



2026
11-12

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
KÖZSÉGI HÁZ**
1171 Budapest,
Pécelyi 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
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.erdosreeneehaz.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!

NOVEMBER

04. | 17.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **Szoptatásra készülve**
04. | 18.00 Csaba Ház ■ Kreatív alkotóműhely: **Asztali agyagozás**
04. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **A szerelem természete**
06. | 10.00 Vigyázó MK ■ **Rákosmenti Nyugdíjas Szabadegyetem**
06. | 18.00 Csekovszky MH ■ **Élet elleni bűncselekmények** – Dulai Péter bűnügyi ismeretterjesztő előadása
06. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ **A kommunizmus gyermekei** – dokumentumfilm-vefítés
07. | 10.00 Vigyázó MK ■ **Társas- és Digitális Játék Fesztivál**
07. | 18.00 Csaba Ház ■ KultGasztró: **Márton-nap és az újbor**
07. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ Czimra 100: **Lottósonglőrök**
07. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **72 perc – Da Szvidányija, Anton Pavlovics! / Nincs jelen**
07. | 20.00 Csekovszky MH ■ **Márton-napi Gesarol-koncert**
08. | 10.00 Vigyázó MK ■ Családi matiné: **Bátyu Bábszínház**
08. | 11.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **Hurkaköveklevés** – mesejáték
08. | 19.00 Vigyázó MK ■ Jazzpresszó: **Voyagers**
13. | 18.00 Csaba Ház ■ Úti krónikák: **India II. – Delhi, India szíve**
14. | 10.00 Csaba Ház ■ **XII. Országos Rajzfilmünnepe** – animációs filmek kicsiknek és nagyoknak
14. | 15.00 Vigyázó MK ■ **Képek nyelvén** – fotópályázat díjátadó ünnepsége
14. | 17.00 Erdős Renée Ház ■ **Krau(t)knédli, kapusznika, görhöny, ganca** – kiállításmegnyitő
14. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **72 perc – istenbácsí!**
14. | 19.00 Rákoshegyi KH ■ **SzóTegelő** – kvízzjáték a magyar nyelv napja alkalmából
15. | 10.00 Rákoshegyi KH ■ **Piroska és a farkas** – vásári bábjáték
15. | 16.00 Vigyázó MK ■ Apraja napja: **Márton-nap**
15. | 18.00 Csaba Ház ■ **„Bolondulásig szeretni volna jó!”** – filmdalest
18. | 10.00, 14.30: Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínházi sorozat: **Játssz(ma) egy királyságért!** (VSG Táncszínház)
18. | 17.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **Hordozós dilemmák**

18. | 17.00 Vigyázó MK ■ A **Diadal Úti Általános Iskola** kiállításmegnyitója
18. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Parthenopé**
19. | 10.00 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínházi sorozat: **Játssz(ma) egy királyságerért!** (VSG Táncszínház)
20. | 18.00 Csaba Ház ■ **Korok ruhái** – kiállításmegnyitó
20. | 19.00 Csekovszky MH ■ Zenélő KultTér: **Görög est**
21. | 15.00 Csaba Ház ■ Kakaó Parti: **Polárka története** (Álmok Bábszínháza)
21. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **72 perc – Hagyaték / Da Szvidányija, Anton Pavlovics!**
21. | 18.00 Csaba Ház ■ Pikáns történelem: **Legendás családok II. – Goldbergerék, a textilgyár és a viharos 20. század**
22. | 11.00 Vigyázó MK ■ **Halász Judit koncertje**
25. | 17.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **Újszülött- és csecsemőellátás**
27. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ Szénnel, színnel, szívvel – **Pekó Zsolt festőművész** kiállításmegnyitója
27. | 18.00 Csekovszky MH (Diadal Úti Általános Iskola) ■ **A „Rákoscsaba-Újtelepért” Díj átadóünnepsége**
28. | 16.00 Rákoskerti MH ■ **DIY adventi kézműves program: világító falidísz**
28. | 18.00 Csaba Ház ■ **A „Rákoscsabáért” Díj átadóünnepsége**
28. | 19.00 Vigyázó MK ■ Turay Színház: **Páratlan páros**
28. | 19.00 Csekovszky MH ■ Rock klub: **Creedence Clearwater Reborn** és vendégei
29. | 15.00 Csaba Ház ■ **Adventi kézműveskedés: Karácsonyi képeslapkészítés**
29. | 16.00 Csekovszky MH ■ Rákoslíleti Ragályi Elemér Filmklub: **Tyúk**
29. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Az ünnep hangjai – **Sasvári Sándor és Sasvári Léna** adventi koncertje

DECEMBER

02. | 17.00 Csaba Ház ■ Úton a tudatos szülőség felé: **A gyógytornász szerepe várandósság alatt és után**
02. | 18.00 Csaba Ház ■ Kreatív alkotóműhely: **Üveggömbdíszítés**
02. | 18.00 Vigyázó MK ■ Filmklub: **Elszáradt füvekről**

