



2025
05-06

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
Múzeális Gyűjtemény és Kiállítóterem

**ERDŐS RENÉE HÁZ
MUZEÁLIS GYŰJTEMÉNY
ÉS KIÁLLÍTÓHELY**
1174 Budapest,
Báthori u. 31.
Telefon: 256-6062,
258-4693
www.erdosrenehaz.hu



**RV17 RÁKOSMENTI
VÁLLALKOZÁSFEJLESZTÉSI
IRODA**
1173 Budapest,
Pesti út 80.
Telefon: 920-1027
www.rv17.hu

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

MÁJUS

01. | 10.00 Vigyázó MK (Népkert park) ■ **Majális Rákosmentén**
07. | 17.00 Vigyázó MK ■ **A Podmaniczky János Evangélikus Óvoda és Általános Iskola kiállításmegnyitója**
07. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Álmaid hőse**
09. | 18.00 Vigyázó MK ■ **Táncos Felvidék**
09. | 18.00 Csaba Ház ■ **Rákoscaba-újtelep 100 éves** – kiállításmegnyitó
10. | 10.00 Csekovszky MH (Heltai tér) ■ **Liget Piknik**
10. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Mi történt Baby Jane-nel?** – pszichothriller
11. | 10.00 Csaba Ház ■ Anyák napi **kényeztető női feltöltő nap**
11. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Mi történt Baby Jane-nel?** – pszichothriller
11. | 19.00 Vigyázó MK ■ Jazzpresszó: **Tóth Viktor – Gyárfás István Duo**
14. | 17.00 Erdős Renée Ház ■ **Beszélgetés Bényi Eszterrel**
17. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **Költőnök a ködből**
18. | 19.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **A whiskybe mártott táncosnő** – monodráma
20. | 17.00 RV17 ■ **Vállalkozói lét** – workshop coaching beszélgetéssel
21. | 10.00, 14.30 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **Az előszobaszekrény boszorkánya** (Círóka Bábszínház)
21. | 17.00 Erdős Renée Ház (FSZEK Rákoscabai Könyvtára) ■ **Rákosmente a 75 éves Nagy-Budapest részeként**
21. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Ennél csak jobb jöhet**
22. | 10.00 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **Az előszobaszekrény boszorkánya** (Círóka Bábszínház)
22. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **KisForMák gála**
23. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **KisForMák gála**
24. | 18.00 Erdős Renée Ház ■ **Tömpe Emőke** keramikusművész kiállításmegnyitója
24. | 10.00 Csaba Ház (Rákoscaba, Fő tér) ■ **Miénk a tér!** – családi nap
25. | 10.00 Vigyázó MK (Rákosmenti Csúszdapark) ■ **Gyereknap Rákosmentén**

25. | 16.00 Csekovszky MH (Maros mozi) ■ Rákosligeti Ragályi Elemér Filmklub:
Egy százalék indián
25. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **3V** – A Rákoshegyi Katolikus Plébánia RH+ ifjúsági és kulturális programsorozata
28. | 17.00 RV17 ■ Vállalkozói klub: **A boldogság keresése**
28. | 18.00 Vigyázó MK ■ **Átváltozások** – Vágó Zoltán festőiskoláinak kiállításmegnyitója
30. | 19.00 Csekovszky MH ■ **Haveri Kör Extra**
31. | 10.00 Vigyázó MK ■ **Aladdin** – táncjáték 2 felvonásban, a Strausz Eszter Mozgásművészeti Iskola előadásában
31. | 10.00 Rákoshegyi KH ■ **A Magyar Családtörténet-kutató Egyesület konferenciája**

JÚNIUS

01. | 10.00 Rákoskerti MH (Platán sor) ■ **Rákoskert Napja – Veteránautó-találkozó**
04. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **A 999-es szoba**
04. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **Kell egy csapat** – dokumentumfilm-vetítés
06. | 16.00 Csekovszky MH ■ **Mesélő CsekóUdvar**
06. | 18.00 Csaba Ház ■ **Avantgárd és modern** – a kisművészsképzősök és rákoscsabai szenior festők kiállításmegnyitója
14. | 10.00 Csekovszky MH ■ **Apák napi sörfesztivál**
15. | 16.00 Csekovszky MH (Maros mozi) ■ Rákosligeti Ragályi Elemér Filmklub:
Fekete pont
18. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Nem halok meg**
20. | 08.00 Rákoshegyi KH ■ **Szabadulójáték**
21. | 17.00 Csekovszky MH (Csekovszky-gyűjtemény Kiállítóháza) ■ **Múzeumok éjszakája**
21. | 18.00 Erdős Renée Ház ■ **Múzeumok éjszakája**
23. | 08.00 Vigyázó MK ■ **Művészi gimnasztika tábor** indul
23. | 08.00 Rákoskerti MH ■ A Strausz Eszter Művészeti Iskola **kicsik balett-tábora** indul
23. | 08.00 Csekovszky MH ■ PixieDance **tánc-tábor** indul
23. | 08.00 Csaba Ház ■ „Afrikai szafari” **kisművész alkotótábor** indul
30. | 08.00 Vigyázó MK ■ **Művészi gimnasztika tábor** indul
30. | 08.00 Rákoskerti MH ■ **Kids Club tábor** indul

30. | 08.00 Csekovszky MH ■ A Strausz Eszter Művészeti Iskola **edzőtábora** és **balett manótábora** indul
30. | 08.00 Csaba Ház ■ **Ékszer Balett tábor** indul
30. | 08.30 Vigyázó MK ■ **Mókázó komplex művészeti tábor** indul

