicz János** tankerületi
 igazgató. Kiállítók: **Kolláth Ferenc,**
Domokos Berta, Kelemen Dénes, Bodnár
Imre Bodi, Szolnokné Lorge Brigitta,
Szurkos Réka, Vitárius Nikoletta
 A kiállítás április 17-ig tekinthető meg.

MÁR
23



■ *Április 12-én, szombaton 15 órától*

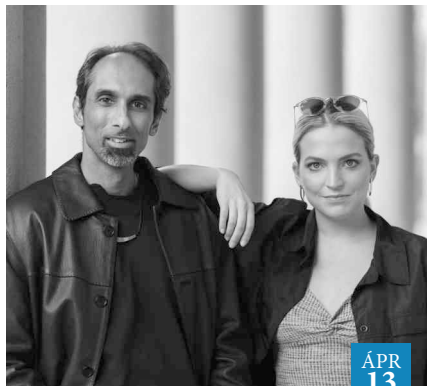
Iskolatalálkozó

Várjuk mindazokat, akik a Rákoscabai Községi Ház épületében egykor működő általános iskolában tanultak, tanítottak, hogy egy kellemes délutánt töltsünk el együtt, és felidézzük a diákévek emlékeit! Ezen a különleges napon lehetőség nyílik arra, hogy megosszuk egymással személyes történeteinket, emlékeinket, és találkozhatunk régi osztálytársainkkal. Vendégünk lesz az **Édesanya cukrászda**, és koncertet ad a **Nézópont jazz-zenekar**.

A részvétel díjtalan, de előzetes jelentkezéshez kötött.

Kérjük, részvételi szándékukat 2025. március 14-ig jelezzék elérhetőségeinken!

ÁPR
12



ÁPR
13

■ *Április 13-án, vasárnap 18 órakor* **Sinha Róbert és Lackfi Dorottya** zenés estje

a magyar költészet napja alkalmából
Az előadáson Lackfi János, Szabó T. Anna és Ady Endre megzenésített költeményeiből álló válogatás hangzik el a duó „Jelenlét” című, első lemezéről.
Belépő elővételben: 2500 Ft,
az előadás napján: 3200 Ft
Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

A Csaba Ház programjait támogatja:
Rákosmente Önkormányzata
(dr. Füzesi Péter alpolgármester,
Halász Dezső és Virág Mihály képviselő)

Kriston intimtorna

Csoportos tréning nőknek március 26-án, április 2-án, 9-én és 16-án, szerdán 18–21 óráig. Vezeti: **Botka Éva Eszter** Kriston-módszer oktató. Előzetes bejelentkezés szükséges: evaeszterb@gmail.com, (+36-20) 579-1835. Díja: 50 000 Ft/4 alkalom + 2×30 perc online gyakorlóóra

PixieDance

Szerdán 17–20 óráig és pénteken 16.30–18.30-ig, korcsoportos bontásban Vezeti: **Kiss Nikolett**, (+36-30) 738-3710, pixiedance.fanciskola@gmail.com

Helen Doron angolkurzusok

Pénteken 14–19 óráig, csoportbontásban Vezeti: **Szemán Bernadett**, bp17@helendoron.com Díja óvodásoknak: 19 000 Ft/4×45 perc, iskolásoknak: 24 500 Ft/hó Részletes információ a vezetőnél!

Szenior örömtánc

Csütörtökön 10–11 óráig Vezeti: **Bozoki Eszter**, (+36-20) 993-7008

Hatha jóga

Hétfőn 18.30–20 óráig. Vezeti: **Kárpáti Veronika** egészségterapeutánár

Játékos fejlesztőtorna

jógaelemekkel

Szerdán 16.45–17.30-ig:
3–6 éveseknek,
pénteken 16.45–17.30-ig:
7–10 éveseknek

A játékos foglalkozásokon a gyerekek mesés történetek segítségével ismerkednek jógagyakorlatokkal, légzéstechnikákkal.

Vezeti: **Szabados Andrea**,
(+36-30) 622-3866

Díja: 2500 Ft/alkalom; 9000 Ft/5 alkalom
Bejelentkezés szükséges: Messenger:
MeseJoga17; mesejoga17@gmail.com

Kerekítő Manó mondókázója

Hétfőn 10 órától baba-mama foglalkoztató. Vezeti: **Deák Ildikó** védjegyes Kerekítő-foglalkozásvezető, deakildiko77@gmail.com Díja: 2000 Ft/család Előzetes bejelentkezés szükséges a vezetőnél!



Személyiségfejlesztő népmeseműhely

Csütörtökön 17 órától
élménypedagógiás, élőszavas mesélés
5–9 éveseknek

Vezeti: **Deák Ildikó** védjegyes
mesepedagógia foglalkozásvezető,
deakildiko77@gmail.com
Díja: 2000 Ft/család
Előzetes bejelentkezés szükséges a vezetőnél!

Picurkák játszósobája

Minden hónap 2. és 4. csütörtökjén 9–11
óraig. Mese, mondóka, ének, játék 1–3
éveseknek, anyukáknak egy kis
beszélgetéssel

Vezeti: **Lauró Krisztina** óvodapedagógus,
mesehazpiciknek@gmail.com
Előzetes bejelentkezés szükséges!

Kabóca – Játékkal a tanulásért!

Részképességfejlesztő program
szerdán 14–19 óráig
Vezeti: **Németh-Zöld Gabriella**
fejlesztőpedagógus, (+36-70)568-4559

3-1-2 Meridiántorna

Hétfőn és csütörtökön 8.30-tól
Vezeti: **Áldási-Járomi Andrea**
A foglalkozás ingyenes!



Hastánc tanfolyam

Ametiszt Hastánc Iskola
Pénteken 18.30–20 óráig
Vezeti: **Maya**. Díja: 2500 Ft/alkalom

Senior festők klubja

Csütörtökön 14–16 óráig
A részvétel díjtalan!

Festő- és kisművészkepző

Csütörtökön 17–18 óráig
6–16 éveseknek
Pasztellkréta, grafit, illetve akril- és
akvarellfestékek használata 14 éves
korig. 15 éves kortól olaj- és akrilfesték.
Mindkét tanfolyamunkat vezeti:
Szentandrásy Csilla,
(+36-30) 160-4784
Előzetes bejelentkezés szükséges!