04. | 10.00 Vigyázó MK ■ Rákosmenti Nyugdíjas Szabadegyetem: **adventi előadás**
04. | 17.00 Csekovszky MH ■ **Mikulásfizika** – szórakoztató fizikaelőadás
04. | 19.00 Vigyázó MK ■ **Pál Feri atya előadása**
05. | 18.00 Vigyázó MK ■ A **Liszt Ferenc vegyes kar** adventi koncertje
05. | 18.00 Rákoshegyi KH ■ Czimra 100: **Czégeni István** musicalválogatás
06. | 10.00 Rákoskerti MH ■ Kerti Kölyökkuckó: **Ezüsterdő lakói** (ünnepváros bábszínház)
06. | 18.00 Vigyázó MK ■ Jazzpresszó EXTRA: **Gitárőrület 5. – Szabó Gábor 90**
06. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Ascher Oszkár Színház: **72 perc – Da Szvidányija, Anton Pavlovics! / Nincs jelen**
09. | 10.00, 14.30: Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **Bertalan és Barnabás** (Ciróka Bábszínház)
10. | 10.00 Vigyázó MK ■ Bóbita gyermekszínház: **Bertalan és Barnabás** (Ciróka Bábszínház)
10. | 17.00 Rákoshegyi KH ■ Az önző óriás; Holle anyó – a **KisForMák színjátszó csoport** előadása
11. | 17.00 Rákoshegyi KH ■ Az önző óriás; Holle anyó – a **KisForMák színjátszó csoport** előadása
12. | 19.00 Vigyázó MK ■ **Orfeumhercegnő** – operett-előadás
12. | 18.00 Csekovszky MH ■ **Shadows klub**
13. | 10.00 Rákoshegyi KH ■ **Adventi kézművesprogram:** Cserépből Mikulás és hóember
13. | 18.00 Rákoskerti MH ■ Adventi fények – **Bachtól Vivaldiig.** Kamarazenei koncert gyertyafényben
16. | 18.00 Vigyázó MK ■ Kortárs Filmklub: **Azúr ösvény**



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

NOV
08

■ November 7-én, szombaton 10–17 óráig

Társas- és Digitális Játék Fesztivál

Fedezd fel, mire vagy képes! Pörgesd meg a Rubik-kockát, ragadj kontrollert, lépj be a VR világába, építkezz LEGO-ból, alkoss szabadon! Ha inkább együtt játszánatok, várnak a társasjátékkedvencek: Carcassonne, Vigyázzó, Tick Tack és még sok más játék. Ne csak pörgesd – ismerd meg a Rubik-kocka izgalmas történetét is: vetítés 11 és 15 órakor. Belépő felnőtteknek: 2800 Ft, gyerekeknek: 1800 Ft

■ November 8-án, vasárnap 10 órakor
Családi matiné:

Mesemalac

A **Batyú Színház** előadása

Lili és Lulu testvérek, a padlásra mennek, hogy megkeressék nagyszüleik fényképeit. A régi, poros tárgyak életre kelnek játékuktól. Párna, esernyő, bőrrönd, fűrészt – mind-mind segítségükre lesz a mese alakulásában, akárcsak a bátrabb szülők és a gyerekek! Az erdő réme, a gaz farkas malachúrra feni a fogát, de a három malactestvér együttes erővel, no meg egy kis furfanggal legyőzi a gonoszt.

A mese után: **kézműves-foglalkozás**

Király Edinával

Belépő: 1800 Ft (október 20-tól vásárolható a jegypénztárban)

A nagycsaládban élő gyerekek és szüleik számára díjtalan belépésre jogosító szelvényt igényelhető a képviselőktől a szülő neve, lakcíme, telefonszáma és a mennyiség feltüntetésével. 2. körzet: Pappné Veszprémi Júlia: ujlakutcaikoszosseg@gmail.com; 3. körzet: Petrőczy Dániel: daniel@petroczy.hu 4. körzet: Lambert Krisztina: (+36-20) 365-6157 telefonszámon, sms-ben

■ November 14-én, szombaton 15 órától

Képek nyelvén

A Rákosmente Fotóklub pályázatának díjátadó ünnepsége

■ November 15-én, vasárnap 16 órakor
Apraja Napja:

Márton-napi vigadalom

Élő moldvai muzsikára mulatunk és a vídám tánc mellett lesz rengeteg libás játék, alkalomhoz illő közös dalolás és kézműveskedés is! (3 éves kortól ajánlott.)