ELŐZETES

JÚLIUS

07. | 08.00 Vigyázó MK ■ „Kreatív Tücskők” **napközis tábor** indul
07. | 08.00 Vigyázó MK ■ **Kis zseni tábor** indul
07. | 08.00 Rákoshgyi KH ■ **Passion Dance tábor** indul
07. | 08.00 Csaba Ház ■ **Jobb agyféltekés rajztábor** indul

AUGUSZTUS

11. | 08.00 Vigyázó MK ■ **Angel Dance tánctábor** indul
11. | 08.00 Rákoskeri MH ■ **Gravity ovis tánctábor** indul
11. | 09.00 Vigyázó MK ■ **Mini Einstein tábor** indul
20. | 10.00 Vigyázó MK (Rákosmenti Csúszdapark) ■ **Szent István-nap Rákosmentén**
23. | 19.00 Csaba Ház ■ **Cseh Tamás-est**



ONLINE JEGYVÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉG!

Keresse a jegyvásárlás linkjét
honlapunkon, az érintett programoknál!



■ Május 1-jén, csütörtökön 10–22 óráig

Majális Rákosmentén

a Népkert parkban Rákosmente
Önkormányzata és a Vigyázó Sándor
Művelődési Központ szervezésében

10.00: **Iszkiri zenekar** gyerekkoncert

11.00: **Mozgásbörze** – rákosmenti
csoportok bemutatói

12.30: **Mesekötény,**
Vaga Banda: Óriáscirkusz

14.30: **JaMese** – Muzsikáló szünet

16.00: **Blues Trappers zenekar**

17.30: **Kollányi Zsuzsi akusztikus duó**

20.00: **NEOTON FAMILIA SZTÁRjai**

Térprogramok: Festékbomba Darts;
Graffiti élményfestés; Fotókabin –
válassz kellékeket, pózolj és mosolyogj!;
ÖKO-Játék Program labirintusa; kezes-
lábás játszóház, bringás élményprogram;
Légvár; Arcfestés, csillámtetoválás, hen-
nafestés, hajfonás; Kormányablak mobil-
busz; Civiludvar; Sátor Tábor – ízelítő tá-
borainkból; Portékaliget; Eszem-izsom sé-
tány (kézműves sörök, sültkolbász, fagy-
lalt, palacsinta, kürtőskalács és egyéb
finomságok)

A programon való részvétel díjtalan!

A részletes programért kövesd be Facebook-
oldalunkon az eseményt!

■ Május 7-én, szerdán 17 órától

Gyermekrajz-kiállítás

A Podmaniczky János Evangélikus Óvoda és Általános Iskola megnyitója

■ Május 9-én, pénteken 18 órától

Táncos Felvidék

A **Forgórozsa Tánc- és Énekegyüttes** műsora

■ Május 11-én, vasárnap 19 órakor

Jazzpresszó:

Tóth Viktor – Gyárfás István Duo

Házigazda: Gyárfás István GYAFI
Belépő: 2000 Ft



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

Bóbita gyermekszínház: 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 segítőre lel a titokzatos árus személyében. Vajon sikerül legyőzniük az előszobaszekrény boszorkányát? (5 éves kortól, 45 perc)
Rendező: Veres András
Játsszák: Fülöp József, Horgas Dániel, Lendváczy Zoltán
Belépő: 2000 Ft

■ Május 25-én, vasárnap 10–17 óráig

Gyereknapi Rákosmentén

a csúszdaparkban (rossz idő esetén a művelődési központban)

09.30: **Hangolódás**

10.30: **Messzire víz a Kiflihajó** – Kiflihajó zenekar interaktív előadása

12.00: **Az állatok nyelvén tudó juhász** (Babszem Jankó Gyermekszínház)

13.15: **A Spartan Dance SE** hip-hop bemutatója

13.30: A délelőtti játék és rajzpályázat **eredményhirdetése**

14.00: Az **Angel Dance Tánciskola** bemutatója

14.10: **Zumba Kids** bemutató

14.25: **Kagami-ryū** harcművészeti bemutató

15.15: **Az üveghegyen túl, avagy a tengerlépő cipő** (Álomzug Társulás)

16.20: **Családi táncház** Vörös Árpáddal és Kozma-Nemcsics Bernadettel

Térprogramok: 9.30–10.30: **Marshall**

a Mancs újrátartó kalandra invitál,

melyben a jutalom sem maradhat el!

10.00–13.00: délelőtti játék; 10.00–17.00:

Fotókabin, kézműveskedés, mini KRESZ- és kerékpáros ügyességi pálya, angol nyelvi foglalkoztató, harcművészeti bemutató, érdekes kísérletek, kreatív asztali játékok, cserkészjátékok, akadálypálya
A részvétel díjtan!

Gyereknapi rajzpályázat!

Téma: **„Gyerekcipőben, avagy miért szeretek gyerek lenni?”**

Három korcsoportban várjuk a pályaműveket: óvodás, alsó tagozatos iskolás, felső tagozatos iskolás.

Egy pályázó 1 db alkotással nevezhet, melynek hátoldalán a nevet, életkort (osztályt), valamint az elérhetőséget kérjük feltüntetni. Az alkotások **bármilyen technikával** készülhetnek.