Ékszer Balett

Hétfőn és csütörtökön 16.15–18.45-ig,
korcsoportos bontásban
Vezeti: **Toth Borbála és Papp Zsófia**
Továbbiak: tothborbala26@gmail.com

Pedagógusok Szakszervezete
XVII. kerület Nyugdíjas Tagozata
 Minden hónap harmadik hétfőjén 14–16 óráig. Vezető: **Kékesi Istvánné**.

Rákosmenti Ezüstkorúak klubja
 Március 12-én és április 9-én,
 szerdán 13–15.30-ig
 Vezetik: **Chaimra Istvánné, Illés Mária**

Rákosmenti Aranykor nyugdíjasklub
 Március 6-án és április 3-án, csütörtökön
 9–12 óráig. Vezető: **Halász Károlyné,**
Erzsike, (+36-20) 334-4241

Rákoscsabai nyugdíjasklub
 Március 3-án, 17-én, 31-én, április 14-én és
 18-án, hétfőn 12.30–15.30-ig
 Vezető: **Varga Istvánné**

Harmónia női kar
 Csütörtökön 18–20 óráig
 Kórusvezető: **Tóthné Mózer Annamária**
Várjuk lányok, hölgyek jelentkezését:
 (+36-30) 260-3001. Infó:
www.harmonianoikar.hu

Rákoscsabai Irodalmi Klub (RIK)
 Vezető: **Sövény-Lukács Márta**

Missio Cantorum vegyes kar
 Pénteken 18–20 óráig
 Kórusvezető: **Dávid Krisztina**

Angol társalgási klub középhaladóknak
 A hónap első és harmadik csütörtökjén
 15–16.30-ig. Vezető: **dr. Papp György**
Folyamatos csatlakozás!

Bohém Asztaltársaság
 Minden hónap második hétfőjén
 17–19 óráig. Vezető: **Kiss Sarolta**

Rákoscsabai Polgári Kör
 Minden hónap első és harmadik
 szerdáján 15–17 óráig
 Elnöke: **Nyerges Gyuláné**

Rákoscsabáért Egyesület
 Elnök: **Pásztor Ádám,**
pasztor.adam98@gmail.com

Rákosmente 4 Ász uti klub
 Csütörtökön 13–20 óráig
 Vezető: **Mózes György**

Rummikub klub
 Csütörtökön 9-12 óráig
 Vezető: **Turi Sándor**



Ingyenes jogi tanácsadás

Tanácsadó: **dr. Bolla Szabolcs** ügyvéd
Bejelentkezés: (+36-1) 920-1211

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóórák

Minden hónap első szerdáján
17–18 óráig
Körzeti megbízott:
Meleg Gyula r. főőrzsászlós
(Rákoscscaba-Újtelep)

Képviselői fogadóórák

Dr. Füzesi Péter alpolgármester
(Rákoscscaba 11. vk.):
előzetesen egyeztetett időpontban,
telefon: (+36-20) 528-2608

Virág Mihály (Rákoscscaba 10. vk.):
minden hónap első szerdáján 18–19 óráig

Halász Dezső (Rákoscscaba-Újtelep,
Rákoscscaba 12. vk.):
előzetesen egyeztetett időpontban,
telefon: (+36-70) 6-147-147

■ Március 2–8.

Csekovszky Művészeti Napok

– Madarak a művészetben

Helyszín: Csekovszky-gyűjtemény
Kiállítóháza (1172 Budapest, XVI. u. 1.
Telefon: 257-9482)

Március 2-án, vasárnap 17 órától

A művészeti napok megnyitója

Köszöntőt mond: **Rózsahegyi Péter**
képviselő. Megnyitja és előadást tart:
Tóth Magdolna Sára keramikusművész
Közreműködők: **Bennő Katalin és**
Mátyus Kinga

Március 7-én, pénteken 18 órától

Szemadám György, Munkácsy-díjas
festőművész, író, előadása

Március 8-án, szombaton 10 órától

A „Madarak” című pályázat
kiállítás megnyitója és díjátadója
Közreműködők: **Tüskeshátú**
madártanoda és **Hajós Erika**
mesemondó

További részletek honlapunkon, Facebook-
oldalunkon.

■ Március 28-án, pénteken 19 órától

Haveri Kör – Zenélj a barátoknak és
mindenki másnak!

Egy hard rock péntek este, két koncert!

Street Sixteen, Romeo after Juliet

Belépő: 1000 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ Március 30-án, vasárnap 16 órától

Zenélő Filmklub:

Lefkovicsek gyászolnak

Rendező: **Breier Ádám**

Filmzenekonzert: Márkos Albert –
zeneszerző, csellista, Jávorka Ádám –
brácsa, Móser Ádám – harmonika
A koncertet és vetítést követően
beszélgetés meghívott vendégeinkkel.
Filmklubvezető: **Tóth László** és **Temesvári-**
Szepesi Nikolett

A program ideje alatt a Rákosmenti
Serház büféje nyitva áll.

Belépő: 1500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

MÁR
30



■ *Április 5-én, szombaton 10 órától*
KölyökMozi:

Pom Pom

- **Kiállításmegnyitó Sostarics Yvette,**
Dargay Attila főrajzolójának eredeti rajzaiból
- **Vetítés: Pom Pom** (magyar rajzfilmsorozat, 1980, r.: Dargay A ttila)
- **Húsvéti pompomozó** – kézműves-foglalkozás **Dobi Zsuzsival**

Belépő: 1000 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ *Április 5-én, szombaton 18 órától*

Shadows Klub

25 éves jubileumi koncert

Eredeti SHADOWS dalok szóló-, ritmus- és basszusgitár, dob felállásban.

Játszik: **The Shadow Hungary Band**

Belépő: 2500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ *Április 11-én, pénteken 8 és 10 órától*

Pál utcai fiúk a levéltárban

Rendhagyó interaktív irodalomóra

A foglalkozást vezeti: Mautner Zoltán főlevéltáros, levéltár-pedagógus, Budapest Főváros Levéltára munkatársa

Belépő: 500 Ft. A programra négy ötödikes osztályt tudunk fogadni.