A táncházat vezeti: **Gordos Anna**

Muzsikál: **Kóborzengő zenekar**

Közreműködik: **Rákosmenti Forgórózsa**

Tánc- és Énekegyüttes

A program szünetében: **kézműves-foglalkozás Czifra Erikával**

Belépő: 2200 Ft

■ November 18-án, szerdán 17 órától

Gyermekrajzok – a Diadal Úti

Általános Iskola kiállításának megnyitója

■ November 22-én, vasárnap 11 órától
„Csiribiri”

Halász Judit koncertje

(4 éves kortól ajánlott, 60 perc szünet nélkül). Belépő: 4500 Ft



NOV
22



NOV
28

■ November 28-án, szombaton 19 órától
Ray Cooney: Páratlan páros

Vígjáték két részben

a **Turay Ida Színház** előadásában
John Smith londoni taxifőőr 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)

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

■ December 4-én, pénteken 19 órákor

Pál Feri atya előadása:

A kiegész megelőzése, a szenvedély tüzének fönntartása
Belépő: 3900 Ft

■ December 5-én, szombaton 18 órától

A Liszt Ferenc vegyes kar adventi koncertje

A belépés ingyenes, de előzetes jelentkezést kérünk:
programok@vigyazomh.hu

■ December 12-én, szombaton 19 órától

Zerkovitz Béla – Topolcsányi Laura:

Orfeumhercegnő

Két felvonás pezsgő humorral, romantikával és örök dallamokkal!
Legújabb operettünk két világ határán, a vidéki kúria csendje és a pesti éjszaka tüze között játszódik. Alfonza, az egykori ünnepelt primadonna a kúria gazdaságában, dolgoz vidéki napjai közepette már-már elhitte, hogy a fényben végleg kihunyta. Ám egy váratlan levél, egy régi ismerős – és újra a pesti éjszaka szívében találja magát.
Felcsendülnek a legismertebb Zerkovitz-slágerek: frissen, élön, új kontösben.
(2 óra 15 perc 1 szünettel)
Belépő: 3900 Ft

JAZZPRESSZÓ

Házigazda: **Gyárfás István**

■ November 8-án, vasárnap 19 órákor

Voyagers

Nagy János Yancha – zongora, **Fonay**

Tibor – nagybőgő, **Nyíró Áron** – dob

A 2024 őszén alakult jazztrío műsorát főként Nagy János Yancha szerzeményei alkotják, amelyek a közös alkotómunka folyamán nyernek végleges alakot. A darabok nem lezárt szerkezetek – előadásokként új utakat járhatnak be. Az improvizáció nem öncélú virtuózkodás – a zenei történetmondás eszköze. Kiemelt jelentősége van a csendnek, a finom dinamikai árnyalatoknak és az egymásra figyelő, mély zenekari együttjátéknak.
Előzenekar: **Bartók Béla AML ifjúsági jazz-zenekara Hegyi Tibor** vezetésével
Belépő: 2000 Ft

■ December 6-án, vasárnap 18 órákor

Jazzpresszó Extra:

Gitárőrület 5. – Szabó Gábor 90

Rendhagyó Jazzpresszó-programmal várjuk a közönséget az őszi/téli évad zárásaként a hazai jazz-zenészeket és jazz-zenekarokat felvonultató „extra” programsorozatot keretében.
Belépő: 3000 Ft

DEC
09

BÓBITA GYERMEKSZÍNHÁZ

■ 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 csodatévé 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 egyszer téged is becsaptak, ennek a kutyusnak mindkét végén feje van. Borbála néni összecsapta a kezét: Csak nem gondolod, hogy kétféjű kutyust veszek? 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**

Belépő az előadásokra: 2200 Ft

KORTÁRS FILMKLUB

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

11.04. A szerelem természete (16)

11.18. Parthenopé (18)

12.02. Elszáradt füvekről (12)

12.16. Azúr ösvény (16)



RÁKOSMENTI NYUGDÍJAS SZABADEGYTEM

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

■ **November 6-án, pénteken 10 órától 10 év – Jubileumi szenior aktív délelőtti**

Egészségmegőrző program
Örömtánc-bemutató, ismeretterjesztő előadás, szenior ültőtna, memória-fejlesztő játékok

A szelvény átvehető: október 26-tól

■ **December 4-én, pénteken 10 órakor Adventi ajándékműsor:**

Este fess a pesti nő... – **Kárász Eszter** estje
A szelvény átvehető: november 30-tól

Reflexzónás talpmasszázs tanfolyam

November 7-én, szombaton és 8-án,
vasárnap 9–17 óráig

*Bemutatjuk, hogyan lehet a masszázssal
serkenteni a vér- és nyirokkeringést, illet-
ve beindítani a test öngyógyító folyama-
tait, valamint a helyes állapoffelmérést.*

Vezeti: **Tóth Judit** (+36-30) 655-7849;
masszazsdoki@gmail.com

Re:You Mama

Szerdán 10–11 óráig

*Hasizom-regeneráló és mélyizom-erősítő
torna anyukáknak a biztonságos törzs-
izomzatért és a medencefenék egészsé-
géért. Hozd magaddal gyerkőcödet is!*

Vezeti: **Bodnár-Hipszki Henrietta**,
(+36-30) 437-3376

Virágkötészeti workshop

Havi egy alkalommal

Vezeti: **Pálmai Tünde**, (+36-20) 233-9304

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)

ÚJ!