A művet, kérjük, **A/4-es méretben** juttassák el személyesen (1173 Budapest, Pesti út 113.) vagy e-mailben (gyerekprogramok@vigyazomh.hu)

A beérkezett munkákból gyereknapi programunk keretében kiállítás rendezünk, ahol az alkotások kódot kapnak, ezek alapján lehet majd a helyszínen szavazni. Minden korcsoport legtöbb szavazatot elérő művének készítője ajándékban részesül.

Leadási határidő: 2025. május 16., péntek 12 óra



■ Május 28-án, szerdán 18 órától

Átváltozások

– a **17-es csoport** és a **KMO festőiskola** közös kiállítása **Vágó Zoltán** festőművész-tanár vezetésével

■ Május 31-én, szombaton 10 órakor

Aladdin

– táncjáték 2 felvonásban

A **Strausz Eszter Mozgásművészeti Iskola** táncelőadása

Az előadásban minden tanuló szerepel 4 éves kortól 17 évesig, sőt minden bizonyosan néhány régen „elballagott” tanuló is láthatunk majd. Színes csoporttáncok, meghatározó és dinamikus szóló-duó táncok, a klasszikus baletttől a kontakt táncon keresztül a modern kortáncig.

Koreográfia, rendezés: **Bálint Emese, Strausz Eszter, Surányi Rebeka, Szabó Zoltán, Varga Dóra, Veres Flóra, Vincze Réka**

Jegyek május elejétől korlátozott számban kaphatók a balettórakon.

■ Június 18-án, szerdán 17 órakor

A Magic Dance

Mozgásművészeti Stúdió évváró bemutatója

Koreográfusok: **Gombosné Berecki Ildikó** és **Gombos Tibor**

Jegyek a stúdióvezetőknél kaphatók!

KORTÁRS FILMKLUB

A vetítések: kéthetente, **szerdai** napokon 18 órakor. A filmek előtt bevezetőt mond: **Horváth Tibor**. Belépő: 1500 Ft

05.07. Álmaid hőse

05.21. Ennél csak jobb jöhet

06.04. A 999-es szoba

06.18. Nem halok meg



TÁBOROK

■ *Június 23–27-ig 8–14 éveseknek és június 30. – július 4-ig 5–7 éveseknek, naponta 8–16 óráig (előtte/utána ügyelet)*

Művészi gimnasztika tábor

Díja: 44 000Ft/hét (két étkezéssel)
Táborvezető: **Galambos Regina**,
(+36-30) 646-6678. Jelentkezés:
teambalance.hu/nyaritaborok

■ *Június 30. – július 4-ig, naponta 8.30–16.30-ig*

Mókázó komplex művészeti tábor 5–10 éveseknek

Díja: 63 000 Ft/hét,
testvérkedvezményel: 57 000 Ft/hét
(napi három étkezéssel)
Táborvezetők: **Hazay Ancsa** és
Venczel Mónika
Jelentkezés: (+36-30) 377-2693,
hazayannamaria@gmail.com

■ *Július 7–11-ig, naponta 8–16 óráig (előtte/utána fél-fél óra ügyelettel)*

„Kreatív Tücsök” napközis

tábor 8–12 éveseknek. Díja:
45 000 Ft/hét (napi három étkezéssel).
Tevérkedvezmény: 4500 Ft/fő.
Jelentkezés: **Pénzes Szimonetta**,
(+36-70) 622-2780),
kreativtucsok@gmail.com

■ *Július 7–11-ig, naponta 8–16 óráig*

Kis zseni tábor 6–12 éveseknek

Díja: 55 000 Ft/ hét (napi két étkezéssel).
Testvérkedvezmény: 10%. Jelentkezés:
Sziklai-Horváth Bernadett,
(+36-30)722-3845, kiszseni17@gmail.com

■ *Augusztus 11–15-ig, naponta 8–16 óráig*

Angel Dance tánc tábor

6–14 éveseknek
Díja: 45 000 Ft/hét (napi három
étkezéssel). Testvérkedvezmény: 5000
Ft/fő. Jelentkezés: **Kulcsár Fanni**, (+36-70)
594-8028, kulcsarfanni2001@gmail.com

■ *Augusztus 11–15-ig, naponta 9–16 óráig (előtte/ utána 1 óra ügyelettel)*

Mini Einstein tábor

8–14 éves felfedezőknél
Díja: 50 000 Ft/hét (napi három
étkezéssel, gyümölcscsel). Jelentkezés és
további részletek: **Náhlík Katalin**, (+36-70)
283-6806, nahlik.katalin@proactivity.hu





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 szelvénnel, mely laccímkartya bemutatásával, az előadásoknál feltüntetett időponttól, naponta 9–16 óráig vehető át a művelődési központ információjában.

Ebben az évadban az előadás-sorozat véget ért.

2025. őszétől várjuk szeretettel az érdeklődőket a havonta jelentkező ingyenes előadásokra, illetve a szabadegyetem nyelvi és számítógépes tanfolyamaira.



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,
kiskisiskolásoknak. 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: **Váradí 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: május 12., 26., június 16.

Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Rákosmente szervezetének klubja

Minden hónap utolsó hétfőjén 14–17-ig
Május 26.: Anyák napja
Mb. klubvezető: **Horváth Andrásné**

Életszövők női klub

Minden hónap harmadik szerdáján
10–13 óráig

Május 21.: A tavasz a megújulás, a növekedés időszaka, amikor a természet teljességében virágzik. Milyen helyzetekben érezzük magunkat igazán virágzóan? Hogyan hat ránk a természet, milyen módon segíti a belső egyensúlyunkat?

