



2026
08-10

PROGRAMAJÁNLÓ

VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT ÉS

TAGINTÉZMÉNYEI

■ VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT ■ CSABA HÁZ
– RÁKOSSCABAI KÖZÖSSÉGI HÁZ ■ CSEKOVSZKY ÁRPÁD
MŰVELŐDÉSI HÁZ ■ RÁKOSHÉGYI 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
KÖZSÉGI HÁZ**
1171 Budapest,
Pécéli 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



**RÁKOSHGYI
KÖZSÉGI 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.erdosreneehaz.hu



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

**Termeink befogadóképessége
programonként változó és korlátozott!**

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

AUGUSZTUS

19. | 17.00 Rákoshgyi KH ■ **Szent István-nap tiszteletére**
 28. | 19.00 Csaba Ház ■ „Átlátszó víz legyen...” – 200. jubileumi Cseh Tamás-est
 29. | 18.00 Erdős Renée Ház ■ **Tisch Bálint Attila** festőművész kiállításának megnyitója

SZEPTEMBER

05. | 16.00 Csekovszky MH ■ **Aranykút Fesztivál** (22 óráig)
 09. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Ifjúság**
 12. | 10.00 Csaba Ház ■ **Virágtelepi Fesztivál** (18 óráig)
 13. | 09.00 Vigyázó MK ■ **Baba- és gyermekruha, -felszerelés és -játékbörze**
 13. | 19.00 Vigyázó MK ■ Jazzpresszó: **Kanizsa Gina Vocalese**
 14–25. Csaba Ház ■ **Példaképeink** – az Ars Sacra Alapítvány szabadtéri vándorkiállítása
 16. | 09.00 Rákoskerti MH ■ **Kertünk Kincsei** – Ismerkedés a terményekkel, természettel: Pillangók tánca a kertben
 16. | 17.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **A várandósság testi, lelki változásai**
 16. | 18.00 Vigyázó MK ■ **Vágó Zoltán festőművész** kiállításának megnyitója
 18. | 19.00 Rákoshgyi KH ■ Czimra 100.: **Szergya Projekt koncert**
 19. | 10.00 Erdős Renée Ház ■ **Kulturális Örökség Napjai**
 19. | 15.00 Csekovszky MH ■ **Zenélő Kultúrdvar**
 19. | 16.00 Rákoshgyi KH ■ Ars Sacra Fesztivál: **Ádámffy Pál előadása**
 19. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **A nő háromszor**
 20. | 10.00 Erdős Renée Ház ■ **Kulturális Örökség Napjai**
 20. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **72 perc – istenbácsi!**
 23. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Vermiglio – A hegy menyasszonya**
 25. | 18.00 Rákoshgyi KH ■ Rákoshgyi Napok: **„Rákoshgyéért” Díj átadóünnepség**
 26. | 08.00 Rákoshgyi KH ■ Rákoshgyi Napok: **Rákoshgyi Napja** (20.30-ig)
 26. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Füst Milán: Máli néni**
 27. | 10.00 Rákoshgyi KH ■ Rákoshgyi Napok: **Rákoshgyi Búcsú**
 27. | 16.00 Csekovszky MH ■ Rákosligeti Ragályi Elemér Filmklub: **Árva**

27. | 18.00 Rákaskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Füst Milán: Máli néni**
 30. | 17.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **Túlélőtréning vagy örömteli babaváró leendő édesapáknak**
 30. | 17.00 RV17 ■ Szakmai workshop: **AI a gyakorlatban vállalkozóknak**
 30. | 18.00 Csekovszky MH ■ A „Rákosligetért” Díj átadóünnepsége

OKTÓBER

02. | 09.00 Csekovszky MH ■ **Rendhagyó ének-zene óra** zene világnapja alkalmából
 02. | 10.00 Vigyázó MK ■ **Rákosmenti Nyugdíjas Szabadegyetem** közismereti előadás
 02. | 18.00 Csekovszky MH ■ **Dulai Péter** bűnügyi ismeretterjesztő **előadás-sorozata**
 03. | 09.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **Elsősegélynyújtás, újraélesztés**
 03. | 18.00 Erdős Renée Ház ■ **Szotyory László** Munkácsy-díjas festőművész kiállításának megnyitója
 04. | 10.00 Rákaskerti MH ■ Kerti Kölyökkuckó: **A szegény ember és a róka** (Sanyi, Én és a gyerekek)
 06. | 18.00 Csaba Ház ■ **Ünnepi megemlékezés és koszorúzás** az aradi vértanúk tiszteletére
 07. | 10.00, 14.30: Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **Kacor király és a kalóz** (Kámfor Bábszínház)
 07. | 17.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **Kötődő nevelés, válaszkész gondoskodás, avagy „elég jó anya vagyok?”**
 07. | 18.00 Csaba Ház ■ Kreatív alkotóműhely: **Vászonfáskafestés**
 07. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Kontinental '25**
 08. | 10.00 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **Kacor király és a kalóz** (Kámfor Bábszínház)
 09. | 09.00 Vigyázó MK ■ **JövőKutatók 2.0** – Fedezd fel a Holnapot
 09. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **A mentálhigiéné napjainkban** – Landgarf Brigitta pszichológus, mentálhigiénés szakember előadása
 10. | 15.00 Csaba Ház ■ Kakaó Parti: **Gesztenyemese** (Meseerdő Bábszínház)
 10. | 18.00 Csekovszky MH ■ **Shadows klub**
 10. | 19.00 Vigyázó MK ■ EgyÉletem: **Csuja Imre életrajzi stand up**

11. | 10.00 Csekovszky MH ■ **Zsóka fesztivál – Filmklub extra** (21 óráig)
11. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Füst Milán: Máli néni**
11. | 19.00 Vigyázó MK ■ Jazzpresszó: **Arthritis Quartet**
14. | 09.00 RV17 ■ **Nyílt Nap** ingyenes vállalkozásfejlesztési tanácsadásokkal (19 óráig)
16. | 10.00 Csekovszky MH ■ **Mítoszok csatája**
16. | 14.00 Vigyázó MK ■ **A fehér bot napja**
16. | 18.00 Csaba Ház ■ **A Rákosmente Őszi Tárlat** megnyitója
16. | 19.00 Vigyázó MK ■ Orlai Produkció: **Jaj, nagy!**
17. | 18.00 Csekovszky MH ■ **Mező Misi Mesélő** – akusztikus zenés est
17. | 19.00 Rákoshegyi KH ■ Czimra 100.: Az **Astorias zenekar** koncertje
18. | 10.00 Rákoskerti MH ■ **János vitéz – zenés kalandra fel!** – családi zenematiné
18. | 15.00 Csaba Ház ■ **Családi társasjáték-délután**
18. | 18.00 Csaba Ház ■ **Pikáns történelem: Legendás családok I. – A nagy Gundel-sztori**
21. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Miénk lesz a holnap**
22. | 18.00 Csaba Ház ■ **Ünnepi megemlékezés és koszorúzás** az 1956-os forradalom és szabadságharc tiszteletére
23. | 10.00 Vigyázó MK ■ **Az 1956-os forradalom és szabadságharc ünnepe**
28. | 10.00 Csaba Ház ■ Természetbúvár-képző: **Varázslatos tudomány – boszorkány- és varázslóképző foglalkozás**
28. | 18.00 Csaba Ház ■ Úti krónikák: **India I.**
29. | 10.00 Rákoskerti MH ■ **Hívj egy szörnyet uzsonnára!** – expedíciósínház gyerekeknek
30. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **Természet varázsa** – Lankina Anna amatőr művész kiállításának megnyitója
30. | 18.00 Csekovszky MH ■ Rock klub: **Getnos Rolling Stones Tribute, Creedence Clearwater Reborn**
31. | 10.00 Vigyázó MK ■ **TökJóFeszt 2026** – családi halloween Rákosmentén



ONLINE JEGYVÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉG: jegyx1.hu
Keresse a jegyvásárlás linkjét honlapunkon, az érintett programoknál!

SZEP
13

■ Szeptember 13-án, vasárnap 9–12 óráig

Baba- és gyermekruha, -felszerelés és -játékbörze

Válogass szuper árakon menő
gyerekruhák, cipők, táskák, könyvek,
játékok és számtalan hasznos baba- és
gyermekfelszerelés közül.

Kincsvadászatra fel – a legjobb fogások
gyorsan gazdára találnak!

Asztalfoglalás augusztus 24-től,
korlátozott számban: (+36-1) 256-4626
Asztal ára: 1800 Ft (70×116 cm)

A belépés látogatók számára ingyenes!