Mobility & Stretching

Pénteken 16.30–17.30-ig

*Az egész testet átmozgatjuk és nyújtjuk,
kiemelt figyelmet szentelünk a csípő tájé-
ki izmok lazításának, ami segít bűcsút in-
teni a derék- és hátfájásnak. Kisgyerme-
kedet is nyugodtan hozd magaddal!*

Vezeti: **Bodnár-Hipszki Henrietta**,
(+36-30) 437-3376

Pilates

Pénteken 17–18 óráig. Jelentkezés:

Dunai-Kovács Mária, (+36-30) 3664008,
dunaikovacsmaria@gmail.com

Salsa tanfolyam

Szerdán 18.45–20.45-ig

További információ: (+36-20) 435-6657,
www.karibitancklub.hu

Latin Cardio Hétfőn 19.30–20.30-ig

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

9391. Facebook: Jambrik Lilla –

Versenytánc és Társastánc oktatás

Személyiségfejlesztő népmeseműhely

Kedden 17 órától alsó tagozatosoknak

Vezeti: **Deák Ildikó** mesemondó

Díja: 3000 Ft/alkalom. Részletek:

deakildiko77@gmail.com

Mókázó zeneovi

Nov. 2-án, 16-án, 30-án és dec. 14-én, hétfőn 17–17.45-ig, 3–6 éveseknek
Vezeti: **Hazay Annamária** (+36-30) 377-2693; hazayannamaria@gmail.com

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

Gyógytorna

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

Katalizátor Autósiskola

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

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

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: www.strauszeszter.hu

Hiphop táncanfolyam

A 4M Dance Company táncanfolyama
 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: **Kulcsár**
Fanni, kulcsarfanni2001@gmail.com;
 (+36-70) 594-8028

Festőiskola

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

Forgórózsa Táncegyüttes Rákosmente néptáncscsoportok 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 15.30–17.30-ig

Tini Színitanoda

13–16 éveseknek: szerdán 17.30–19.30-ig
 Vezeti: **Almássy Bettina** színész, drámaíró,
 drámapedagógus

Magic Dance

Mozgásművészeti Stúdió

Kedden és csütörtökön,
 7–9 éveseknek: 16.30–18.30-ig;
 10–14 éveseknek: 18.30–20.30-ig
 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
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: nov. 2., 16., 30., dec. 14.

Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Rákosmente szervezetének klubja

Minden hónap utolsó hétfőjén 14–16-ig
Nov. 30.: Egészségvédelmi előadás
Dec. 14.: Karácsonyi ünnepség
Mb. klubvezető: **Horváth Andrásné**

Életszövők női klub

Minden hónap harmadik szerdáján
10–13 óráig

Nov. 18.: Elcsendesedés és mély beszélgetések. Ebben a hónapban a gyökereinkből és a kapcsolatainkból merítünk erőt. Szó lesz a fontos családi mintákról, a hozott női szerepekről, és megosztjuk egymással azokat a belső megéléseket, történeteket, amelyek megnyugvást, biztonságot nyújtanak a mindennapokban.

Dec. 16.: Hangolódj az ünnepekre lélekben is! Decemberben a karácsonyi készsülődés belső, megélt oldaláról beszélgetünk. Felidézzük a legszebb gyermekori ünnepi emlékeket, körbejárjuk a nem tárgyi, hanem lelki ajándékozás kérdését, az évet pedig egy meghitt, hálátelt közös visszatekintéssel zárjuk.
Vezeti: **Csiki-Szász Tímea** kineziológus, életmód-tanácsadó
Előzetes jelentkezés: (+36-30) 996-0876

Baba-mama klub

November 13-án, 27-én és december 11-én, 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

November 6.: Verseik és irodalmi munkásságuk felidézésével emlékezünk az Enzsöl Ellák irodalmi szalon alapítóra

December 3.: Ünnepre készülődve – Költők karácsonya. A szalon tagjainak évbúcsúztató műsora

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

A belépés díjtalan!

Keresztény életvezetési klub

Hétfőn 18 órától

Interaktív előadásra hívunk mindenkit, aki szeretné megismerni az egészséges és hiteles élet alapelemeit a Biblia alapján. A belépés díjtalan!