Június 18.: Hogyan engedhetjük el a mindennapok kötöttségeit, hogyan engedhetjük meg magunknak a játékosságot és a spontaneitást? A résztvevők megoszthatják, milyen kedves nyári emlékeik vannak, és ezek hogyan hatottak rájuk.

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

Május 9.: Weöres Sándortól Sík Sándorig
Kiss Sarolta színes délutánja

Június 6.: Ady Endrétől Sík Sándorig
Juhász Veronika színes délutánja

Az irodalmi szalon tagjai: Albert Eszter,
Albert Ferenc, Filipszkyén 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

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. Az alkalmak kapcsolatépítési lehetőséget is kínálnak mindazoknak, akik nem elégszenek meg a szürke hétköznappal, hanem hetente szeretnének egy kis felfrissülést vinni az életükbe.

05.05. **Ismét viharban...**

(Márk 6,45-52.53-56)

05.12. **Tisztaságmániások**

(Márk 7,1-23)

05.19. **Asszonyok, lányaik és kutyáik**

(Márk 7-24-30)

05.26. **Az ellenség hall és rólam beszél!**

(Márk 7,31-37)

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

Rákosmente Fotóklub

Minden páros kedden 18–20 óráig
Csoportunkba főleg a XVII. kerületben és
vonzáskörzetében lakó, a fotózást hob-
biként kedvelő fiatalokat és felnőtteket
várunk, és mindenkit, aki szeretne új el-
méleti és gyakorlati ismereteket elsajátí-
tani, 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

Május 20-án, kedden 18 órakor
I. körzet: **Zoltai Ferenc** c.r.ftzls.
(Akadémiaújtelep, 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)

Képviselői fogadóórák

Lambert Krisztina (Rákoskeresztúr, 4. vk.)
minden hónap második hétfőjén
13.30–15 óráig. Előzetes bejelentkezés
szükséges! Telefon: (+36-20) 365-6157

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.

■ Május 9-én, pénteken 18 órakor
Rákoscaba-újtelep 100 éves
 – kiállításmegnyitó

■ Május 11-én, vasárnap 10–16 óráig
**Anyák napi kényeztető,
 női feltöltő nap**

Előadások és mozgásprogramok:

10.15: Köszöntő – Keszler Mónika,
 az Anyaszárny csapat vezetője

10.30: Derék- és hátfájásűző, frissítő
 átmozgatás – Szántósi Blanka, mozgás-
 és gerinctréner, Gymnathlon-edző

10.45: Zumba – Áldási-Járomi Andrea

11.15: Mese nőeknek – Mátyus Éva,
 Élethangolás

11.45: Tabuk nélkül a párkapcsolatokról –
 Ács Krisztina, coach, Nőerőmű

12.45: Gymnathlon gyermektorna-
 foglalkozás – Szántósi Blanka

13.00: Hogy vagyunk mi anyák
 mostanában és hogy lehetünk jobban?
 – részlet Molnár-Simon Tímea Pénzügyi-
 és Anya-talpaló „Szabadságra megyek
 magammal” című könyvéből

14.00: A bennünk élő nő – Mit hagyunk
 a lányainkra az X-kromoszómán túl?
 (Szerepeink, testünk, szexualitásunk) –
 Zám-Dorgai Marianna cikluskövetés-
 oktató, megoldásfókuszú coach és
 Szabó Szilvia szexuális és párkapcsolati
 tanácsadó, coach

15.00: Vállalkozó Nők – RV17 Rákosmenti
 Vállalkozásfejlesztési Iroda munkatársai
 15.15 Tombola

Kényeztető programok:

Illóolajos kézz masszáz és játék – András

Angéla; Arcformaelemzés és frizura-

tanácsadás – Nagy Ágnes Stíluskirálynő;

Kar- és szemdíszítés – Kapisinszky Tímea;

Kendősimogató – Csapó-Kiss Edina

hordozási tanácsadó; Kézműves

hordozó próba és kedvezményes

vásárlási lehetőség – Felli Baby Works,

Blumenthal Ágnes; Festés –

Szentandrassy Csilla rajz- és festésoktató

A belépés díjtalan!



■ **Május 24-én, szombaton 10–18 óráig**
„Miénk a tér!”

– családi nap Rákoscsaba főterén
Délelőtt: A só-papírszínházi meseelőadás Deák Ildikóval. Képzletbeli világzene–mesekoncert Danny Bannell és Ágoston Bélával; Rákoscsabai iskolák, óvodák, bemutatkozó műsora. **Délután:** Rákosmenti csoportok bemutatói; Lányom, avagy a szelektív detektívek története – a Batyu Színház gyerekelőadása; A Pedrofon együttes rock & roll koncertje. Műsorvezető: Kántor Kolos. **Egész nap:** Lovaskocsizás; Paprika Jancsi Csúzlizdája; Magyar Vöröskereszt: elsősegély-bemutató; Noé Állatotthon állatsimogató; kézműves-foglalkozás, hennafestés, csillámtehetőválás, légvár, óriás társasjátékok, népi játékok, eszem-iszom lehetőség!
 A részvétel ingyenes!