Jelentkezés március 28-ig: (+36-20) 611-1241
csekohaz.servezes@vagyazomh.hu

■ *Április 26-án, szombaton 17 órától*
Föld-Tánc világnapja

- „**Dobbanások**” – **Ambrus Levente** fotográfus kiállításának megnyitója
- Az **Ecseri Zöldkoszorú Néptáncgyűttes** előadása
- **Boyongó-koncert és -táncház**
A rendezvény ideje alatt a művelődési ház udvarán növénycserebere várja az érdeklődőket. *További részletek a honlapon és Facebook-oldalunkon.*

■ *Április 27-én, vasárnap 16 órától*

Rákosligei Filmklub Extra:

Égig érő álmok

– Piroch Gábor pályakép

Piroch Gábor kaszkadőr önéletrajzi ihletésű kisljátékfilmje az 1950-es, 1960-as években játszódik; egy rosszcsonst kislfiúról szól, aki már kisiskolásként hajmeresztő mutatványokat hajtott végre, hogy társait lenyűgözze, és tanáira, szüleire a frászt hozza.

Filmklubvezető: **Temesvári-Szepesi**

Nikoletta

Belépő: 1500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

A Csekovszky Árpád Művelődési Ház programjait támogatja: Rákosmente Önkormányzata (dr. Bakos András alpolgármester, Halász Dezső és Rózsahegyí Péter képviselő)



Jóga Kedden 18–20 óráig
 A hatha jóga az egyensúly és a harmónia tökéletességét tűzi ki céljává, és törekszik arra, hogy a gyakorló dinamikus egységet és egyensúlyt alkosson fizikai, érzelmi, mentális és spirituális síkon egyaránt.
 Vezeteli: **Kárpáti Veronika**
 Bővebb információ: (+36-30) 597-8349

Kabóca – Játékkal a tanulásért!

Hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken 14–19 óráig. Vezeteli: **Németh Z.**

Gabriella fejlesztőpedagógus

Bővebb információ: (+36-70) 568-4559



A tanfolyamaink és közösségeink rendje változhat.
 Honlapunkon folyamatosan tájékoztatjuk Önöket: www.csekohaz.hu

A polgármesteri hivatal nyugdíjasainak klubja

Minden hónap második csütörtökjén
14–15.30-ig

Bélyegyűjtők köre

Minden hónap első keddjén 17 órakor
Vezeti: **Erdész Ferenc**

Rákosligeti foltvarró klub

Kéthetente pénteken 9–12 óráig
Vezeti: **F. Nagy Éva**

Magyar Rákellenes Liga Rákosmenti Alapszervezete

Minden hónap második keddjén
15.30–17.30-ig. Vezeti: **Bódy Csabáné**

3-1-2 Meridián torna Csütörtökön
8–9 óráig. Vezeti: **Járomi Andrea**

Rummikub klub Csütörtökön 9–12
óráig. Vezeti: **Turi Sándor**

Könyvklub

Minden hónap második hétfőjén
17.30–19 óráig. Vezeti: **Tóth Attila**

Ligeti Kertbarát Kör

Minden hónap első hétfőjén 17–19 óráig
Vezeti: **Huszárné Trencsényi Mária**



A Maros Moziban:

Asztalitenisz klub

Csütörtökön 17–19 óráig
Vezeti: **Tóth Attiláné**

Rákosligeti Polgári Kör

Minden hónap első hétfőjén 18–20 óráig
Vezeti: **Rózsahegy Péter**

Rákosligeti sakk- és társasjáték klub

Kedden 16–20 és pénteken 16–19 óráig
Vezeti: **Vági Imre**

LIGET UDVAR

Masszázs és pedikűr

Nyirokkeringést támogató masszáz, svédmasszázs, esztétikai és gyógypedikűr
Csortos Andrea okleveles masszőr
Bejelentkezés: (+36 70) 424-6294,
andi7402@gmail.com

Bobi-bolt

Kutya-, macska-, madár-, hal- és rágszálóeledel-szaküzlet.
Olcsó húсок, tápok, vitaminok, felszerelések!
Nyitva: hétköznap 9–18 óráig,
szombaton 8–13 óráig, hétfőn zárva
Telefon: (+36-30) 970-9583

Női-férfi fodrászat

Nyitva: hétköznap 8–19 óráig
Telefon: (+36-30) 201-9780,
(+36-20) 472-6699

Ildikó butik

Női ruházat magyar készítőtől
Vegyes javítás
Cipzárcsere, felhajtás, szűkítés
Függönyvarrás
Nyitva: kedden, csütörtökön és pénteken 8–18 óráig
Telefon: (+36-70) 283-8265



Csekovszky-gyűjtemény Kiállítóháza

1172 Budapest-Rákosliget, XVI. utca 1.
Telefon: 257-9482, (+36-20) 299-2624
kiallitohaz@csekovszky.hu
www.csekovszky.hu

Látogatható: telefonos egyeztetés után
Megközelíthető: Az Örs vezér teréről a 276E, Kőbánya-Kispestről a 98, Rákoskeresztúrról a 198 jelzésű busszal Rákosliget, Hősök tere megállóig, a Keleti pályaudvarról a Hatvan irányába közlekedő vonattal Rákosliget vasúti megállóig.

Képviselői fogadóórák

Rózsahegy Péter (Rákosliget, 14. vk.):
Minden hónap első csütörtökjén
18–19 óráig

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóóra

Minden hónap első csütörtökjén 18 órától
Körzeti megbízott: **Kalmár Attila** r. zászlós

■ *Március 2-án, vasárnap 10 órákor*
Tavaszi kézműves-foglalkozás

Készüljünk együtt a tavaszra! Készíts velünk nyíló cseresznyevirágot vagy katicabogarat!