- 11.02. A héber szöveg mögötti hagyomány** (Felhősi Bernadett)
- 11.09. Jellemfejlesztés 4.0** (Dr. Kormos Erik)
- 11.16. Három, iskolai örökség** (Felhősi Bernadett)
- 11.23. Készségfejlesztés 5.0** (Dr. Kormos Erik)
- 11.30. A margótól a nyomtatott Bibliáig** (Felhősi Bernadett)
- 12.07. Irányfejlesztés 6.0** (Dr. Kormos Erik)

Rákosmente Fotóklub

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

Liszt Ferenc vegyes kar

Próbák hétfőn és szerdán 19–21 óráig a Bartók Zeneiskolában.
A kórus munkájába folyamatosan be lehet kapcsolódni!
Vezeti: **Menyhártné Barna Zsuzsa**



Ingyenes jogi tanácsadás

Hétfőn 18–19 óráig

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 befogadóképességű** helyiségeit.

NYOMDÁNK VÁLLALJA

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



NOV
04

■ November 4-én, szerdán 18–20 óráig
Kreatív alkotóműhely:

Asztali agyagozás

A foglalkozás során kínáló tálakat készítünk barátságos, vidám légkörben. A részvételhez nem szükséges előképzettség. A helyszínen minden eszközt biztosítunk.

Foglalkozásvezető: **Gulácsi Tímea**

Belépő: 5000 Ft

A férőhelyek száma korlátozott!

■ November 7-én, szombaton 18 órákor
KultGasztró:

Márton-nap és az újbor

Kulturális gasztronómiai előadás-sorozatunk következő alkalmával Márton-napi ételekről és az újbor érdekességeiről hallhatunk.

Előadó: **Martin Imre**, a kóstolót biztosítja:

Ferdinánd Monarchia étterem

Belépő: 4000 Ft/fő kóstolóval

A férőhelyek száma korlátozott!

■ November 13-án, pénteken 18 órákor
Úti krónikák:

India II. – Delhi, India szíve

Milyen világ tárul elénk a nyüzsgő utcákon túl? Az előadás során megismerkedünk a Dekkán-fennsík földrajzi és geológiai érdekességeivel, majd felfedezzük Delhi nevezetességeit és különleges hangulatát.

Előadó: **Elter Károly** idegenvezető, mikrobiológus

Belépő: 1500 Ft

■ November 14-én, szombaton 10 órától

XII. Országos Rajzfilmünnep

Animációs filmek kicsiknek és nagyoknak

10.00: **Vízipók-csodapók**

15.30: **Mirai – Lány a jövőből**

18.00: **Műanyag égbolt**

További részletek online felületeinken.

A belépés díjtalan!

Előzetes jelentkezést kérünk e-mailben (csabahaz.szervezes@vigyazomh.hu) a várható létszám megjelölésével.

NOV
14



■ November 15-én, vasárnap 18 órakor
„Bolondulásig szeretni volna jó!”

Orbán Borbála énekes-színművész és
Pánczél Kristóf zongoraművész
 filmdalestje. Közreműködik: **Kelecsényi
 László** író, filmtörténész. Az előadáson
 elhangzanak a magyar hangosfilm
 legismertebb, legnépszerűbb dalai.
 Belépő elővételben: 2000 Ft,
 az előadás napján: 2500 Ft
 A férőhelyek száma korlátozott!

■ November 20-án, pénteken 18 órakor

Korok ruhái – kiállításmegnyitó
 A textilképeket **Alesné Martosi Gabriella**
 készítette a 90-es években, hogy meg-
 őrizze bennük minden egyes korszak han-
 gulatát, stílusát és kézműves szeretetét.
 A kiállítás december 11-ig tekinthető meg.



■ November 21-én, szombaton 15 órakor

Kakaó Parti

15.00: **Ügyes kezek órája**

16.00: **Polárka története** – az Álmodó
 Bábszínháza előadása

Az előadás után minden gyermek
 vendégünk egy doboz kakaóra.
 Belépő elővételben: 2000 Ft, az előadás
 napján: 2500 Ft (2 éves korig ingyenes)
 A férőhelyek száma korlátozott!

Minden nagycsaládos rákoscsabai gyermek
 számára **díjtalan belépő igényelhető** a képviselők-
 től: **10. körzet:** Virág Mihály képviselő
 Facebook-oldalára (Virág Mihály Rákoscsabai
 képviselő) írt privát üzenetben. **11. körzet:**
 dr. Füzesi Péter alpolgármester Facebook-ol-
 dalára (Füzesi Péter – Rákosmente alpolgár-
 mestere) írt privát üzenetben. **12. körzet:** Ha-
 lász Dezső képviselő Facebook-oldalára
 (Halász Dezső) írt privát üzenetben.

■ November 21-én, szombaton 18 órakor

Pikáns Történelem:

Legendás családok II.