■ Szeptember 16-án, szerdán 18 órákor

Vágó Zoltán festőművész

„Sacra Moderna” című jubileumi
kiállításának megnyitója

Megnyitja: **Feledy Balázs** művészeti író

Közreműködik: **Czutor Zoltán**
előadóművész

Megtekinthető: október 18-ig

■ Október 9-én, pénteken 9–14 óráig
(45 perces turnusokban)

JövőKutatók 2.0

Fedezd fel a holnapot!

A HUNOR-program és Kapu Tibor űrhajós
történetén keresztül a fiatalok testközél-
ből ismerhetik meg a modern űrkutatás
világát az Utazó Planetárium csillagászai-
nak közreműködésével. Természettudo-
mányt népszerűsítő sorozatunk első része
rendhagyó élmény, nemcsak tudást ad,
hanem álmodni, kérdezni és felfedezni is
bátorítja a fiatalokat.

A program középiskolás diákoknak szól,
belépő: 500 Ft

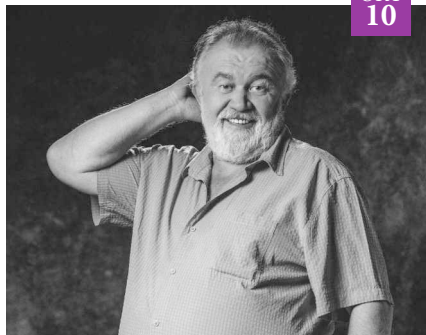
■ Október 10-én, szombaton 19 órákor

EgyÉletem: Csuja Imre

– életrajzi stand up est (kb. 90 perc)

Író-rendező: **Lévai Balázs**

Belépő: 5200 Ft

OKT
10

■ Október 16-án, pénteken 14 órakor
A fehér bot napja

■ Október 16-án, pénteken 19 órakor
**Amy Herzog:
 Jaj, Nagyi!**

(Orlai Produkció)

Ha az unokája hajnali háromkor becsönget egy biciklit tolvaj, nagy hátizsákkal, hogy csak éppen erre járt, vajon mit tesz a jó nagymama? Először is a fülébe egy hallókészüléket, aztán pedig nekilát, hogy szállást biztosítson a nagy utazónak. (1 óra 20 perc egy részben)

Szereplők: **Molnár Piroska, Rohonyi**

Barnabás, László Lili

Rendezte: **Szabó Máté**

Jegyár: 5200 Ft

■ Október 23-án, pénteken 10 órakor
Az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékünnepe

Koszorúzás és megemlékezés az 1956-os emlékműnél, majd ünnepi műsor a művelődési központban

■ Október 28-án, szerdán 18 órakor
Sebestyén Hedvig

kiállításának megnyitója

Megnyitja: **Gerner Gábor** költő

Megtekinthető: november 22-ig



■ Október 31-én, szombaton 10–13 óráig
TökJóFeszt 2026

Családi Halloween Rákosmentén

Boszi nevetés, tánc és felejthetetlen őszi hangulat kicsiknek és nagyoknak, amit nem érdemes kihagyni!

10 órától a **RUTKAI BORI BANDA** fergeteges Boszi buli gyerekkoncertje, majd **kézműveskedés**, elvarázsolt **csillámtettkő** várja a kicsiket, a varázslótanoncok pedig mágikus kalapot készíthetnek.

Tökfaragás vállalkozó szellemű családoknak, melyek benevezhetnek a töklámpás-szépségversenyre is. (Tököt biztosítunk, de a szükséges eszközöket – amiket saját felelősségre használhatsz – hozd magaddal!)

Belépő (koncert, kézműveskedés, csillámtettkő): 2000 Ft

A tökfáragás részvételi díja (limitált darabszámban): 1000 Ft

KORTÁRS FILMKLUB

A vetítések: kéthetente, **szerdai** napokon 18 órakor. A filmek előtt bevezetőt mond: **Horváth Tibor**. Belépő: 1700 Ft

09.09. Ifjúság (16)

09.23. Vermiglio – A hegy menyasszonya (16)

10.07. Kontinental '25 (16)

10.21. Miénk lesz a holnap (16)

11.04. A szerelem természete (16)

11.18. Parthenopé (18)

12.02. Elszáradt füvekről (12)

12.16. Azúr ösvény (16)

ELŐZETES

Novemberi színház

Ray Cooney: Páratlan páros

– vígjáték, a **Turay Ida Színház** előadása
John Smith londoni taxisofőr egy este verekedésbe keveredik. A kórházban és a rendőrségen más-más címet diktál be, s ettől kezdve elképesztő titkok kerülnek napvilágra. Két kerületben két lakása van... és két felesége... (120 perc 1 szünettel)

Szereplők: **Varga Ádám, Szuromi Bernadett, Bódi Barbara, Kurkó J. Kristóf, Győri Péter, Valánsik Péter, Tóth Alex, Vass János Pál**. Rendezte: **Szerednyey Béla**
Belépő: 5200 Ft

JAZZPRESSZÓ

Belépő: 2000 Ft

Házigazda: **Gyárfás István**

■ Szeptember 13-án, vasárnap 19 órakor

Kanizsa Gina Vocalese

Kanizsa Ginát generációja legkiválóbb művészei közt tartják számon, a vokális jazz legnehezebb műfájának, a „vocalese”-nek pedig kétségkívül legavatottabb életre hívója itthon. A jazz.hu szakmai zsűrije 2023-ban és 2024-ben is a legjobb női jazzénekesnek választotta.

Zenésztársai: **Cseke Gábor** - zongora,

Sárkány Sándor - bőgő,

Richter Ambrus - dob

■ Október 11-én, vasárnap 19 órakor

Arthritis Quartet

A zenekar 2022-ben adta ki nagysikerű „Breakthrough” című albumát Pintér Zoltán kompozícióival, melyeket a stílusok és ritmusok gazdag változatossága jellemez. Azóta elkészült egy új album anyaga, amely felvételre vár. Emellett számos korábbi, potenciálisan slágerértékű kompozíció is elhangzik a koncerten.

Tagok: **Pintér Zoltán** – zongora, **Kollmann**

Gábor – szaxofon, **Radics József** –

baszusgitár, **Horváth Zoltán** – dob

BÓBITA GYERMEKSZÍNHÁZ

■ Október 7-én, szerdán 10 órakor és 14.30-kor, október 8-án, csütörtökön 10 órakor

Kacor király és a kalóz

A **Kámfor Zenés Bábszínház** előadása
Induljunk varázslatos utazásra a mesék tengerén Kacor királlyal és a rettenthetetlen kalózkapitánnyal! Bontsunk együtt vitorlát egy interaktív mesejáték közepette, ahol a világ minden tájára elhajozunk... Ismerkedünk kultúrákkal és varázslatos lényekkel miközben izgalmas élő zene szól ismert és ismeretlen hangszerekből. (4 éves kortól, 45 perc)
Mesélő: **Horváth Szervác Sándor**
Zenész: **Lengyel Levente**

■ November 18-án, szerdán 10 órakor és 14.30-kor, november 19-én, csütörtökön 10 órakor

Játssz(ma) egy királyságot!

VSG Táncszínház

A kalandos történetben életre kelnek a sakkbábok. Amikor pedig a kis királylány elcseni a király féltve őrzött csodátévó aranyládikóját, elkezdődnek a bonyodalmak. A mese nem tanít sakkozni, ám közelebb hozza a gyermekeket ehhez a csodálatos játékhoz. (4 éves kortól, 50 perc)

Írta: **Alessandro Ferraro**. Rendezte és koreografálta: **Vass Sándor Gergely**
Játsszák: **Vincze Renáta, Annus Beáta, Kiss Zoltán, Sebestyén Tímea, Vass Sándor Gergely**

■ December 9-én, szerdán 10 órakor és 14.30-kor, december 10-én, csütörtökön 10 órakor

Janikovszky Éva:

Bertalan és Barnabás

A **Ciróka Bábszínház** és a **Kövér Béla Bábszínház** közös produkciója

„Borbálám, te jobban értesz a születésnap ajándékokhoz, mint én, de azt hiszem, most az egyszerű téged is becsaptak, ennek a kutyusnak mindkét végén feje van. Persze így is nagyon aranyos, csak meg kell szokni.” Borbála néni összecsapta a kezét: „Csak nem gondolod, hogy kétféjű kutyust veszek a születésnapodra? Ez nem egy kutyus, hanem kettő, csak nem látni jól, hol végződik az egyik és hol kezdődik a másik.” Ebből lesz ám bonyodalom! (4 éves kortól 45 perc)

Bábszínpadra írta: **Szabó Attila**

Rendező: **Schneider Jankó**

Játsszák: **Horgas Ráhel, Fülöp József**

A bérlet ára: 3700 Ft

Alkalmi belépő: 2200 Ft



RÁKOSMENTI NYUGDÍJAS SZABADEGYETEM

Rákosmente Önkormányzatának támogatásával szabadegyetemünk háromféle területen kínál aktív ismeretszerzési lehetőséget nyugdíjas-igazolvánnyal rendelkező XVII. kerületi lakosoknak:

- 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

Angol és német nyelvi klub

Regisztrációs díj: 5000 Ft

A fenti kurzusokra jelentkezni személyesen vagy telefonon lehet (a regisztráció sorrendjében értesítjük Önöket).