A foglalkozást vezeti: **Pék Vivien**

Belépő: 1000 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ *Március 8-án, szombaton 18 órákor*

„Viva la primavera”

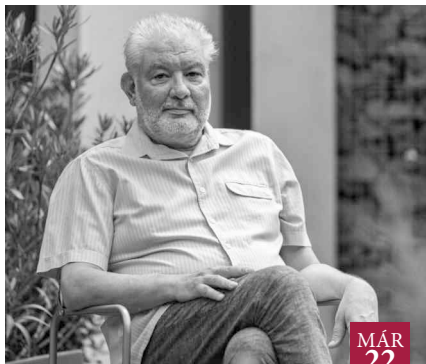
– tavaszváró, nőnap koncert nem csak nőknek

Közreműködik: **Kerényi Eszter Lilla**
fuvolaművész, **Bozsoki-Sólyom Pál**
csellóművész és **Tüzes Marcell Sámuel**
zongoraművész

A klasszikus zeneszerzők, *Vivaldi, Bizet, Csajkovszkij, Fauré, Elgar és Ravel* mellett *Piazzolla, Carlos Gardel* művei és filmzenei részletek is felcsendülnek.

Belépő: 1500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu



■ *Március 22-én, szombaton 17 órákor*

A Lipót rejtelvei

– **Dr. Vizi János** pszichiáter, jogász előadása

Az Országos Pszichiátria és Neurológiai Intézetet, közismert nevén a Lipótot közel húsz éve zárták be. Ahogy „életében”, úgy „halálában” is szélsőséges véleménykülönbségek vették körül. Amíg működött, egyesek a magyar pszichiátria fellegrátnak, kiemelkedő szakmai, és tudományos intézménynek tartották, míg mások szerint olyan totális intézmény volt, ahol rendszeresen megsértették a betegek jogait. Mi az igazság? Belépő: 2000 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ Március 29-én, szombaton 18 órakor

Hítem, Hazám, Szerelmem

– Albert Ferenc költői estje

A belépés díjtalan!

Előzetes jelentkezést kérünk március 28-ig!

■ Április 4-én, pénteken 18 órakor

VERsengő

– szórakoztató irodalmi vetélkedő

Játssz velünk a magyar költészet napja alkalmából! Az este vízmestere:

Kántor Kolos színművész

Várjuk 3–5 fős csapatok, baráti társaságok, családok jelentkezését

március 28-ig e-mailben:

rakoshegy.recepcio@vigyazomh.hu

■ Április 6-án, vasárnap 17 órakor

ÉN, TE, MI – párkapcsolati komédia

A **Láthatáron Csoport** interaktív előadása

Belépő: 2500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ Április 12-én, szombaton 10 órakor

Aranyszőrű bárány

Interaktív mese és muzika az egész családnak az **Álomzug Társulás** előadásában

Játszik: **Tóth Krisztina**. Muzsikál: **Gózon Éva**

Belépő: 1500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ Április 12-én, szombaton 16 órakor

25 éves a Rákoshegyi

Rezedák Dalkör

A belépés díjtalan!

■ Április 25-én, pénteken 18 órakor

„Csinosítom magamat”

Népi ékszer- és öltözetkiállítás és -vásár

Bodrogi Sándor kézműves hagyatéka és

a **Rákosmenti Népművészeti és**

Kézműves Egyesület rendezvénye a

népviselő napja alkalmából

A belépés díjtalan!

■ Április 26-án, szombaton 17 órakor

Nagy zenészek,

nagy szerelmek – Mozart

Bősze Ádám zeneiörténetész előadása

Belépő: 3000 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ Április 27-én, vasárnap 18 órakor

3V – A Rákoshegyi Katolikus Plébánia

RH+ ifjúsági- és kulturális programsorozata

Részletek: <https://rakoshegyiplebania.hu/>

A belépés díjtalan!

A Rákoshegyi Közösségi Ház programjait támogatja: Rákosmente Önkormányzata (Kiss László és Szabó Tiborné képviselő)

Zumba Gold

Zumba az idősebb korosztálynak pénteken 11–12 óráig

A Zumba Gold kifejezetten az idősebb korosztálynak készült, alacsonyabb intenzitású és egyszerűbb mozdulatokat tartalmaz az eredeti Zumba órához képest. Jó hangulatú latin és karibi zenék, egyszerű, könnyen követhető mozdulatok, széles mosoly! Túl vagy már néhány X-en, szeretnél mozogni, tetszik a Zumba, de túl gyors? Akkor a Zumba Goldot neked találták ki!

Vezeti: **Gáspárfalvi Szabolcs**

Zumba-instruktor, (+36-20) 418-1091

Díja: 2500 Ft/alkalom,

4 alkalmas bérlet: 8000 Ft (6 hétig érvényes), 8 alkalmas bérlet: 15 500 Ft (10 hétig érvényes)

Zumba

Csütörtökön 19.45–20.45-ig

Vezeti: **Csoroszlán-Nagy Petra**

Zumba-instruktor, (+36-30) 837-8027

Díja: 2500 Ft, 9000 Ft/4 alkalmas bérlet (6 hétig érvényes)

Rákoshegyi női torna

Csütörtökön 18.30–19.30-ig

Vezeti: **Pengő Ágnes** testnevelő tanár, rekreációs szakember, (+36-20) 540-6000

Díja: 1800 Ft/alkalom

Hastánc Hétfőn 19–20 óráig

Vezeti: **Gurzóné Ujlaky Zsuzsanna Veronika**

Díja: 2500 Ft/óra, 10 000 Ft/5 alkalom

Bejelentkezés, érdeklődés:

(+36-70) 630-0547,

pipacskucko@gmail.com

Szenior örömtánc

Csütörtökön 12.30–13.30-ig

Vezeti: **Derékné Laza Judit**

(SZÖSZ Szenior Örömtánc-Szeniortorna);

(+36-20) 934-8338. Díja: 1800Ft/fő/alk.