Goldbergerék, a textilgyár és a viharos 20. század

Az előadás során megismerjük Buday-
 Goldberger Leó alakját. Sokszínű szere-
 pein keresztül hallunk izgalmas és tanul-
 ságos történeteket családról, társasági
 életéről, divattrendekről, hitről és politikáról.
 Előadó: **Guba Ildikó** kultúratörténész
 Belépő: 1800 Ft

■ November 28-án, szombaton 18 órákor

A „Rákoscsabáért” Díj átadóünnepsége

■ November 29-én, vasárnap 15 órákor

Adventi kézműveskedés

Karácsonyi képeslapkészítés kicsiknek és nagyoknak

Foglalkozásvezető: **Pék Vivien**

Belépő: 800 Ft

A férőhelyek száma korlátozott!

■ December 2-án, szerdán 18–20 óráig

Kreatív alkotóműhely:

Üveggömbdíszítés

Karácsonyi üveggömböt díszítünk barátságos, vidám légkörben. A részvételhez nem szükséges előképzettség. A helyszínen minden eszközt biztosítunk. Foglalkozásvezető: **Tariné Molnár Ildikó**

Belépő: 5000 Ft

A férőhelyek száma korlátozott!

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 díjmentes! A részletekről érdeklődjön védőnőjénél!

■ November 4-én, szerdán 17 órákor

Szoptatásra készülve

A szoptatás, mint meghosszabbított lelki köldökzsinór. Előadó: **Tompai-Apágyi Kármén** védőnő, IBCLC laktációs és perinatális szaktanácsadó

■ November 18-án, szerdán 17 órákor

Hordozós dilemmák, hordozós eszközbemutató

Előadó: **Tolmácsi-Fésüs Petra** hordozási tanácsadó, perinatális szaktanácsadó

■ November 25-én, szerdán 17 órákor

Újszülött- és csecsemőellátás

Köldökápolás, lázcsillapítás, védőoltások
Előadó: **dr. Diófási Erika** házi gyermekorvos

■ December 2-án, szerdán 17 órákor

A gyógytornász szerepe várandósság alatt és után

A medencefenék funkciói, zavarai, kismamátorna és javasolt mozgásformák.
Előadó: **Sarusi-Kiss Dorothya** kismedence specialista gyógytornász

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

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** egészségtantanár, (+36-30) 597-8349
Díja: 2000 Ft/alkalom, 7000 Ft/4 alkalom

ÚJ!



Mesejóga – játékos torna jógaelemekkel

Szerdán 16.45–17.30-ig: 3–6 éveseknek,
A játékos foglalkozásokon a gyerekek mesés történetek segítségével ismerkednek jógagyakorlatokkal, 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 16.15–20.30-ig,
pénteken 16.30–18 óráig 4–14 évesek-
nek, korcsoportos bontásban, felnőtt cso-
port hétfőn 18–19 óráig. Vezeti: **Tóth**

Borbála Sarolta. Bejelentkezés szükséges:
tothborbala26@gmail.com

Festő- és kisművészkepző

Hétfőn és csütörtökön 16.30–17.30-ig,
6–16 éveseknek

Vezeti: **Szentandrassy Csilla**. Bejelentke-
zés 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

Női kör

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

Senior festők klubja

Hétfőn vagy csütörtökön 14–16 óráig.
Vezető: **Szentandrásy Csilla**. Bejelentke-
zés szükséges: (+36-30) 160-4784

Baba-mama klub

Páratlan héten csütörtökön 10–12 óráig
Vezetik: **Bánhidi Ildikó** XVII. kerületi
szakvédőnő, (+36-30) 996-4363,
bp17.vedono.t14@dpckorhaz.hu

Pedagógusok Szakszervezete XVII. kerület Nyugdíjas Tagozata

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

Rákosmenti Ezüstkörúak klubja

November 11-én és december 9-én,
szerdán 13–15.30-ig
Vezetik: **Chaima Istvánné**, **Illés Mária**



Rákoscscabai Aranykorúak Klubja

November 5-én és december 3-án,
csütörtökön 9–12 óráig. Vezeti: **Halász**
Károlyné, Erzsike, (+36-20) 334-4241

Rákoscscabai Sárgarózsa nyugdijasklub

November 16-án, 30-án és december
14-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

Rákoscscabai Polgári Kör

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

Rákoscscabáért Egyesület

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

Rákosmente 4 Ász ultiklub

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

Képviselői fogadóórák

Dr. Füzesi Péter

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

Virág Mihály

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

Halász Dezső

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

■ November 6-án, pénteken 18 órától
Élet elleni bűncselekmények

Dulai Péter bűnügyi ismeretterjesztő előadás-sorozata
Dulai Péter újságíró „Élet elleni bűncselekmények” címmel Magyarországon elkövetett emberöléseket feldolgozó Facebook-oldalt ír és bűnügyi podcastet vezet.
 Belépő elővételben: 1500 Ft,
 a program napján: 2000 Ft
 További részletek honlapunkon és facebook oldalunkon.