A tanfolyamok 14 fővel indulnak.

Közismereti előadások

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

■ Október 2-án, pénteken 10 órakor

Reflexológiával a testi-lelki egészségért

Előadó: **Háber-Tarjányi Katalin**, SOTE efk. egészségügyi szakoktató, mikrobiológiai szakasszisztens, egészségügyi szakoktató szaktanár, talpreflexológus

A témákból: A reflexológia célja; Hatások és ellenjavallatok; A masszázs menete és technikái; Masszázsónák; Látható elváltozások; Életmódbeli tanácsok

A szelvény átvehető: szeptember 28-tól

FitFight®

Pénteken 16–17 óráig
A küzdősport alapokra épített magas intenzitású edzésforma javítja a keringést, gyorsítja az anyagcserét, alakformáló, zsírégető, stressz- és feszültséglevezető.
 Vezeti: **Bodnár-Hipszki Henrietta**,
 (+36-30) 437-3376

ÚJ!

Virágkötészeti workshop

Havi 1 alkalommal
Középpontban a virágok és a belső világ kapcsolata, a kreatív önkifejezés, valamint a közösségi élmény.
 Vezeti: **Pálmai Tünde**, (+36-20) 233-9304

ÚJ!

Mókázó zeneovi

Szeptember 21-től, kéthetente
 hétfőn 17–17.45-ig 3–6 éveseknek
A gyerekek a játék örömein keresztül kapcsolódnak a zene világához, miközben fejlődik a figyelem, a kreativitás és az együttműködés.
 Vezeti: **Hazay Annamária** (+36-30) 377-2693; hazayannamaria@gmail.com

ÚJ!

Gátizomtorna (6 alkalmas)

Szeptember 11-től, pénteken 18–20 óráig. *Női torna a gát, a kis medence izmai egészségének támogatására.*
 Vezeti: **Tóth Judit** (+3630 655 7849; masszazsdoki@gmail.com)

ÚJ!

Salsa tanfolyam

Szerdán 18.45–20.45-ig
 További információ: (+36-20) 435-6657,
www.karibitancklub.hu

Pilates

Pénteken 17–18 óráig. Jelentkezés:
Dunai-Kovács Mária, (+36-30) 3664008,
dunaikovacsmaria@gmail.com

Társastánc-oktatás kezdőknek

Hétfőn 18.45–19.45-ig és 19.45–20.45-ig
 Jelentkezés: **Jambrik Lilla**, (+36-20) 479-9391. Facebook: Jambrik Lilla –
 Versenytánc és Társastánc oktatás

Személyiségfejlesztő népmeseműhely

Kedden 17 órától alsó tagozatosoknak
Élőszavas mesemondás, élménypedagógia. Vezeti: **Deák Ildikó** mesemondó
 Díja: 3000 Ft/alkalom. Részletek:
deakildiko77@gmail.com

Varrótanfolyam

Pénteken 18–20 óráig
Saját, hordozható varrógép szükséges!
 Jelentkezés és bővebb információ:
Varga Illésné Zsuzsa, (+36-30) 540-6634
 Díja: 36 000 Ft/4 alkalom (8 óra),
 alkalmi díj: 9000 Ft (2 óra)

Zumba Fitness

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 óráig

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

Senior örömtánc

Szerdán 9.30–11 óráig.

Vezeti: **Kodaj-Horváth Réka**
Érdeklődni: (+36-30) 225-2701

Kerekítő

Csütörtökön 10 órától: Kerekítő mondókázó (0–3 éveseknek); 10.45-től: Kerekítő Manó torna (1–3 éveseknek). Vezeti:

Nemcsics Bernadett, www.kerekito.hu;
nemcsicsdetti@gmail.com
Díja: 2500 Ft/család, 11 000 Ft/5 alkalom

Gyerekjóga

Szerdán 16.30–17.30-ig, 5–12 éveseknek
Vezeti: **Révbéri Nikolett**, (+36-30) 259-2490, nikolettatallosi@gmail.com

Gyógytorna

Kedden 16–17 óráig. Vezeti: **Piszman Lászlóné** gyógytornász, (+36-20) 438 2816

Kagami-ryū – szamuráj harcművészeti edzések hétfőn, kedden 18.30–20 óráig
Jelentkezés és érdeklődés: **dr. Kovács Dániel Tibor**, (+36-20) 227-1073

Művészi gimnasztika

4–7 éves lányoknak szerdán 17–18 óráig
Edző: **Galambos Regina**, (+36-30) 646-6678, www.teambalance.hu

Katalizátor Autósiskola

Jelentkezés: www.autosiskola17ker.hu
vagy személyesen a művelődési központban, szerdánként 17–18 óráig.
További információ: **Radics Miklós** iskolavezető, (+36-30) 966-3278

Női alakformáló torna

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

3-1-2 Meridiántorna

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

Hatha jóga – gyakorló órák

Szerdán 18.30–20 óráig. Vezeti: **Varró Zoltán** vainsava jógamester
Saját jógamatrac szükséges!

Mit énekelj otthon a lurkókkal?

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

Balett-tanfolyamok

több korcsoportban,
 4–8 éveseknek kedden és csütörtökön,
 9–17 éveseknek hétfőn és pénteken
 További információ: ww.strauszeszter.hu

Hiphop tánc tanfolyam

A 4M Dance Company tánc tanfolyama
 hétfőn, szerdán, csütörtökön és
 pénteken, korcsoportos bontásban
 További információ:

Kerék-Szabó Bianka (+36-20) 421-0212;
Pál Zsanett (+36-70) 414-2576

Angel Dance Tánciskola

Diszkó- és divattáncoktatás
 hétfőn, kedden és csütörtökön,
 korcsoportos bontásban
 További információ: **Váradai Petra Rita**,
 (+36-70) 594-8028

Festőiskola

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

Forgórózsa Táncegyüttes Rákosmente néptánc csoportok 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

Mini Színitanoda

7–13 éveseknek: szerdán 15–17 óráig

Tini Színitanoda

13–16 éveseknek: szerdán 17–19 óráig
 Vezeti: **Almássy Bettina** színész, drámaíró,
 drámapedagógus

Magic Dance

Mozgásművészeti Stúdió

Kedden és csütörtökön,
 7–9 éveseknek: 16.30–18.30-ig;
 10–14 éveseknek: 18.30–20 óráig
 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**
 Belépő: 800 Ft/alkalom

Újlak nyugdíjasklub

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

Frankofón Kör

Kéthetente hétfőn 9–12 óráig
 A francia nyelvet (újra)tanulók és gyakorlók klubja.
 Vezető: **Ferencziné dr. Vitányi Borbála és Ferenczi János**
 Alkalmak: szept. 7., 21., okt. 5., 19.

Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Rákosmente szervezetének klubja

Minden hónap utolsó hétfőjén 14–16-ig
Szeptember 28.: Szüreti mulatság
Október 26.: Kvízzjáték
 Mb. klubvezető: **Horváth Andrásné**

Életszövők női klub

Minden hónap harmadik szerdáján
 10–13 óráig

Szeptember 16.: Indítsd az ősz! egy támogató női körben! Az évszakváltás kapcsán belső egyensúlyunkról beszélgetünk. Megosztjuk egymással, mi ad erőt a mindennapokban, színeken és rajzos szimbólumokon keresztül ránézünk az aktuális érzéseinkre, és beszélgetünk az idő múlásának megéléséről.