Jóga

Szerdán 18.45–19.40-ig: újrakezdő,

19.50–20.45-ig: haladó. Vezeti: **Bódy**

Gabriella sport-, hatha, nőijóga-oktató,

(+36-70)309-7913. Díja: 2000 Ft/alkalom





Hangpancsi – gyermekrelax hangokkal 6–10 éveseknek március 14-én és április 4-én, pénteken 16.30-tól
 Vezetői: **Király Éva Andrea**;
www.kiralyeva.webnode.hu
 Díja: 3500/alkalom. Bejelentkezés szükséges: (+36-70) 313-8658

Theta Healing – alternatív, önfejlesztő módszer. Csütörtökön 16-20 óráig.
 Kizárólag előzetes egyeztetéssel!
 Konzultáns: **Sütőné Papp Viktória** theta healing konzulens, (+36-20)424-0915

Relaxáló hangfürdő
 Március 14-én és április 4-én, pénteken 18 órától. Vezetői: **Király Éva Andrea**;
www.kiralyeva.webnode.hu
 Díja: 2500 Ft/alkalom. Bejelentkezés szükséges: (+36-70) 313-8658

Latin Cardio

Hétfőn 17–18 óráig: kezdő felnőtt és senior társastánc, 18–19 óráig: középhaladó senior és felnőtt társastánc, 19–20 óráig: Lady Style; szerdán 17–18 óráig: kezdő gyermek és tini szóló társastánc, 18–19 óráig: 4 alkalmas tanfolyamok, 19–20 óráig: Latin Cardio. Vezetői: **Demeter Csilla** és **Csábi Dávid** mestertáncoktató
 Díja: 2500 Ft/alk., bérlet: 8000 Ft/5 hét
 Érdeklődés: (+36-30) 406-6438, (+36-20) 228-5270, latincardio.hungary@gmail.com

Kids Club vidám angol klub

Hétfőn, szerdán, korcsoportos bontásban
 Vezetői: **Tóthné Csohány Katalin**,
 (+36-20)779-67-39; www.vidamangol.hu
 Díja: 34 500 Ft/15 alkalom (2300 Ft/alkalom) + klubcsomag
 Új érdeklődőknek az első alkalom ingyenes!



Női kör

Március 24-én és április 28-án,
hétfőn 18.30–21 óráig
Vezető: **Tamás Nikolett**, (+36-20) 361-9905

Beszélő kezek (siketek közössége)

Minden hónap harmadik hétfőjén
14–18 óráig. Vezető: **Bátkyné Knoll Mária**

Német társalgási klub

Hétfőn 10.45–12.15-ig
Beszédcentrikus klubfoglalkozás
középhaladó szinten
Kapcsolattartó: **Keszthelyi Attila**,
(+36-20) 369-1795
Folyamatos csatlakozási lehetőség!

Angol társalgási klub

Minden hónap második és negyedik
csütörtökjén 18 órától
Angol szinten tartó és fejlesztő
díjmentes társalgási klubfoglalkozás
Vezető: **Baranyai András** világjáró
nyugdíjas tanár/tolmács sokéves
külföldi tapasztalattal
Folyamatos csatlakozási lehetőség!

Kártyaklub

Minden hétfőn 14–18 óráig
Vezető: **Keszthelyi Attila**

Rákosmenti Irodalmi Műhely

Minden hónap első szerdáján
18–20 óráig
Vezető: **Albert Ferenc** elnök

Rákoshegyi Rezedák Dalkör

Minden szerdán 17–20 óráig
Vezető: **Palojtay-Érsek Ágnes** dalénekes

Rákoshegyi Kertbarát Kör Egyesület

Minden hónap második és utolsó
hétfőjén 16–18 óráig
Vezető: **Tukacs Ottó** elnök





Rákosmenti Kisállattenyésztők Egyesülete

Március 20-án, április 3-án és 17-én, csütörtökön 18–20 óráig
Vezeti: **Szuttor Mihály** egyesületi titkár

Berky Lili Klub

Minden hónap második csütörtökjén
14 órától
Vezeti: **Sztanics Mihályné**

Rákoshegyi Polgári Kör

Minden hónap első csütörtökjén
18–20 óráig
Vezeti: **Szabó Tiborné**

Baba-mama klub

Páratlan héten pénteken 10–12 óráig
Vezeti: **Törzsök Gabriella** védőnő

Közösség lámpásai

(vakok és gyengénlátók csoportja)

Minden hónap első hétfőjén 14–16.30-ig
Vezeti: **Krayné Faragó Zsuzsanna** és **Acsay Péter**

RÁCUK (Rákosmenti Cukorbetegért Közhasznú Egyesület)

Ingyenes vércukorszint- és vérnyomásmérés szerdánként 13.30–16.30-ig

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóóra

Minden hónap utolsó csütörtökjén
17–18 óráig
Körzeti mb.: **Gombás Tibor** c. r. ftőrm.



Képviselői fogadóórák

Szabó Tiborné (Rákoshegy, 5.vk.) és **Kiss László** (Rákoshegy, 6.vk.): minden hónap utolsó csütörtökjén 17–18 óráig.
(A fogadóórán kép- és hangfelvétel nem készíthető.)

■ Március 9-én, vasárnap 10 órakor

Kerti Kőlyökkuckó:

Boribon cicája

– a **Nefelejcs Bábszínház** zenés előadása
Boribon és Annipanni egy éhes cicát talál a hazafelé úton. Nagy az öröm, mikor kiderül: a kiscica Boribonnal marad. De mi legyen a neve? Az előadás Marék Veronika meséi alapján készült.

A mese után: **kézműves-foglalkozás Fábíán Mónikával**

Belépő elővételben: 2000 Ft,
 az előadás napján: 2500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu



■ Április 13-án, vasárnap 10 órakor

Kerti Kőlyökkuckó

Vackor

– az **Aranyszamár Bábszínház** előadása

A mese után: **kézműves-foglalkozás**

Fábíán Mónikával

Belépő elővételben: 2000 Ft,
 az előadás napján: 2500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

Minden nagycsaládos és egyszülős rákoskerti és szárazhegyi gyermek számára **díjtan belépésre jogosító szelvény igényelhető** a képviselőktől a szülő neve, lakcíme, telefonszáma, valamint az igényelt gyermekjegy és kísérőjegy mennyiségének feltüntetésével. **9. számú körzet:** Hatvani Zoltán képviselő Facebook-oldalára írt privát üzenetben: Rákoskerti, szárazhegyi képviselő - Hatvani Zoltán. **8. számú körzet:** Timmel Ede képviselőtől sms-ben: (+36-20) 310-1700 vagy e-mailben: ede.timmel@gmail.com

■ Április 13-án, vasárnap 17 órakor

Boldizsár Zsolt amatőr festő

„Kicsi hazám, Somló-vidék” című kiállításának megnyitója

A kiállítást megnyitja: **Szelepcsényi**

Sándor, a Rákoskerti Polgári Kör elnöke

A tárlat április 29-ig tekinthető meg nyitvatartási időben.