■ November 7-én, szombaton 20 órától
Márton-napi Gesarol-koncert

Belépő elővételben: 2500 Ft,
 a program napján: 3000 Ft
 Asztalfoglalás érkezési sorrendben!



■ November 20-án, pénteken 19 órától
Zenélő KultTér:

Görög est a Mydros zenekarral

Koncert és táncház tánctanítással
A több mint 25 éves zenekar koncertjein a hagyományos dallamok, a görög városi zene és a mai hangzás találkozik – és ahol a zene megszólal, ott hamarosan a tánc is elkezdődik.

Belépő: 1500 Ft, kóstolóval: 2500 Ft
 Támogató: Nemzeti Kulturális Alap

■ November 27-én, pénteken 18 órától
A „Rákoscsaba-újtelepért” Díj átadóünnepsége

Helyszín: Diadal Úti Általános Iskola

■ November 28-án, szombaton 19 órától
Rock klub:

Creedence Clearwater Reborn

és vendégei
 Belépő: 3000 Ft

■ November 29-én, vasárnap 16 órától
Rákosligeti Ragályi Elemér Filmklub:
Tyúk

(magyar–német–görög játékfilm,
 96 perc, 2026)

„A nagy hatalommal nagy felelősség is jár.” De milyen felelőssége lehet egy hősnek, ha ő csak egy egyszerű, igaz, a csirkekellettő üzemből megszökött tyúk? Hősnőnk egyszerre vicces és nagyon veszélyes kalandok után egy romos étterem udvarán köt ki. Itt rátalál a szerelemre, de szembe kell néznie a tyúktól hierarchiájával, valamint meg kell védenie a tojásait, amelyeket az étterem tulajdonosa nap mint nap összegyűjt. A tyúk mindenekelőtt saját csibéit szeretné felnevelni. Humoros, szívemengető és gyakran kétségbeesett küzdelmei környezetével és az ember összetett világával, tele van tragikus kompromisszumokkal, vereségekkel, győzelmekkel. A vetítés után: beszélgetés meghívott vendégeinkkel

Filmklubvezetők: **Temesvári-Szepesi Nikolett** és **Tóth László**

Belépő: 1500 Ft

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



DEC
 04

■ December 4-én, pénteken 17 órától
Mikulásfizika

Szórakoztató fizikai kísérletek 7–77 éves korig. Előadók: **Molnár Milán** (Mobilis Interaktív Kiállítási Központból), **Márkus Csaba** (Gregor József Általános Iskolából), **dr. Piláth Károly**

A belépés díjtan!

A helyek korlátozott száma miatt előzetes jelentkezést kérünk.

■ December 12-én, szombaton 18 órától
Shadows klub

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

Játszik: **The Shadow Hungary Band**

Belépő: 3000 Ft

Baba-mama torna

Kéthetente kedden 9–10 óráig
 Vezeti: **Fábián Beáta**, (+36-30) 399-9836

ÚJ!

Családállítás

November 7-én és 13-án,
 december 4-én és 12-én 14–18 óráig
 Vezeti: **Békefi Zsuzsanna**,
 (+36-20) 281-8321

ÚJ!

Dinamikus jóga

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

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

Páratlan héten 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

Családi jóga

Hétfőn 16.45–17.45-ig
 Vezeti: **Fábián Beáta**, (+36-30) 399-9836

Jóga

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

Tai Chi és Chi Kung

Kedden 18–20 óráig, csütörtökön
 17.30–19 óráig (kezdő) és 19–20 óráig
 Vezeti: **Szalai Tamás**, (+36-20) 455-2736

PixieDance

Hétfőn 16.30–20 óráig, csütörtökön
 16.30–18.45-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

Felnőtt néptánc

Hétfőn 19–20 óráig

Vezeti: **Dely Tercia**, (+36-70) 456-9506

ÚJ!

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

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**

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 társasjátéklklub

Kedden 16–20 óráig

Szakmai vezető: **Vági Imre**



LIGET UDVAR

Masszázs és pedikűr

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

Bobi-bolt

Kutya-, macska-, madár-, hal- és rágsálóeledel-szaküzlet.
Olcsó húrok, 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, felhajítás, 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, Kőbánya-Kispestről a 98, Rákoskeresztúrról a 198 jelzésű busszal Rákosliget, Hősök tere megállóig, a Keleti pályaudvarról a Hatvan irányába közlekedő 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

■ November 6-án, pénteken 18 órakor

A kommunizmus gyermekei

Dokumentumfilm-vefítés és közönségtalálkozó

Pfeiffer Ede János naplóregénye nyomán írta és rendezte: **Harcza Béla**
A 75 perces dramatizált dokumentumfilm kettős portré Pfeiffer Ede János író, amerikai elnöki szakértő és nővére, Nesz-lényi Pfeiffer Judit zeneszerző, zongoraművész sorsáról: a kommunista terror elől való menekülésüktől a nyugati emigrációig és karrierig. Életüket a magyarság iránti hűség és elkötelezettség jellemzi. A belépés díjtalan!