Október 21.: Az elengedés és a belső értékeink állnak a beszélgetések középpontjában. Felidézzük életünk legfontosabb mérföldköveit és sikereit, megosztjuk egymással, hogyan alkalmazkodunk a változásokhoz, és közösen ránézünk arra, miként találhatjuk meg a belső egyensúlyt a borúsabb, nehezebb napokon.

Vezető: **Csiki-Szász Tímea** kineziológus, életmód-tanácsadó

Előzetes jelentkezés: (+36-30) 996-0876

Baba-mama klub

Szeptemberben 4-én és 18-án, pénteken 9–12 óráig (érkezés folyamatosan, a gyermek napirendjéhez igazodva) A klubfoglalkozások hozzájárulnak a gyermekek későbbi közösségbe kerülésének könnyítéséhez, illetve a szülők bezártságérzésének csökkentéséhez. A részvétel díjtalan!

Vezeti: **Bánhidi Ildikó** XVII. kerületi szakvédőnő, (+36-30) 996-4363; bp17.vedono.t14@dpckorhaz.hu

Fülesbagoly társasjátéklklub

bölcsebb korúaknak

Kedden 8.30–13 óráig

Vezeti: **Papp Zoltán** ny. tanár, p.bagoly@gmail.com



Enzsöl Ellák Irodalmi Szalon

Irodalmi teadélután minden hónap első péntekjén 15.30-tól

Szeptember 4.: Kisfaludy Károlytól Sík Sándorig

Juhász Veronika színes délutánja
Emlékezés a Mohácsi csata 500. évfordulójára

Október 2.: Arany Jánostól Sík Sándorig
Tóth Sándorné színes délutánja
Bepillantás nagy klasszikus költőnk „családi körébe”

Műsorvezető: **Lakatos József Péter**
Háziasszony: **Dózsa Ari és Juhász Veronika**

A belépés díjtalan!

Keresztény életvezetési klub

Hétfőn 18 órától

09.21. Biztonságfejlesztés 1.0

(Dr. Kormos Erik)

09.28. A világ kezdete és a nagy szabadulás (Felhősi Bernadett)

10.05. A pusztá népének öröksége (Felhősi Bernadett)

10.12. Hangulaffelesztés 2.0 (Dr. Kormos Erik)

10.19. Kik voltak a Biblia láthatatlan őrzői? (Felhősi Bernadett)

10.26. Látásfejlesztés 3.0 (Dr. Kormos Erik)

Rákosmente Fotóklub

Minden páros kedden 18–20 óráig Csoportunkba főleg a XVII. kerületben és vonzáskörzetében lakó, a fotózást hobbi-ként 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 19–21 óráig a Bartók Zeneiskolában. A kórus munkájába folyamatosan be lehet kapcsolódni! Vezeti: **Menyhártné Barna Zsuzsa**



Ingyenes jogi tanácsadás

Hétfőn 18–19 óráig

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóóra

Szeptember 15-én és október 20-án, kedden 18 órakor

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

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.

■ *Augusztus 28-án, pénteken 19 órakor*
„Átlátszó víz legyen...”

200. jubileumi Cseh Tamás-est

Előadók: **Hegyí Norbert** és **Joós Tamás**

Közreműködik: **Joós Bence** (Fatal Error)

A belépés díjtalan!

■ *Szeptember 12-én, szombaton 10–18-ig*
Virágtelepi Fesztivál

Helyszín: Budapest XVII., Hósirom utca –

Tanár utca által határolt játszótér

Színpad programok:

10.05: **A Holdkirály palotája** – az Arany-szamar bábszínház előadása

11.10: **Rákoscabai óvodák és iskolák**
 műsorai

13.20: **Rákosmenti csoportok** bemutatói

15.00: **Mesehősök** – az Egyszervolt

Mesezenekar interaktív koncertje

17.00: A **Syconor együttes** beatkoncertje

Műsorvezető: **Lengyel Krisztián**

Térprogramok: ugrálóvár, paintball lövölde, ládavasút, Virgonckodó játszópark, homokképkészítés, kézműveskuckó, hennafestés, csillámtetoválás, illóolajos kézmasszázs, óriástársasjátékok, Logiscool robotbemutató, Magyar Vöröskereszt (arcfestés és elsősegély-bemutató), részeg szemüveg ügyességi játék, Barka állatsimogató, Bemer bemutató, Mesejoga, Kids Club játékos angol, kvízzjáték és eszem-izom lehetőség!

■ *Szeptember 14–25-ig*

Példaképeink

– az Ars Sacra Alapítvány szabadtéri vándorkiállítás

Életnagyságban láthatók nemzetünk példaképei, szentek, boldogok és tiszteltetreméltó személyek.

A tárlat díjtalanul megtekinthető a közösségi ház nyitvatartási idejében.

■ *Október 6-án, kedden 18 órakor*

Ünnepi megemlékezés és

koszorúzás az Aradi vértanúk

tiszteletére a Rákoscabai Polgári Kör szervezésében a Csaba vezér téren

■ *Október 7-én, szerdán 18–20 óráig*

Kreatív alkotóműhely:

Vászonvászkafestés

A foglalkozás során akrilfestékekkel alkotunk barátságos, vidám légkörben. A részvételhez nem szükséges előképzettség. A helyszínen minden eszközt biztosítunk.

Belépő: 5000 Ft

A férőhelyek száma korlátozott!

OKT
07





■ Október 10-én, szombaton 15 órától

Kakaó Parti

15.00: **Ügyes kezek órája** Pék Viviennel

16.00: **Gesztenyemese** – a Meseerdő Bábszínház előadása

Az előadás után mindenki vendégünk egy doboz kakaóra.

Belépő elővételben: 2000 Ft, az előadás napján: 2500 Ft (2 éves korig ingyenes)

Minden nagycsaládos rákoscsabai gyermek számára **díjtalan belépő igényelhető**

a képviselőktől: **10. körzet:** Virág Mihály, https://www.facebook.com/mihaly.virag.54?locale=hu_HU; **11. körzet:** dr. Füzesi Péter,

<https://www.facebook.com/fuzesipeter.rakosmente>; **12. körzet:** Halász Dezső,

<https://www.facebook.com/dezso.halasz.7>

■ Október 16-án, pénteken 18 órakor

Rákosmente Őszi Tárlat kiállításmegnyitó

Összművészeti tárlat: grafika, fotó, festészet, textil, szobrászat, installáció
Megtekinthető: november 11-ig

■ Október 18-án, vasárnap 15–18 óráig

Családi társasjáték-délután

Szeretettel várunk egy játékos délutánra, ahol különböző családi és partitársasjátékokat lehet kipróbálni játékmester segítségével!

Játékmester: **Tari Csongor**

Belépő: 1500 Ft

A férőhelyek száma korlátozott!

Október 18-án, vasárnap 18 órakor

Pikáns történelem előadás-sorozat:

Legendás családok I.: A nagy Gundel-sztori

A program címét olvasva máris megéheztél? Ha igen, akkor szeretettel várunk gasztörténeti előadásunkon! Ígérjük, a végén különleges élet- és ételrecepteket vihetsz haza a Gundel-család történetéből, melyeknek nem csak a konyhában veszed majd hasznát!

Előadó: **Stella Sonja** sétavezető

Belépő: 1800 Ft

■ Október 22-én, csütörtökön 18 órakor

Ünnepi megemlékezés és koszorúzás

az 1956-os forradalom és szabadságharc tiszteletére a Rákoscabai Polgári Kör szervezésében a Csaba vezér téren

■ Október 28-án, szerdán 10–12 óráig

Természetbúvár-képző:

Varázslatos tudomány

Boszorkány- és varázslóképző foglalkozás
Interaktív ismeretterjesztő előadás és
élménypedagógiai foglalkozás alsó
tagozatosoknak.

Vezeti: **Pócsi Ágnes** természetvédelmi
ökológus, természeti nevelő
Belépő gyerekeknek: 1500 Ft
Felnőtt kísérőjegy: 500 Ft
A férőhelyek száma korlátozott!

■ Október 28-án, szerdán 18 órakor

Úti krónikák előadás-sorozat

India I.: Guruk, száduk, fakírok

Az ezerarcú szubkontinens érdekességei.
Szó lesz a kasztrendszerről, az ország
nemzeti jelképeiről, híres vagy ismertebb
politikusairól (Gandhi) valamint demo-
gráfiai vonatkozásairól.

Előadó: **Elter Károly** idegenvezető,
mikrobiológus

Belépő: 1500 Ft

(Úti krónikák: India II. november 13-án,
pénteken 18 órakor)

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

ÚTON A TUDATOS SZÜLŐSÉG FELÉ

Edukációs programsorozat
A belépés díjtalan, a részletekről
érdeklődjön védőnőjénél!