A Rákoskerti Művelődési Ház programjait támogatja: Rákosmente Önkormányzata (Hatvani Zoltán és Timmel Ede képviselő)

■ *Március 2-án, vasárnap 11 órakor*
Hurkacöveklevés
 – zenés mesejáték (5 éves kortól ajánlott)
 Andersen meséje alapján írta:

Csetényi Anikó

Játsszák: Ökördy Kornél, Csöre Csaba, Jenei Mónika, Pásztor Csaba, Horváth Imre, Hajtós Bertalan/Orosz András, Ling Emese, Hegyi Norbert/Szőcs Gábor, Pacsuta Lilla, Bukovszki Eszter, Tóth Réka. Rendezte: **Lukács Klára**

■ *Március 2-án és 9-én, vasárnap, valamint március 29-én és április 5-én, szombaton 18 órakor*

Molnár Ferenc: Az üvegcipő

– vígjáték három felvonásban
 Játsszák: Mihály Panka, Csányi S. Csaba, Kerti Tünde, Kántor Kolos, Pápai Éva, Balla Éva, Molnár Patrik, Szabó Zsuzsa, Kozma Fanni, Mikó Alexander, Mihály Gábor, Hajdu Levente, Frech' Gábor, Cserkó Zsolt, Hazay Tímea, Talján Violetta / Bukovszki Eszter. Rendező: **Timár Tibor**



■ *Március 22-én szombaton és március 23-án vasárnap 18 órakor*
Henry Farrel: Mi történt Baby Jane-nel?

– pszichothriller

Játsszák: Jenei Mónika, Madarász Vanda, Rabb Ferenc, Ling Emese, Katona Bálint, Pásztor Csaba, Pápai Éva, Seszták Mária, Kántor Kolos. Fordította: Zöldi Gergely. Koreográfus: Cortés Sebastián. Zene: Ökördy Kornél, Katona Bálint. Rendező: **Lukács Klára**

A szindarab Magyarországon a Theatrum Mundi Színházi és Irodalmi Ügynökség közvetítésével kerül színre. www.theatrum-mundi.hu
 Az előadást felnőtt nézőinknek ajánljuk!

■ *Április 6-án, vasárnap 18 órakor*
#aszerelemnemelőg

Improvizált és kortárs jelenetek, szövegek szerelemről, párkapcsolatról
 A színház stúdiósainak vizsgaműsora.

A jeleneteket rendezte: **Ökördy Kornél, Talján Violetta, Vetési Zsófia, Végh Ildikó**
Technikus: Spriggs Lívia, Paár Zsolt
 Stúdióvezető: Végh Ildikó

Az előadást 16 éven felüli nézőinknek ajánljuk!

Belépő az előadásokra elővételben:
 2500 Ft, az előadás napján: 3000 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu



Annamánia

– a táncélmény kikötője
Örömtánc az 50+ korosztálynak
Csütörtökön 14–15.30-ig
Vezeti: **Fellegi Annamária**,
(+36-30) 966-1515,
annamaniatanc@gmail.com
Díja: 5200 Ft/4 alkalmas bérlet
(két hónapig felhasználható)

Zumba

Kedden és pénteken 18–19 óráig
A Zumba hipnotikus és motiváló latin ritmusokhoz könnyen követhető egyszerű mozdulatokat kapcsol, amely által semmi máshoz nem hasonlítható, egyedülálló fitnessprogram jön létre.
Díja: 2000 Ft/alkalom, 17 000 Ft/10 alkalmas bérlet, 9000 Ft/5 alkalmas bérlet (16 éves korig 50%)
Vezeti: **Takács Viktória** ZUMBA fitness-edző
Folyamatos bekapcsolódás lehetséges!

Színjászó csoport 8–15 éveseknek

Szerdán 16–19 óráig
Az első órában beszédet, légzést és koncentrációs gyakorlatokat, a második órában mozgást és színpadi mozgást, a harmadik órában pedig színészmesterséget tanulnak a gyerekek játékos formában.
Vezeti: **Varga Balázs** színművész
Díja: 20 990 Ft/4 alkalom
További információ, jelentkezés:
balazsvarga.vb@gmail.com

Kerekítő

Mondókázó 0–3 éveseknek:
kedden 10–10.30-ig
Manó torna 1–3 éveseknek:
kedden 10.45–11.30-ig
Vezeti: **Nemcsics Bernadett**
Díja: 2000 Ft/család, bérlet: 9000 Ft/5 alk.
Részletek és bejelentkezés:
www.kerekito.hu,
nemcsicsdetti@gmail.com

Cassandra TSE

Jazzbalett-, modern-, kortárs- és karaktertánc-oktatás
Szerdán 17.30–18.30-ig 7–11 éveseknek
Vezeti: **Takács Zsuzsanna** nívódíjas moderntánc-pedagógus
Bővebb információ:
www.cassandratse.hu
Díja: 6000 Ft/hó vagy 2500 Ft/alkalom

A Gravity Táncstúdió

moderntánc-tanfolyamai

Hétfőn 15.30–16.25-ig: versenyzők,
16.30–17.20-ig: alsós/kezdő csoport,
17.30–18.20-ig: tini/haladó csoport,
18.30–19.30-ig: felnőtt csoport.
Csütörtökön 16.30–17.20-ig: alsós/kezdő
csoport, 17.30–18.15-ig: ovis csoport,
18.20–19.20-ig: tini/haladó csoport

Vezeti: **Grandpierre Antónia**

Díja iskolásoknak: 15 000 Ft/hó (2500
Ft/alkalom, heti 2 óra), ovisoknak: 7500
Ft/hó (2500 Ft/alkalom, heti 1 óra),
felnőtteknek: 2500 Ft/alkalom

Bővebb információ:

www.gravitytanc.com

Alakformáló női torna

Szerdán 18.30–19.30-ig

Vezeti: **Takács Zsuzsanna** nívódíjas

moderntánc-pedagógus

Díja: 7500 Ft/hó, 2750 Ft/alkalom

Bővebb információ:

www.cassandratse.hu

Polifoam szükséges!