■ **Június 6-án, pénteken 18 órakor**

Avantgárd és modern
 A Csaba Házban működő **Kisművészképző** és a **Senior festők klubjának** kiállításmegnyitója, valamint **Kreisz Erzsébet Zsóka-emlékkiállítás**
 Köszöntőt mond: **Virág Mihály** rákoscsabai képviselő
 A kiállítás június 27-ig tekinthető meg nyitvatartási időben.

TÁBOROK

■ **Június 23–27-ig, naponta 8–17 óráig**
„Afrikai Szafari”

kisművész interaktív alkotó és nyelvi tábor 5–14 éveseknek
 Díja előfoglalással május 31-ig: 64 000 Ft/hét, június 1-jétől: 69 000 Ft/hét.
 Testvérekezdmény: gyerekenként 4000 Ft. Részletek és jelentkezés: (+36-30) 160-4784, csilla.szenta@gmail.com

■ **Június 30. – július 4-ig, naponta 8–16.30-ig**
Ékszer Balett tábor

4–7 éveseknek
 Díja: 50 000 Ft/hét, testvéreknek: 44 000 Ft/hét (napi négy étkezéssel).
 Részletek és jelentkezés: (+36-30) 515-2754, tothborbala26@gmail.com

■ **Július 7–11-ig, naponta 8–16.30-ig**
Jobb agyfeltekés rajztábor

Vezeti: Bába Ildikó oktató, tehetségsegítő szakértő. Részletek és jelentkezés: (+36-30) 585-4605, ildiko@dekorka.hu

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

Kriston intimtorna

Előzetes jelentkezés alapján
 Vezeti: **Boitka Éva Eszter** Kriston-módszer
 oktató, evaeszterb@gmail.com,
 (+36-20) 579-1835.
 Díja: 50 000 Ft/4 alkalom + 2x30 perc
 online gyakorlóóra

PixieDance

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

Helen Doron angolkurzusok

Pénteken 14–19 óráig,
 csoportbontásban
 Vezeti: **Szemán Bernadett**,
 bp17@helendoron.com
 Díja óvodásoknak: 19 000 Ft/4x45 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** egészségтантанár, (06-30) 597-
 8349. Díja: 2000 Ft/alk., 7000 Ft/4 alk.

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 jógyakorlatokkal,
 légzéstechnikákkal.

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

Díja: 2500 Ft/alkalom; 9000 Ft/4 alkalom
 Bejelentkezés szükséges: Messenger:
 MeseJóga17; 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
élménypedagógias, 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

Hétfőn vagy csütörtökön 14–16 óráig
A részvétel díjtalan!

Festő- és kisművészkepítő

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: **Tóth Borbála és Papp Zsófia**
Továbbiak: tothborbala26@gmail.com

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

Rákosmenti Ezüstkorúak klubja
Május 14-én és június 11-én,
szerdán 13–15.30-ig
Vezetik: **Chaimra Istvánné, Illés Mária**

**Rákosmenti Aranykor
nyugdíjasklub**
Május 8-án és június 5-én, csütörtökön
9–12 óráig. Vezeteli: **Halász Károlyné,
Erzsike,** (+36-20) 334-4241

Rákoscsabai nyugdíjasklub
Május 12-én, 26-án és június 16-án, hétfőn
12.30–15.30-ig
Vezeteli: **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)
Vezeteli: **Sövény-Lukács Márta**

Missio Cantorum vegyes kar
Pénteken 17–20 óráig
Kórusvezető: **Dávid Krisztina**

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

Bohém Asztaltársaság
Minden hónap második hétfőjén
17–19 óráig. Vezeteli: **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
Vezeteli: **Mózes György**

Rummikub klub
Csütörtökön 9-12 óráig
Vezeteli: **Garami Edit**



Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóórák

Minden hónap első szerdáján
17–18 óráig

Körzeti megbízott:

Meleg Gyula r. főőrzsászlós
(Rákoscsaba-Újtelep)

Képviselői fogadóórák

Dr. Füzesi Péter

alpolgármester

(Rákoscsaba 11. vk.):

előzetesen egyeztetett időpontban,
telefon: (+36-20) 528-2608

Virág Mihály

(Rákoscsaba 10. vk.):

minden hónap első szerdáján
18–19 óráig

Halász Dezső

(Rákoscsaba-Újtelep,

Rákoscsaba 12. vk.):

előzetesen egyeztetett időpontban,
telefon: (+36-70) 6-147-147

■ *Május 10-én, szombaton 10–18 óráig*
Liget piknik – madarak és fák napja
 Helyszín: Heltai tér
 Egész nap színes programok, bográcsozás, civil szervezetek sátrai, kézműves foglalkozások, népi gyermekjátékok, tündérbolt, kirakodóvásár és még sok minden más.

■ *Május 25-én, vasárnap 16 órától*
a Maros moziban
Rákosligeti Ragályi Elemér Filmklub:
Egy százalék indián

(magyar filmdráma, 82 perc, 2024)

Rendező: **Hajdu Szabolcs**

A filmet követően beszélgetés meghívott vendégeinkkel.

Filmklubvezető: **Temesvári-Szepesi**

Nikoletta és **Tóth László**

Belépő: 1500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu



MÁJ
25



MÁJ
30

■ *Május 30-án, pénteken 19 órától*

Haveri Kör Extra

Zenélj a barátoknak és mindenki másnak! Egy hard-rock péntek este, három koncert:

Dysfunctionals, The Cliff Band, L1

Belépő: 1500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ *Június 6-án, pénteken 16 órától*

Mesélő Csekóudvar

Béni-Bári – interaktív mesejáték

Hajós Erikával, majd kézműves büttykölés

Czifra Erikával

A belépés díjtalan!