■ Szeptember 16-án, szerdán 17 órakor

A várandósság testi, lelki változásai

A szoptatás mint meghosszabbított lelki
köldökszínor. Előadó: **dr. Kósa Dániel**
szülész-nőgyógyász

■ Szeptember 30-án, szerdán 17 órakor

Túlélő tréning vagy örömteli babaváráó leendő édesapáknak

Előadó: **Beke Márton** apa, coach

■ Október 3-án, szombaton 9 órakor

Elsősegélynyújtás – újraélesztés

Csecsemő- és gyermek-
elsősegélynyújtás, -újraélesztés
Előadó: **Sarok Máté** egészségügyi oktató

■ Október 7-én, szerdán 17 órakor

Kötődő nevelés, válaszkész gondoskodás, avagy „elég jó anya vagyok?”

Előadó: **Bánhidi Ildikó** területi
szakvédőnő

Lelkicsend

önismereti beszélgetőkör
Hétfőn 19–20 óráig

Biztonságos és elfogadó tér, ahol megállhatunk egy időre a mindennapok zajában, és közelebb kerülhetünk önmagunkhoz.

Vezeti: **Juhász Andrea** okleveles körvezető és rajzvizsgálati szakértő

Díja: 3500 Ft/alkalom vagy 4 alkalmas bérlet 13 000 Ft

Bejelentkezés szükséges:
onismeretben@gmail.com

ÚJ!

Szenior örömtánc

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

Hatha jóga

Hétfőn 18.30–20 óráig. Bejelentkezés szükséges: **Kárpáti Veronika** egészségtanár, (+36-30) 597-8349
Díja: 2000 Ft/alkalom, 7000 Ft/4 alkalom



Játékos fejlesztőtorna jógaelemekkel

Szerdán 16.45–17.30-ig: 3–6 éveseknek,
A játékos foglalkozásokon a gyerekek mesés történetek segítségével ismerkednek jóga gyakorlatokkal, légzéstechnikákkal.

Vezeti: **Szabados Andrea**

Díja: 2500 Ft/alkalom; 9000 Ft/4 alkalom
Bejelentkezés szükséges: (+36-30) 622-3866, mesejoga17@gmail.com,
Messenger: MeseJoga17

Kabóca –

Játékkal a tanulásért!

Részképességfejlesztő program
szerdán 14–19 óráig

Vezeti: **Németh-Zöld Gabriella** fejlesztőpedagógus.

Bejelentkezés szükséges:
(+36-70) 568-4559



3-1-2 Meridiántorna

Hétfőn és csütörtökön 8.30-tól

Vezeti: **Áldási-Járomi Andrea**

Bejelentkezés szükséges:

(+36-30) 437-2417

A foglalkozás ingyenes!

Hastáncanfolyam

Ametiszt Hastánc Iskola

Pénteken 18.30–20 óráig

Vezeti: **Maya**

Díja: 2500 Ft/alkalom



Balett – Mandula Tánciskola

Hétfőn és csütörtökön, korcsoportos bontásban

Vezeti: **Tóth Borbála Sarolta, Tóth Luca,**

Papp Zsófia

Bejelentkezés szükséges:

tothborbala26@gmail.com

Festő- és kisművészkepző

Október 1-jétől, hétfőn és csütörtökön 16.30–17.30-ig, 6–16 éveseknek.

Vezeti: **Szentandrassy Csilla.** Bejelentkezés szükséges: (+36-30) 160-4784

Kertvárosi nők

Minden hónap második szerdáján
17.30–20.30-ig. Bjelentkezés szükséges:

Bognár-Didek Melinda, (+36-30) 352-0416, melinda@kertvarosinok.hu

ÚJ!

Női kör

Minden hónap harmadik szerdáján
18–19.30-ig. Vezeti: **Pék Vivien**. Előzetes
jelentkezés: pkvivien@gmail.com

ÚJ!

Senior festők klubja

Október 1-jétől, hétfőn vagy csütörtökön
14–16 óráig. Vezeti: **Szentandrassy Csilla**
Bejelentkezés szükséges:
(+36-30) 160-4784

Baba-mama klub

Páratlan héten csütörtökön 10–12 óráig
Vezetik: **Havas Gáborné, Pintér Hajnalka**

Pedagógusok Szakszervezete XVII. kerület Nyugdíjas Tagozata

Minden hónap harmadik hétfőjén
14–16 óráig
Vezeti: **Kékesi Istvánné**

Rákosmenti Ezüstkorúak klubja

Szeptember 9-én és október 14-én,
szerdán 13–15.30-ig
Vezetik: **Chaima Istvánné, Illés Mária**

Rákosmenti Aranykor nyugdíjasklub

Szeptember 3-án és október 1-én,
csütörtökön 9–12 óráig. Vezeti: **Halász
Károlyné, Erzsike**, (+36-20) 334-4241

Rákoscsabai Sárgarózsa nyugdíjasklub

Szeptember 7-én és 21-én, október 5-én
és 19-én, hétfőn 12–15 óráig
Vezeti: **Suták István** (+36-50) 135-4031

Rummikub klub

Csütörtökön 9.30–12 óráig
Vezeti: **Garami Edit**



Missio Cantorum vegyes kar

Pénteken 18–20 óráig
Kórusvezető: **Dávid Krisztina**

Harmónia női kar

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

Rákoscabai Polgári Kör

Minden hónap első és harmadik
szerdáján 15–17 óráig
Elnök: **Nyerges Gyuláné**

Rákoscabáért Egyesület

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

Rákosmente 4 Ász utliklub

Szerdán 14–20.30-ig (kivéve minden
hónap második szerdáját) és
minden hónap második csütörtökjén
8.30–14 óráig.
Vezeti: **Mózes György**

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóórák

Minden hónap
első szerdáján 18 órától
Közzeti megbízott:
Simon Péter r. ftőrm
(Rákoscscaba)

Képviselői fogadóórák

Dr. Fűzesi 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

■ Szeptember 5-én, szombaton
16–22 óráig

Aranykút Fesztivál

Helyszín: Rákoscaba-Újtelep, Aranykút
utcai játszótér

16.00: **MégEgyKör**

18.00: **Gesarol**

20.30: **KisCipő**

A belépés díjtalan!

Szeptember 18. – október 11.

RÁKOSLIGET 127.

Rendezvénysorozat Rákosliget
születésnapja alkalmából
(Részletes program honlapunkon.)

■ Szeptember 19-én, szombaton 15 órától

Zenélő Kultudvar

Retropartyzánok – veterán autók
találkozója

Tomor Barnabás Project koncert

■ Szeptember 27-én, vasárnap 16 órától

Rákosligeti Ragályi Elemér Filmklub

Árva (magyar játékfilm, 132 perc, 2025,
rendező: Nemes Jeles László)

Film után beszélgetés meghívott vendé-
geinkkel. Filmklubvezetők: **Temesvári-**

Szepesi Nikoletta és **Tóth László**

Belépő: 1500 Ft



SZEP
27

■ Szeptember 30-án, szerdán 18 órától

A „Rákosligetért” Díj átadóünnepsége

■ Október 11-én, vasárnap 10–21 óráig

Zsóka Fesztivál

Rákosmente a filmművészetben –
Mutasd magad Rákosmente!

**Dr. Szilágyi Erzsébet filmszociológus
emlékére** a Rákosligeti Ragályi Elemér
Filmklub, a Rákosligeti Polgári Kör (Maros
Mozi támogatója) és a XVII. Kerületért
Egyesület szervezésében

Filmverseny, a Tyúkanyó-díj ünnepélyes
átadása, filmvetítések, szakmai előadá-
sok, beszélgetések, közönségtalálkozók
Belépőjegy egész napra szakmai
előadások nélkül: 1500 Ft

Szakmai programmal együtt: 2000 Ft

■ Október 2-án, pénteken 9 és 10 órától

Rendhagyó ének-zene óra

a zene világnapja alkalmából

Páll Balázs népzeneész hangszerbemutatója népi hangszerek varázslatos megszólaltatásával

A belépés díjtalan!

A férőhelyek korlátozott száma miatt előzetes jelentkezést kérünk. Általános és középiskolai osztályok jelentkezését várjuk!

■ Október 2-án, pénteken 18 órától

Dulai Péter bűnügyi ismeretterjesztő előadás-sorozata:

Élet elleni bűncselekmények

Belépő elővételben: 1500 Ft,

a program napján: 2000 Ft

További részletek honlapunkon és Facebook-oldalunkon.