Gyógytorna

Kedden 19.15–20.15-ig

Vezeti: **Török Tamásné** gyógytornász

Díja: 1 600 Ft/alkalom

Polifoam szükséges! Folyamatos
bekapcsolódás lehetséges.



Kids Club – vidám angol nyelvi klub

Kedden 16–16.30-ig: Jazz-Mataz1 (2–4
éveseknek szülői részvétellel);

16.45–17.30-ig: 1.–2. osztályosoknak
(haladó csoport); 17.45–18.15-ig: Jazz-
Mataz2 (2–4 éveseknek szülői részvétellel,
haladó csoport)

Csütörtökön 15.45–16.30-ig: 5–7 évesek-
nek; 16.45–17.30-ig: 4.–5. osztályosoknak;
17.45–18.30-ig: 5–7 éveseknek (haladó
csoport)

Vezeti: **Tóthné Csohány Katalin**

Díja: 34 500 Ft/15 alkalom (2300

Ft/alkalom) + klubcsomag, aminek díja
tanfolyamonként változik. Új érdeklődők-
nek az első alkalom ingyenes!

Info: (+36-20) 779-6739,

www.vidamangol.hu

Rákoskerti Dalos Klub

Kéthetente szerdán 15–18 óráig
Klubvezető: **Zsuzsa Mihály** énekes,
előadóművész
Éves tagsági díj: 4000 Ft

Rákoskerti Kertbarát Kör

Kéthetente szerdán 17.30–19.30-ig
Klubvezető: **András Károly** kertészmérnök
Éves tagsági díj: 3000 Ft

Rákoskerti Templom Alapítvány

Minden hónap második péntekén
16–17 óráig. Vezetői: **Vidáné Válóczy Éva**

Rákosmenti Cukorbetegékért Közhasznú Egyesület (RÁCUK)

Minden hónap utolsó keddjén
13.30–17 óráig. Tagoknak ingyenes!
Az egyesület elnöke: **Illés Jánosné**

Rákoskerti Polgári Kör

Minden hónap második péntekén
18–20 óráig. Elnök: **Szelepcsényi Sándor**

Baba–mama klub

Kéthetente csütörtökön 10–12 óráig
Klubvezető: **Hajzer Edina** és **Kovácsné
Borbély Krisztina** védőnő

Szoptatást támogató anyacsoport

Minden hónap utolsó csütörtökjén
9–11 óráig
Vezetői: **Tompai-Apágyi Kármén** védőnő,
IBCLC szoptatási szaktanácsadó

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóóra

Minden hónap második péntekjén
17–18 óráig
Körzeti megbízott: **Nagy Ferenc** r. zászlós

Képviselői fogadóórák

Timmel Ede (Rákoskert, 8. vk.): minden
hónap második péntekjén 17–18 óráig.
Bejelentkezés a felesleges
várakozás és sorban állás elkerülése
érdekében szükséges!
E-mail: ede.timmel@gmail.com;
telefon: (+36-20) 310-1700

Hatvani Zoltán (Rákoskert, 9. vk.): minden
hónap második keddjén 7.45–8.45-ig és
minden hónap második péntekjén
17–18 óráig. Bejelentkezés a felesleges
várakozás és sorban állás elkerülése
érdekében szükséges!
E-mail: hatvani.zoltan@hatvanizoltan.hu;
telefon: (+36-30) 944-0203

ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁSOK

- **Elágazások:** A négy önálló elődközség és településrészeik története 1950-ig.
- **Néprajzi kiállítás:** Főleg az egykori, rákoskeresztúri Néprajzi emlékház anyagára épülő kiállítás: szlovák konyha, német szoba és egy padlás „metszete”.
- **A Merzse-mocsár világa:** Multimédiás dioráma-kiállítás
- **Erdős Renée-emlékszoba:** Tisztelgés az 1927 és 1944 között a villában élő író emléke előtt

Az Erdős Renée Ház gyűjti a Rákosmente történetére vonatkozó dokumentumokat és tárgyi emlékeket – az adományokat köszönjük!

PROGRAMOK

- **Március 23-ig**
Vitárius Nikoletta
grafikusművész kiállítása
A művész tárlatvezetése: március 5-én, szerdán 17 órákor
- **Március 29. – április 17.**
Hupján Attila fotóművész,
a MAOE Fotóművészeti Tagozata elnöke
„Kizökkent világ 2.0” című kiállítása
a Budapest FotóFesztivál keretében



Megnyitó: március 29-én, szombaton
16 órákor
Megnyitja: **Szőllősi-Nagy András**
műgyűjtő, Rákosmente díszpolgára

■ **Április 26. – május 18.**
Bényi Eszter textilművész kiállítása
Megnyitó: április 26-án, szombaton
18 órákor

■ **Vigyázó Művészeti Szalon**
a Vigyázó Ferenc Művelődési Társaság szervezésében minden hónap utolsó csütörtökjén 18.30-tól
Március 27.: Kell egy csapat! – Harcsa Béla dokumentumfilmje Diószegi László pékmesterről, a sepsiszentgyörgyi Sepsi OSK labdarúgócsapat alapítójáról, elnökéről
Április 26.: Lisányi Endre vetített képes előadása: Képről képre – Egy hajótörés története

Az Erdős Renée Ház március 15-én és május 1-jén zárva tart.



Az RV17 Rákosmenti Vállalkozásfejlesztési Iroda létrehozásával, a helyben elérhető szolgáltatásokkal Rákosmente Önkormányzata a már működő vagy újonnan induló vállalkozások, vállalkozók számára kíván segítséget nyújtani az ötlettől a megvalósulásig.

Az iroda szolgáltatásai

(kedvező áron vehetők igénybe):

- Coworking: bérelhető munkaállomások, íróasztal irodai székekkel, számítástechnikai eszközökkel felszerelve, internethasználattal;
- tárgyaló és közösségi tér használata
- Workshopok, tanácskozások, tréningek szervezése
- Vállalkozókat segítő hitellehetőség
- Információnyújtás, vállalkozói adatbázis létrehozása
- Általános üzletviteli tanácsadás
- Gazdasági mediáció, coaching
- Bérelhető tárgyalóterem
- Nyomdai szolgáltatások tervezéstől gyártásig
- Wifi szolgáltatás

Közösségi irodabérlés 24 000 Ft/hóttól, kedvezményes terembérlési lehetőségek: 5000 Ft/órától.