Előzetes jelentkezést kérünk.

■ *Június 14-én, szombaton 10 órától*

Apák Napi sörfesztivál

a Rákosmenti Serházzal

Egész napos program, élő zene,

kvízjáték, kézműves sörök és

hamburgerek

A belépés díjtalan!

Előzetes jelentkezést kérünk. További részletek a honlapon és Facebook-oldalunkon.

■ **Június 15-én, vasárnap 16 órától**
a Maros moziban

Rákosligeti Ragályi Elemér Filmklub:
Fekete pont

(magyar filmdráma, 119 perc, 2024)

Rendező: **Szimler Bálint**

Ájúlodozó gyerekek és végeláthatatlan beszédek a tanévnyitón. Finomfőzelék és hipós felmosóvíz jellegzetes szaga a menzán. A Berlinből hazaköltözött tízéves Palkó csodálkozva szemléli egy átlagos magyar iskola mindennapjait. Egyedül Juci néni, a pályakezdő tanárnő érti őt meg igazán, aki szintén elszenvedője a házmaster-kultúrában megragadt intézményi rendszernek.

A filmet követően beszélgetés meghívott vendégeinkkel.

Filmklubvezetők: **Temesvári-Szepesi**

Nikoletta és **Tóth László**

Belépő: 1500 Ft

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

■ **Június 21-én, szombaton 17 órától**

Múzeumok éjszakája

Helyszín: Csekovszky-gyűjtemény
Kiállítóháza

Agyagozás, tárlatvezetés, Csíki család kézművesműhelye: mese, gyógynövény-kóstoló, Cser Kinga, Mózes & Kalte-necker duó, tűzijáték

Részletek a honlapon és Facebook-oldalunkon.

TÁBOROK

■ **Június 23–27-ig, naponta 8–16 óráig**
PixieDance napközis táncművészeti

6–12 éveseknek

További információ: **Kis Nikolett**,

(+36 30) 738 3710,

pixiedance.tanciskola@gmail.com

■ **Június 30. – július 4-ig, naponta 8–16.30-ig**
Strausz Eszter Mozgásművészeti Iskola edzőtábor

Balett-, moderntánc-tábor és -kurzus felső tagozatosok és gimnazisták részére 12 éves kortól, előképzettséggel.

Részvétel kurzus jelleggel (1-1 órán): 3000 Ft/alkalom

■ **Június 30. – július 4-ig, naponta 8–16.30-ig**
Balett manótábor 9–11 éveseknek

A balett-táborok díja: 60 000 Ft/hét (napi három étkezéssel). Előleg: 30 000 Ft

Jelentkezés és további részletek:

www.strauszeszter.hu,

eszter@strauszeszter.hu,

<https://forms.gle/rZBefAA6GGsTfExs8>

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

Tai Chi és Chi Kung

Kedden és csütörtökön 18–19 óráig
Vezeti: **Szalai Tamás**, (+36-20) 455-2736

ÚJ!

Kerekszeglet – népi, zenei ringató

Kedden 10–10.45-ig, 3 éves korig
Vezeti: **Mátyus Kinga**, (+36-30) 981-4119

Szenior kondicionáló torna

Kedden és csütörtökön 8–9 óráig
Vezeti: **Török Tamásné** gyógytornász
Bővebb információ: (+36-20) 951-2538

Jóga

Kedden 18–20 óráig
Vezeti: **Kárpáti Veronika**
Bővebb információ: (+36-30) 597-8349



Kabóca – Játékkal a tanulásért!

Hétfőn, kedden, csütörtökön és
pénteken 14–19 óráig
Vezeti: **Németh-Zöld Gabriella**
fejlesztőpedagógus
Bővebb információ: (+36-70) 568-4559

Zumba

Kedden 19.15–20.15-ig: Zumba&Relax
Csütörtökön 19.15–20.15-ig: Zumba
Vezeti: **Áldási-Járomi Andrea**, (+36-30)
437-2417

Szenior örömtánc

Kedden 13–14 óráig, korosztály: 50+
Vezeti: **Derékné Laza Judit**, (+36-20)
934-8338

Bélyeggyűjtők köre

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

Foltvarró klub

Kéthetente péntek 9-12 óráig
Vezeti: **F. Nagy Éva**

Könyvklub

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

Ligeti Kertbarát Kör

Minden hónap második hétfőjén
16.30–18.30-ig,
Körvezető: **Huszárné Trencsényi Mária**

Magyar–Lengyel Baráti Kör

Minden hónap utolsó péntekén 18 órától
Vezető: **Puskás Mária**



Magyar Rákellenes Liga rákosmenti alapszervezete

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

A polgármesteri hivatal nyugdíjasainak klubja

Minden hónap második csütörtökén
14–15 óráig

Rákosligeti Polgári Kör

Minden hónap első hétfőjén 18–20 óráig
Körvezető: **Rózsahegyi Péter**

Rákosligeti sakk- és társasjátékklub

Pénteken 16–19 óráig
Szakmai vezető: **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
Vegyес javítás
Cipzárцsere, 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

Rózsahegyi 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

■ Május 17-én, szombaton 18 órákor

Költőnők a ködből:

Erdős Renée, Szendrey Júlia, Károlyi Amy

A Rákosmenti Irodalmi Műhely
válogatása

A belépés díjtalan!