■ Október 10-én, szombaton 18 órától

Shadows klub

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

Játszik: **The Shadow Hungary Band**

Belépő: 3000 Ft

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

■ Október 16-án, pénteken 10 órától

Mítoszok csatája

Interaktív mesemondó előadás kamaszoknak; vetélkedő 7.–8. osztályosoknak és középiskolásoknak. Belépő: 500 Ft/fő

Maximum 4 osztályt tudunk fogadni. Időtartam: 90 perc. Jelentkezni e-mailben, iskola, osztály, létszám megjelölésével: csekohaz.servezes@vigyazomh.hu

■ Október 17-én, szombaton 18 órától

Mező Misi Mesélő

A Magna Cum Laude énekesének akusztikus zenés estje

Belépő elővételben: 3500 Ft,

a program napján: 4200 Ft

■ Október 30-án, pénteken 18 órától

Rock klub

Getnos Rolling Stones Tribute, Creedence Clearwater Reborn

Belépő: 3000 Ft

OKT
17



Dinamikus jóga

Hétfőn 19–20 óráig, pénteken
8–9 óráig. Vezeti: **Hernádi-Bella Viktória**,
(+36-30) 594-8894

ÚJ!

Családi jóga

Hétfőn 16.30–17.30-ig
Vezeti: **Fábián Beáta**, (+36-30) 399-9836

Forgórózsa iskolás néptánc

Kedden 16–17 óráig, csütörtökön
16.15–17.15-ig 6-10 éves gyerekeknek
Vezeti: **Gordos Anna** táncpedagógus
Bővebb információ: (+36-30) 532-7791

Forgórózsa énekegyüttes

Kedden 17.30–18.30-ig
Vegyes korosztályú énekegyüttes.
Vezeti: **Gordos Anna** együttesvezető
Bővebb információ: (+36-30) 532-7791

Kerekítő Manó mondókázója

Pénteken 9.30–10.45-ig
Vezeti: **Deák Ildikó** védjegyes
Kerekítő-foglalkozásvezető,
deakildiko77@gmail.com

Jóga

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



Tai Chi és Chi Kung

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

PixieDance

Hétfőn 17–20 óráig,
csütörtökön 16.45–18.45-ig,
4 éves kortól, korcsoportos bontásban.
Vezeti: **Kis Nikolett**,
(+36-30) 738-3710,
pixiedance.tanciskola@gmail.com

Szenior örömtánc

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

Kabóca – Játékkal a tanulásért!

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

Höcögő-döcögő baba-mama klub

Kéthetente kedden 10–12 óráig
Vezeti: **Fábián Beáta**, (+36-30) 399-9836

Mesélők nyugdíjasklub

Minden hónap első hétfőjén 14–16 óráig
*Havonta újabb témák köré építve
mesélünk, beszélgetünk, játszunk.*
Klubvezető: **Hajós Erika** mesemondó

GluténFree Klub

Minden hónap utolsó csütörtökjén
17–18.30-ig
Vezeti: **Sipos-Szabó Vivien Georgina**
(+36-70) 415-7025

Bélyeggyűjtők köre

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

Foltvarró klub

Kéthetente péntek 9-12 óráig
Vezeti: **Pusztai Jánosné**

Magyar Rákellenes Liga rákosmenti alapszervezete

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

ÚJ!

Könyvklub

Minden hónap második hétfőjén 17.30–19 óráig. Vezeti: **Szilágyi Ildikó**

Magyar–Lengyel Baráti Kör

Minden hónap utolsó péntekén 17 órától
Vezető: **Buskóné Szatai Marianna**

A polgármesteri hivatal nyugdíjasainak klubja

Minden hónap második csütörtökén
14–16 óráig

Rákosligeti sakk- és társasjátékklub

Kedden 16–20 óráig
Szakmai vezető: **Vági Imre**



LIGET UDVAR

Masszázs és pedikűr

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

Bobi-bolt

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

Női-férfi fodrászat

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

Ildikó butik

Női ruházat
Vegyes javítás
Cipzárcsere, felhajtás, szűkítés
Függönyvarrás
Nyitva: hétfőn, kedden és
csütörtökön 7–9.30-ig
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, Kő-
bánya-Kispestről a 98, Rákoskeresztúrról a 198 jel-
zésű busszal Rákosliget, Hősök tere megállóig,
a Keleti pályaudvarról a Hatvan irányába közle-
kedő vonattal Rákosliget megállóig.

Képviselői fogadóórak

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



■ *Augusztus 19-én, szerdán 17 órától*

Szent István-nap tiszteletére

17.00: „Tiszta udvar, rendes ház” és „A legszebb előkert” – Rákosmente Önkormányzata pályázatainak díjátadó ünnepsége és a díjazott kertekről készült kisfilm vetítése

18.00: **Herczku Ágnes – Nikola Parov**
Ünnepi koncertje, közreműködik: **Barna Anikó**

Az ünnepi műsort követően egy kis frissítőre várjuk vendégeinket a kertbe!
A belépés díjmentes!

Előzetes jelentkezés szükséges augusztus 3-tól.

■ *Szeptember 18-án, pénteken 19 órakor*
Czimra 100:

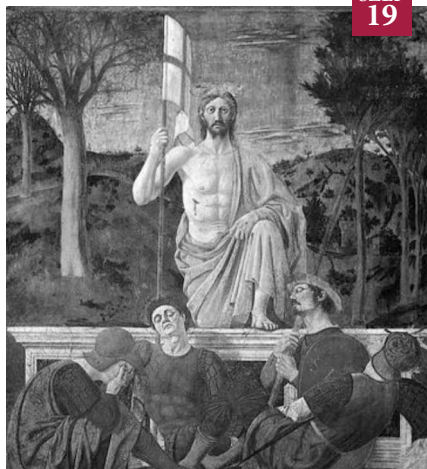
Szergya Projekt koncert

Támogatójegy: 1000 Ft, 4 alkalmas bérlet: 3000 Ft. Megváltható elővételben a Czimra Gyula Általános Iskola recepcióján (1174 Budapest, Képs u. 14.), illetve a rendezvény napján a helyszínen, a közösségi házban.

■ *Szeptember 19-én, szombaton 16 órakor*
Ars Sacra Fesztivál

Legendák és jelképek, a teremtet világ rendje Piero della Francesca művészetében – **Ádámffy Pál** festőművész vetített képes előadása
A belépés díjmentes! Előzetes jelentkezést kérünk szeptember 18-ig!

SZEP
19



RÁKOSHEGYI NAPOK

■ Szeptember 25-én, pénteken 18 órakor
**A „Rákoshegyért” Díj
 átadóünnepsége**

■ Szeptember 26-án, szombaton
 8–20.30-ig:

Rákoshegy Napja

Egész nap színes programok:
 gyermekprogramok, főzőverseny,
 szórakoztató műsorok.

A főzőversenyre 5 fős csapatok
 jelentkezését várjuk szeptember 21-ig!
 A programokra a belépés díjtan!
 Részletek honlapunkon és Facebook-
 oldalunkon.

■ Szeptember 27-én, vasárnap 10–18
 óráig a Szent István téren és a Lisieux-i
 Szent Teréz templomban

Rákoshegyi Búcsú

A Rákoshegyi Polgári kör és
 a Rákoshegyi Katolikus Egyházközség
 szervezésében



■ Október 9-én, pénteken 18 órakor
**A lelki egészség napja alkalmából
 A mentálhigiéné napjainkban**

Landgarf Brigitta pszichológus,
 mentálhigiénés szakember előadása
 A belépés díjtan!
 Előzetes jelentkezést kérünk.

■ Október 17-én, szombaton 19 órakor
Czimra 100:

Az Astorias zenekar koncertje

Támogatójegy: 1000 Ft, 4 alkalmas
 bérlet: 3000 Ft. Megváltható elővételnél
 a Czimra Gyula Általános Iskola recepcióján
 (1174 Budapest, Kép u. 14.), illetve a rendez-
 vény napján a helyszínen, a közösségi házban.