Hétféligi terembérlés

- fél napra (4 óra): 30 000 Ft
- egész napra (9 –19 óráig): 50 000 Ft

Előzetes időpontfoglalással: adó- és könyvelési tanácsadás, általános üzletviteli és biztosítási tanácsadás, jogi tanácsadás, online jelenlét felmérése marketing-tanácsadással, coaching és karriertanácsadás, hiteltanácsadás.

PROGRAMOK

■ Március 5-én, szerdán 14–17 óráig
Coaching délután

■ *Március 19-én, szerdán 17–19 óráig*
Üzleti klub: **Hatékony értékesítés**

■ *Március 26-án, szerdán 17–19 óráig*
Vállalkozói klub: **Üzleti motiváció és kudarctűrés**

■ *Április 4-én, április 7-én és április 11-én*
17–19 óráig

Lépéselőnyben a vállalkozásod – szakmai workshop sorozat

■ *Április 30-án, szerdán 17–19 óráig*
Vállalkozói klub: **Hiteles és önazonos márkaeépítés**

VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

- facebook/instagram: vigyazomh
- **Nyitva:** hétköznap 8–21 óráig, hétvégén a programokhoz igazodva
- **Megközelíthető:** az Őrs vezér teréről a 97E, 169E, 161, Kőbánya alsó vasútállomástól a 162A, valamint Kőbánya-Kispestről a 202E jelzésű busszal

**CSABA HÁZ –
RÁKOSCSABAI KÖZÖSSÉGI HÁZ**

- facebook.com/csaba ház
- **Nyitva:** hétfőn 8–21 óráig, szerdán 14–21 óráig, csütörtökön 8–21 óráig, pénteken 8–20 óráig, hétvégén a programokhoz igazodva
- **Megközelíthető:** az Őrs vezér teréről és Pécelről a 169E, Kőbánya-Kispestről a 202E busszal, vonattal Pécelről és a Keleti pályaudvarról Rákoscsaba vasútállomásig

CSEKOVSZKY ÁRPÁD MŰVELŐDÉSI HÁZ

- facebook.com/csekohaz
- **Nyitva:** hétfőn 14–20 óráig, kedden 8–21 óráig, csütörtökön 8–21 óráig, pénteken 8–20 óráig, hétvégén a programokhoz igazodva
- **Megközelíthető:** az Őrs vezér teréről a 276E, Kőbánya-Kispestről a 98, Rákoskeresztúrról a 198 jelzésű busszal, valamint a Keleti pályaudvarról vonattal Rákosliget vasútállomásig

RÁKOSHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

- **Nyitva:** hétfőn 8–21 óráig, szerdán 8–21 óráig, csütörtökön 12–21 óráig, pénteken 8–20 óráig, hétvégén a programokhoz igazodva

- **Megközelíthető:** Kőbánya-Kispestről a 98-as, a rákoskeresztúri Elágazástól a 98-as és a 46-os, az Őrs vezér teréről a 168E busszal, valamint a Keleti pályaudvarról vonattal Rákoshegy vasútállomásig

RÁKOSKERTI MŰVELŐDÉSI HÁZ

- facebook.com/rakoskertimh
- **Nyitva:** hétfőn: szünnap, kedden 8–21 óráig, szerdán 14–21 óráig, csütörtökön 8–21 óráig, pénteken 8–20 óráig, hétvégén a programokhoz igazodva
- **Megközelíthető:** az Őrs vezér teréről a 97E jelzésű busszal, a Keleti pályaudvarról vonattal a Rákoskert vasútállomásig, majd onnan a 197 jelzésű busszal.

**ERDŐS RENÉE HÁZ MUZEÁLIS
GYŰJTEMÉNY ÉS KIÁLLÍTÓHELY**

- facebook.com/erdos.haz
- A kiállítások keddtől vasárnapi 14–18 óráig tekinthetők látogathatók (hétfő: szünnap)
- **Megközelíthető:** az Őrs vezér teréről a 169E vagy a 97E jelű járral Rákoskeresztúr városközpontig, onnan a 98-as busszal, vagy a 67-es busszal a Szürkebegy utcai megállóig; Kőbánya-Kispestről a 98-as busszal a Bulyovszky utcai megállóig, vonattal a Keleti pályaudvarról vonattal Rákoshegy megállóig

**RV17 RÁKOSMENTI
VÁLLALKOZÁSFEJLESZTÉSI IRODA**

- facebook.com/rv17iroda
- **Nyitva:** hétköznap 8–20 óráig

www.vigyazomk.hu



Rákospalota
Önkormányzata

(Horváth Tamás polgármester,
dr. Füzesi Péter alpolgármester, dr. Bakos András alpolgármester,
Halász Dezső, Hatvani Zoltán, Kiss László, M. Tóth Katalin,
Nagy Anikó, Pappné Veszprémi Júlia, Petrőczy Dániel, Rózsashegyi Péter,
Timmel Ede, Szabó Tiborné, Virág Mihály képviselő)



Nemzeti Kulturális Alap

Delta 17 Polgárórség, Friss házi tej-tejtermék Lajosmizséről,
Rauch Hungária Kft.



fidelio

est.hu



KIEMELT

36.
oldal

Március 2-án, 9-én, 29-én és április 5-én 18 órakor
Molnár Ferenc: Az üvegcipő

40.
oldal

Március 29. – április 17.
Hupján Attila fotóművész kiállítása

24.
oldal

Március 30-án, vasárnap 16 órától
Lefkovicsek gyászolnak – Film/zene/koncert

41.
oldal

Április 4-én, április 7-én és április 11-én 17–19 óráig
Lépéselőnyben – szakmai workshop sorozat

08.
oldal

Április 12-én, szombaton 19 órakor
°Glaucus° – klasszikus költészet és jazz

19.
oldal

Április 13-án, vasárnap 18 órakor
Sinha Róbert és Lackfi Dorottya zenés estje

30.
oldal

Április 26-án, szombaton 17 órakor
Nagy zenészek, nagy szerelmek: Mozart



F. k.: Klein Marianna igazgató
Grafika: VMK nyomda
Nyomás: Europrinting Nyomda

www.vigyazomk.hu