Előzetes jelentkezést kérünk május 16-ig.

MÁJ
17



■ Május 22-én, csütörtökön és 23-án,
pénteken 18 órákor

KisForMák gála

Borsószem hercegkisasszony:

tündérmesék meséje és

A dzsungel könyve: Sir Kán fejezete

A belépés díjtalan!

MÁJ
22



■ Május 25-én, vasárnap 18 órákor

3V – A Rákoshegyi Katolikus Plébánia

RH+ ifjúsági- és kulturális

programsorozata

<https://rakoshegyiplebania.hu/>

A belépés díjtalan!

■ Május 31-én, szombaton 10–16 óráig

A Magyar Családtörténet-kutató Egyesület konferenciája

Szemelvények a magyarországi

szlovákok hely- és családtörténetéből

Jelentkezés: www.macse.hu

Részletes program:

www.hegyimuvhaz.hu; www.macse.hu

■ **Június 4-én, szerdán 18 órákor**
A nemzeti összetartozás napja:

Kell egy csapat

(dokumentumfilm, 2022)

Rendező: **Harcza Béla**

A belépés díjtalan!

Előzetes jelentkezést kérünk június 3-ig.

■ **Június 20-án, pénteken 8–12 óráig**
Szabadulójáték

A programra négy negyedikes osztályt tudunk fogadni.

Jelentkezés telefonon vagy e-mailben (rakoshegy.info@vigyazomh.hu) június 10-ig.



TÁBOROK

■ **Június 23-27-ig naponta 7.30 – 16.30-ig**

Kids Club napközis angol tábor –
 4.–5. osztályos haladó angoloknak

Kids Club art tábor – Kalandos
 utazás a festészet világába

Díja: 57 000 Ft/hét, Kids Club tagoknak:
 54 000 Ft/hét (napi három étkezéssel)

Vezeti: **Tóthné Csohány Katalin**, Kids
 Club XVII Nyelviskola, (+36-20) 779-6739;
[www.vidamangol.hu](mailto:csohanymkatalin@t-online.hu),
www.facebook.com/KidsClubXVII

■ **Július 7-11-ig, naponta 8-16-ig**

Passion Dance nyári tánc tábor

1. osztályos kortól

Díja: 50 000 Ft/hét (ebéddel)

Előleg: 10 000 Ft, melyet május 30-ig
 lehet befizetni

Vezeti: **Demeter Csilla és Csábi Dávid**.

Jelentkezés és további információ:
 (+36-30) 406-6438, (+36-30) 228-5270,
passiondancehungary@gmail.com

A Rákoshegyi Községi 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 hangok-

kal 6–10 éveseknek május 9-én és június 13-án, pénteken 16.30-tól

Vezeti: **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

Május 9-én és június 13-án, pénteken 18

órától. Vezeti: **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 szenior társastánc, 18–19 óráig: középhaladó szenior 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. Vezeti: **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

Vezeti: **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

Május 26-án és június 16-án,
hétfőn 18.30–21 óráig

Vezeteli: **Tamás Nikolett**, (+36-20) 361-9905

Beszélő kezek (siketek közössége)

Minden hónap harmadik hétfőjén

14–18 óráig. Vezeteli: **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

Vezeteli: **Baranyai András** világgjáró
nyugdíjas tanár/tolmács sokéves
külföldi tapasztalattal

Folyamatos csatlakozási lehetőség!

Kártyaklub

Minden hétfőn 14–18 óráig

Vezeteli: **Keszthelyi Attila**

Rákosmenti Irodalmi Műhely

Minden hónap első szerdáján
18–20 óráig

Vezeteli: **Albert Ferenc** elnök

Rákoshegyi Rezedák Dalkör

Minden szerdán 17–20 óráig

Vezeteli: **Palojtay-Érsek Ágnes** dalénekes

Rákoshegyi Kertbarát Kör Egyesület

Minden hónap második és utolsó
hétfőjén 16–18 óráig

Vezeteli: **Tukacs Ottó** elnök





Rákosmenti Kisállattenyésztők Egyesülete

Május 15-én és június 19-én, csütörtökön 18–20 óráig
Vezeti: **Szuffor 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 vérnyomás-
mérés 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.)

■ **Június 1-jén, vasárnap 10–19 óráig**

Rákoskert Napja

Helyszín: Rákoskert Vasútállomás – Rákoskert sugárút

Egész napos családi rendezvény. Gyerekprogramok, bábszínház, „Rákoskert titkai – Schell báróné nyomában” nyomozójáték, kerületi óvodák, iskolák előadásai, veteránautó-találkozó.

A színpadon többek között: az Operett Színház sztárjai, a napot az LGT Emlékezekar nagykoncertjével zárjuk.



TÁBOROK

■ **Június 23–27-ig, naponta 8–16.30-ig**

Kicsik tábora – **A Strausz Eszter Mozgásművészeti Iskola** balett-tábora 4–9 éveseknek. Díja: 60 000 Ft/hét (napi három étkezéssel).