■ Október 30-án, pénteken 18 órakor
Természet varázsa

Lankina Anna amatőr művész
 kiállításának megnyitója
 Megtekinthető: november 23-ig

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



Pilates

Szerdán 8.30–9.30-ig, pénteken
18.30–19.30-ig

Vezeti: **Major Melinda**, (+36-30) 992-1707

Díja: 3200 Ft, 4 alkalmas bérlet: 12 000 Ft

Kézművesműhely

Pénteken 16–17 óráig

Díja: 4000 Ft/fő/alkalom

Jelentkezés: **Pék Vivien**,

(+36-20) 430-1770; pkvivien@gmail.com

Jógakaland – gyerekjóga Nikivel 6–9
éveseknek pénteken 16–17 és 17–18 óráig

Vezeti: **Tallósi Nikolett**a gyerekjóga-
oktató

Díja: 2500 Ft/alkalom vagy

9000 Ft/4 alkalom

További információ: (+36-30) 814-4695;

nikolettatallosi@gmail.com

Rákoshgyi női torna

Hétfőn és csütörtökön 18.30–19.30-ig

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

Díja: 2000 Ft/alkalom

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

Zumba Gold

Zumba az idősebb korosztálynak
pénteken 11–12 óráig

Vezeti: **Gáspárfalvi Szabolcs**

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

Díja: 3000 Ft/alkalom, 4 alkalmas bérlet:

9000 Ft (6 hétig érvényes), 8 alkalmas

bérlet: 17 500 Ft (10 hétig érvényes)





Hangpancsi – gyermekrelax hangokkal 6–10 éveseknek szeptember 11-én és október 2-án, pénteken 16.30-tól
 Vezeti: **Király Éva Andrea**;
www.kiralyeva.webnode.hu
 Díja: 4000/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
 Szeptember 11-én és október 2-án, pénteken 18 órától. Vezeti: **Király Éva Andrea**; www.kiralyeva.webnode.hu
 Díja: 3000 Ft/alkalom. Bejelentkezés
 szükséges: (+36-70) 313-8658

Passion Dance

Hétfőn 17–18 óráig: Társastánc,
 18–19 óráig: Bachata tanfolyam;
 19–20 óráig: Lady Style;

Szerdán 17–18 óráig: Gyerektánc,
 18–19 óráig: Bachata,
 19–20 óráig: Lady Style (A hét);
 19–20 óráig: Latin Cardio (B hét)

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

Díja: 3000 Ft/alk., bérlet: 9000 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: 2×39 000 Ft/30 alkalom

vagy 1×70 200 Ft + klubcsomag

Új érdeklődőknek az első alkalom ingyenes!





Rákosmenti Irodalmi Műhely

Minden hónap első szerdáján
18–20 óráig

Vezeti: **Albert Ferenc** elnök

Beszélő kezek (siketek közössége)

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

Német társalgási klub

Hétfőn 10.45–12.15-ig
Beszédcentrikus klubfoglalkozás
középhaladó szinten
Kapcsolattartó: **Kaposvári Zdenka**
(+36-20) 252-3891
Folyamatos csatlakozási lehetőség!

Angol társalgási klub

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

Rákoshegyi Rezedák Dalkör

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

Rákoshegyi Kertbarát Kör Egyesület

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





Rákosmenti Kisállattenyésztők Egyesülete

Szeptember 3-án, 17-én és október 1-én, 15-én, 29-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 vérnyomás-
mérés szerdánként 13.30–16.30-ig

Rendőrségi körzeti megbízotti fogadóóra

Minden hónap utolsó csütörtökjén
17–18 óráig
Körzeti mb.: **Tóth Dávid** r.törm. (Felső-
Rákoshegy), **Bédi Péter** r.törm. (Rákoshegy)



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.)

■ Szeptember 16-án, szerdán 9–13 óráig
Kertünk Kincsei
„Pillangók tánca a kertben”
 Ismerkedés a terményekkel, természettel

■ Október 4-én, vasárnap 10 órakor
Kerti Kölyökkuckó:
A szegényember és a róka
 – a **Sanyi, Én és a gyerekek Produkció**
 interaktív népmeseelőadása
Hol klasszikus bábjáték, hol pedig a színészek és a vállalkozó kedvű nézők szövik tovább a mese fonalát. Igazi játék ez a gyerekekkel, ahol nem válik ketté a nézőtér és a színpad.

A mese után: **kézműves-foglalkozás Fábíán Mónikával.**
 Belépő elővételtben: 2000 Ft,
 az előadás napján: 2500 Ft
 Minden nagycsalád és egyszülős rákoskerti és szárazhegyi gyermek számára **díjtanulási re-gisztrációs belépő igényelhető** a képviselőktől a szülő neve, lakcíme, telefonszáma, valamint az igényelt gyermekjegy és kísérőjegy mennyiségének feltüntetésével. **9. körzet:** Hatvani Zoltántól a képviselői Facebook-oldalára írt privát üzenetben: Rákoskerti, szárazhegyi képviselő - Hatvani Zoltán; **8. körzet:** Timmel Ede képviselőtől e-mailben (ede.timmel@gmail.com) vagy sms-ben (+36 20 310 1700)

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

■ Október 18-án, vasárnap 10 órakor
János vitéz – zenés kalandra fel!
 Interaktív családi zenematiné
 kisiskolásoknak Petőfi Sándor történetével és Kacsóh Pongrác felejthetetlen dallamaival
Vidám zenekaland, ahol hegedű, kürt és zongora segítségével csendülnek fel a jól ismert dallamok, miközben a gyerekek azt is megtudhatják, hogyan működnek együtt a hangszerek.
 Belépő elővételtben: 1800 Ft,
 az előadás napján: 2500 Ft

■ Október 29-én, csütörtök 10 órakor
Hívj egy szörnyet uszonnóra!
 „Expedíciósínház” alkotóház és zsúr
 5–9 éveseknek
Indul a Van mersze expedíció, ahol a gyerekek megtudhatják, mi van a sötétben, mi van, ha meglíbben a függöny, hogyan lehet megbarátkozni a félelemmel? Lázár Ervin különleges világában találkozni a rettegésszakértő Bákással, a reflektorfénnyre vágyó Mumussal és a mindentől féltő, 165 éves Zöld Lificcel. Játékosan sajátítanak el szorongásoldó technikákat, miközben az expedíció legbátrabb résztvevőivé válnak. Az előadás célja a szorongás és a pánik oldása.
 Belépő elővételtben: 2500 Ft,
 az előadás napján: 3000 Ft

SZEP
19

■ Szeptember 19-én, szombaton
18 órákor

Irodalmi Kávéház:

A nő háromszor

Mozaikok a nőiségről, a szerelemről, az életéről...

Előadják: Littai Fanni, Madarász Vanda,
Schubert Kati

Gitáron kísér: Orbán Anikó

■ Szeptember 20-án, vasárnap 18 órákor

72 perc: istenbács!

Ficsku Pál „Az Év Árvája” című novellája alapján

Hogyan lehet megbirkózni a sorssal, akármilyen is a szándéka? Hogyan birkózik meg velünk a sors, akármilyen is a szándékunk? Két árva lány története.

Alkotók: Gulyás Kata, Horváth Imre,
Katona-Szentpétery Hajnalka, Kecő
Andrea, Mikó Alexander, Örködy Kornél
Az előadást 18 éven felülieknek ajánljuk!

■ Szeptember 26-án szombaton,
szeptember 27-én, vasárnap és
október 11-én, vasárnap 18 órákor

Füst Milán: Máli néni

– komédia két részben

A történet ma is éppoly aktuális, mint a születése idején – és közben üdítően szórakoztat is. Egy polgári világ zárt falai között különös alak bontakozik ki előttünk: Novák Amál, a távoli rokon, a család örök kérdőjele, a régmúltbéli titkok és féltett hazugságok hordozója. A klasszikus komédia groteszk humorral tárja eléink a polgári élet látszatvilágát, ahol a pénz, a hatalom, családi kötelékek és szövevényes szerelmi bonyodalmak hálója szövi át a mindennapokat.

Játsszák: Frech' Gábor, Botlik Renátó,
Kárpáti Alexandra, Kecő Andrea,
Pacsuta Lilla, Tóth András, Palaics Eszter,
Tihanyi Éva

Rendező: **Cserkő Zsolt**

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

Jegyek online is vásárolhatók: jegyx1.hu

Lelkicsend

önismereti beszélgetőkör

Csütörtökön 19–20 óráig

A beszélgetőkör biztonságos és elfogadó tér, ahol megállhatunk egy időre, és közelebb kerülhetünk önmagunkhoz.

Vezeti: **Juhász Andrea**. Részvétel: 3500

Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés

szükséges: onismeretben@gmail.com

ÚJ!