Jelentkezés: www.strauszeszter.hu;
eszter@strauszeszter.hu;
<https://forms.gle/rZBefAA6GGsTfExs8>

■ **Június 30. – július 4-ig, naponta 7.30–16.30-ig**

Kids Club napközis angoltábor

alsó tagozatosoknak
 Díja: 57 000 Ft/hét, Kids Club tagoknak:
 54 000 Ft/hét (napi három étkezéssel).
 Vezeti: **Tóthné Csohány Katalin**, Kids Club XVII Nyelviskola, (+36-20) 779-6739;
csohanykatalin@t-online.hu,
www.vidamangol.hu,
www.facebook.com/KidsClubXVII

■ **Augusztus 11–15-ig, naponta 8–12 óráig**

Gravity ovis tábor 3–7 éveseknek
 Díja május 31-ig: **35 000 Ft/hét**, június 1-jétől: **38 000 Ft/hét** (tízóráival). Részletek és elérhetőség: gravity.tanc@gmail.com / www.gravitytanc.com

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

■ Május 10-én szombaton és május 11-én **(utolsó alkalom!)**, 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 Sebastian. 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!



MÁJ 10

MÁJ 11



MÁJ 18

■ Május 18-án, vasárnap 19 órakor
A Whiskeybe mártott táncosnő

– monodráma

Előadja: Talján Violetta

Írta és rendezte: **Oláh Sándor**

A fiatalság elmúlik... a színpadi fények tompulnak... s a varázslat már egy másik mámorba vezet át. Keserves múlt, boldogtalan jelen jellemzi azt a hitevesztett, erényektől megfosztott táncosnőt, aki egykoron a legnagyobbak közt tündökölt. Minek volt értelme, s minek nem? A szerelem felszabadít-e, vagy örök nyomorba dönt? „Ez az ember talán megválthatott volna összes gyarlóságomtól...”

Az előadást 16 éven felülieknek ajánljuk!

Belépő az előadásokra elővételen:
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!

Színjátászó 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



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. Vezető: **Vidáné Válóczy Éva**

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



Rákosmenti Cukorbetegékért Közhasznú Egyesület (RÁCUK)

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

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 nő emléke előtt

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

PROGRAMOK

■ *Május 18-ig*

Bényi Eszter textilművész kiállítása
Május 14-én, szerdán 17 órától a Renée Café-ban: Beszélgetés Bényi Eszterrel a családról, édesanyjáról, B. Supka Magdolna (Rákosliget, 1914. – Budapest, 2005.) Széchenyi-díjas művészettörténészről, édesapjáról, Bényi László (Rákosliget, 1909. – Budapest, 2004.) festőművészről, művészeti íróról és saját művészi hitvallásáról.

■ *Május 21-én, szerdán 17 órakor* a FSZEK Rákoscsabai Könyvtárban (1171 Budapest, Péceli út 232.)

Rákosmente a 75 éves Nagy-Budapest részeként

Kiállításmegnyitó, előadás
 A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Rákoscsabai Könyvtára és az Erdős Renée Ház közös rendezvénye. A program a FSZEK „Nagy-Budapest 75” programsorozatának része

■ *Május 24. – június 15.*

Tömpe Emőke keramikusművész

kiállítása Megnyitó: május 24-én, szombaton 18 órakor. A kiállítást megnyitja: **Szemadám György** festőművész, író, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja

■ *Június 21-én, szombaton 18–24 óráig*

Múzeumok éjszakája

18.00: **Szalma Edit** kiállításmegnyitója;
 19.00–24.00: **Tárlatvezetések** az állandó kiállításokban;
 19.00–20.30: **Könyvkötés-bemutató** Takács Ferencsel;
 20.30–23.00: **Kalligráfia workshop** Szalai Szilvivel;
 20.30–21.15: **Lui bűvész-show**
 21.30–22.45: **ABSZ és Csibi együttes**
 22.45–24.00: **Nacsinák Gergely és Mika** (Misztrál együttes) fellépése



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.

Hétfélig 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

■ *Május 20-án, kedden 17–19 óráig*

Vállalkozói lét

– workshop coaching beszélgetéssel
A kisvállalkozókat érintő kihívások, üzleti döntések és kapcsolatépítés
Előadó: **Pozsgai Anita** business coach, szupervizor, tréner, közgazdász
Részvételi díj: 10 000 Ft

■ *Május 28-án, szerdán 17–19 óráig*

Vállalkozói klub:

A boldogság keresése

Klubvezető: **Horváth András** tréner, coach. Előadó: **Pelle Péter** fafaragó- és festőművész. Részvételi díj: 5000 Ft

Részletek szóróanyagokon és honlapunkon.

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

CSEKOVSKY 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 Buljovszky 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, Lambert Krisztina, M. Tóth Katalin,
Nagy Anikó, Pappné Veszprémi Júlia, Petrőczy Dániel, Rózsahegyi Péter,
Timmel Ede, Szabó Tiborné, Virág Mihály képviselő)



Nemzeti Kulturális Alap

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



fidelió

est.hu



KIEMELT

19.
oldal

Május 24-én, szombaton 10–18 óráig
„Miénk a tér!” – családi nap Rákoscsaba főterén

08.
oldal

Május 25-én, vasárnap 10–17 óráig
Gyereknap Rákosmentén a csúszdaparkban

41.
oldal

Május 28-án, szerdán 17–19 óráig
Vállalkozói klub: A boldogság keresése

35.
oldal

Június 1-jén, vasárnap 10–19 óráig
Rákoskert Napja

30.
oldal

Június 4-én, szerdán 18 órákor
A nemzeti összetartozás napja: Kell egy csapat

24.
oldal

Június 14-én, szombaton 10 órától
Apák napi sörfesztivál

40.
oldal

Június 21-én, szombaton 18–24 óráig
Múzeumok éjszakája



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

www.vigyazomk.hu