DramArt

Társulat, énekkar,

tehetséggondozás 8–18 éveseknek

Szerdán és pénteken 15.30–17.30-ig

Ingyenes nyílt alkalmak: szeptember 23-án, 25-én és 29-én

Vezeti: **Göncz-Tóth Szilvia** drámapedagógus, ének-zene tanár, karvezető, író, rendező és **Szalai Zsófia** táncinstruktor, koreográfus. Részvételi díj: 15 000 Ft/hó
További információ: www.dramart.hu;
Facebook: Dramartkid, TikTok: dramartegyesulet

ÚJ!

Annamánia – a táncélmény kikötője

Szenior tánc az 50+ korosztálynak

Kedden (kivéve a hónap utolsó keddjét) és csütörtökön 14–15.30-ig

Vezeti: **Fellegi Annamária**, (+36-30) 966-1515, annamaniaatanc@gmail.com

Díja: 7200 Ft/4 alkalmas bérlet

(két hónapig felhasználható)

Tippek, rutinok és esszenciális olajok

a könnyebb mindennapokért

– ingyenes edukációs tanácsadás

Szeptember 20-án, vasárnap 16–17

óráig: Vidám és kiegyensúlyozott óvoda- és iskolakezdés

Október 11-én, vasárnap 16–17 óráig:

Az immunrendszer támogatása természetesen

Vezeti: **Bicskei Bernadett**

ÚJ!

Mesejoga 3-6 éveseknek

Csütörtökön 17–18 óráig

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

622-3866. Jelentkezni telefonon vagy

Messenger-üzenetben: mesejoga17

Zumba

Kedden és pénteken 18–19 óráig

Díja: 2500 Ft/alkalom, 22 000 Ft/10

alkalmas bérlet, 11 500 Ft/5 alkalmas

bérlet (16 éves korig 50%)

Vezeti: **Takács Viktória** Zumba fitness-edző

Folyamatos bekapcsolódás lehetséges!

Színjátszó csoport 8–15 éveseknek

Szerdán 16–19 óráig

Vezeti: **Varga Balázs** színművész

Díja: 23 990 Ft/4 alkalom

További információ, jelentkezés:

balazsvarga.vb@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

Cassandra TSE

Szerdán 17.30–18.30-ig:

Jazzbalett,

művészi tánc tanfolyam

7–11 éveseknek;

Szerdán 18.30–19.30-ig:

Konditorna felnőtteknek

Vezeti: **Takács Zsuzsanna** nívódíjas
moderntánc-pedagógus
Díja: 8000 Ft/hó
Bővebb információ:
www.cassandratse.hu
Polifoam szükséges!

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: 2500 Ft/alkalom, 11 000 Ft/5 alkalom
Részletek, bejelentkezés:
www.kerekito.hu,
nemcsicsdetti@gmail.com

Gyógytorna

Kedden 19.15–20.15-ig. Vezeti: **Török Tamásné** gyógytornász. Díja: 1600 Ft/alkalom. Polifoam szükséges! Folyamatos bekapcsolódás lehetséges.

Kids Club – vidám angol nyelvi klub

Kedden 16–16.30-ig 2–4 éveseknek;
16.45–17.30-ig: 2–3. osztályosoknak
(haladó csoport); 17.45–18.30-ig: 4–5
éveseknek.

Csütörtökön 16.50–17.35-ig: Teens Club
(5–6. osztályosoknak);
17.45–18.30-ig: 1–2. osztályosoknak
(haladó csoport)

Vezeti: **Tóthné Csohány Katalin**

Díja: 2×39 000 Ft/30 alkalom vagy
1×70 200 Ft + 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**

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 Cukorbetegекért 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
18 órától
Körzeti megbízott: **Orosz Patrik** t. zászlós
(Rákoskert, Strázahegy)

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:** Tisztelegés 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

■ *Augusztus 29. – szeptember 27.*

Tisch Bálint Attila festőművész kiállítása. Megnyitó: augusztus 29., szombat 18 óra. Megnyitja: **Kis Hajnalka Emőke** művészettörténész-teológus Zenei közreműködő: **Der Tisch**
Kapcsolódó program az **Ars Sacra Fesztivál keretében**, szeptember 16-án, szerdán 17.30-tól: Tisch Bálint Attila tárlatvezetése; Kis Hajnalka Emőke: Az első keresztény gyülekező helyek. Egy pogány lakóház metamorfózisa – illusztrált előadás; Tisch Bálint Attila: Az ókori Közel-Kelet vallásai. Művészet: a virágzástól az ábrázolási tilalmakig

■ *Szeptember 19–20-án*

Kulturális Örökség Napjai 2026

Nyitvatartás: 10–18 óráig ingyenes belépéssel, folyamatosan tárlatvezetésekkel
Szeptember 19-én, szombaton 16 órakor:

Előadás a villáról mint Erdős Renée lakhelyéről (szobák, kert, hogyan éltek itt) összekötve az író életének történetével, irodalommal, költészettel

■ *Október 3–31.*

Szotyory László

Munkácsy-díjas festőművész kiállítása
Megnyitó: október 3., szombat 18 óra



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 munkahelyek, 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/hótól, kedvezményes terembérlési lehetőségek: 5000 Ft/órától.

Hétféle 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

■ **Szeptember 30-án, szerdán 17–20 óráig**
Szakmai workshop: AI a gyakorlatban – hatékonyság és automatizáció vállalkozóknak. Részvételi díj: 8000 Ft
Regisztráció szükséges: info@rv17.hu

■ **Október 14-én, szerdán 9–19 óráig**
Nyílt Nap
Egész napos **ingyenes tanácsadások** vállalkozóknak: adó- és könyvelési, általános üzletviteli és biztosítási, jogi tanácsadás, online jelenlét felmérése marketing tanácsadással, coaching és karriertanácsadás, hiteltanácsadás.
Regisztráció szükséges: info@rv17.hu

További részletek honlapunkon, szórólapjainkon.

VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

- facebook/instagram: vigyazomh
- **Nyitva:** hétköznap 8–21 óráig, hétvégén a programokhoz igazodva
- **Megközelíthető:** az Örs vezér teréről a 97E, 169E, 161, Kőbánya alsó vasútállomástól a 162A, valamint Kőbánya-Kispestől 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 Örs vezér teréről és Pécelről a 169E, Kőbánya-Kispestől 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 Örs vezér teréről a 276E, Kőbánya-Kispestől a 98, Rákskeresztúrról a 198 jelzésű busszal, valamint a Keleti pályaudvarról vonattal Rákosliget vasútállomásig

RÁKOSHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

- facebook.com/rakoshegyikozosseghaz
- **Nyitva:** hétfőn 8–21 óráig, szerdán 8–21 óráig, csütörtökön 12–21 óráig, pénteken 8–20 óráig, hétvégén a programokhoz igazodva

- **Megközelíthető:** Kőbánya-Kispestől a 98-as, a rákoskeresztúri Elágazástól a 98-as és a 46-os, az Örs 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 Örs vezér teréről a 97E jelzésű busszal, a Keleti pályaudvarról vonattal Rákoskert vasútállomásig, majd onnan a 197 jelzésű busszal.

**ERDŐS RENÉE HÁZ MUZEÁLIS
GYŰJTEMÉNY ÉS KIÁLLÍTÓHELY**

- facebook.com/erdos.haz
- A kiállítások szerdától vasárnapig 14–18 óráig látogathatók
- **Megközelíthető:** az Örs vezér teréről a 169E vagy a 97E jelű járrattal Rákskeresztúr városközpontig, onnan a 98-as busszal, vagy a 67-es busszal a Szürkebegy utcai megállóig; Kőbánya-Kispestől a 98-as busszal a Bulyovszky utcai megállóig; vonattal a Keleti pályaudvarról 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.



A XVII. KERÜLET ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA



mozi tv színház



RÁKOSMENTE TV



KULTURINFO

KIEMELT

17.
oldal

Szeptember 12-én, szombaton 10–18 óráig
Virágtelepi Fesztivál

40.
oldal

Szeptember 19–20.
Kulturális Örökség Napjai 2026

30.
oldal

Szeptember 25–27.
Rákoshelyi Napok

06.
oldal

Október 10-én, szombaton 19 órakor
EgyÉletem: Csujá Imre – életrajzi stand up est

41.
oldal

Október 14-én, szerdán 9–19 óráig
Nyílt Nap

25.
oldal

Október 17-én, szombaton 18 órától
Mező Misi Mesélő

35.
oldal

Október 29-én, csütörtök 10 órakor
Hívj egy szörnyet uzsonnára!



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

www.vigyazomk.hu