■ November 7-én, szombaton 18 órakor

Czimra 100:

Lottózsonglőrök

Színjáték két felvonásban a **NagyForMák Színtársulat** előadásában

A kis falu lakói különös helyzetbe kerülnek egy nyertes lottószelvény miatt. Olyan értékekre bukkannak, amelyek egészen meglepő irányba terelik a történetet. Könnyed humor, szerethető karakterek és sok váratlan fordulat teszi ezt az előadást igazán szórakoztatóvá. Támogatójegy: 1000 Ft, elővételben átvethető a Czimra Gyula Általános Iskola recepcióján (1174 Budapest, Kép u. 14.), illetve a rendezvény napján a helyszínen.

■ November 14-én, szombaton 19 órakor

SzóTegelő – kvízték a magyar nyelv napja alkalmából

Játékmester: **Lengyel Krisztián**

Várjuk 3-5 fős csapatokat, baráti társaságok, családok jelentkezését november 12-ig e-mailben: rakoshegy.info@vigyazomh.hu
A részvétel díjtalan!

■ November 15-én, vasárnap 10 órakor

Piroska és a farkas

Vásári bábjáték kicsiknek és nagyoknak a **Majoros Ági Bábszínház** előadásában
„A bábjátékos ismerteti eme régi történetet megfellebbezhetetlen tanulságát, miszerint a helyes útról letérni veszélyes. Úgyhogy ő is szófogadóan mesél, míg a helyes úton marad, hiába csábítják illatos virágok az út mellett, az erdő sűrűje felé nem csavarog...”
Belépő elővételben: 1500 Ft, a program napján: 2000 Ft



NOV
15

■ November 27-én, pénteken 18 órakor
Kiállítás megnyitó:

„Szénnel, színnel, szívvvel”

Pekó Zsolt festményei és grafikái

A kiállítást megnyitja: **Guminár Tamás**

hegedűkészítő-mester

Közreműködik: **Wittek Béla** gitárművész

A kiállítás megtekinthető: január 25-ig

nyitvatartási időben

■ December 5-én, szombaton 18 órakor
Czimra 100:

Czégény István
musicalválogatás

*Az előadó barátaival lép színpadra,
hogy ismert musicalek legkedveltebb
dalaiból nyújtsanak válogatást.*

Támogatójegy: 1000 Ft, elővételben
átvehető a Czimra Gyula Általános Iskola
repcióján (1174 Budapest, Kép u. 14.),
illetve a rendezvény napján a helyszínen.

■ December 10-én, csütörtökön és
11-én, pénteken 17 órakor

Az önző óriás; Holle anyó

Két klasszikus mese, egy közös adventi
délután – a **KisForMák diákszínházi-**

csoport Oscar Wilde és a Grimm testvé-
rek időtálló történeteivel várja vendégeit
az ünnepre hangolódó előadáson.

A belépés díjtalan!

Előzetes jelentkezést kérünk december 9-ig.

■ December 13-án, vasárnap 10 órakor

Adventi kézművesprogram

Cserépből Mikulás és hóember!

Alkoss, hangolódj velünk az ünnepre!

A kézműveskedéshez minden kelléket a
közösségi ház biztosít.

A belépés díjtalan!

A férőhelyek korlátozott száma miatt előzetes
jelentkezést kérünk december 11-ig!

ELŐZETES

■ Január 16-án, szombaton 18 órakor

Czimra 100:

Az úrhatnám szolgáló

– vígopera

*Giovanni Battista Pergolesi leghíresebb
műve, mely halhatatlanná tette
alkotóját. A vígopera a vásári komédia
tipikus alakjain és helyzetein alapul, így
megtekintése felhőtlen szórakozást ígér.*

Közreműködők: **Gaál Csaba,**

Ducza Nóra, Marozsán Zoltán,

Savaria Barokk Zenekar

Vezényel: **Németh Pál**

Támogatójegy: 1000 Ft

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

Annamária

– a táncélmény kikötője
Szenior tánc az 50+ korosztálynak
Hétfőn 14–15.30-ig
Vezeti: **Fellegi Annamária**,
(+36-30) 966-1515,
annamariatanc@gmail.com
Díja: 7200 Ft/4 alkalmas bérlet
(két hónapig felhasználható)

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



ÚJ!



Rákoshelyi 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 november 6-án és december 4-én, pénteken 16.30-tól
 Vezető: **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
 November 6-án és december 4-én, pénteken 18 órától. Vezető: **Király Éva Andrea**; www.kiralyeva.webnode.hu
 Díja: 3000 Ft/alkalom. Bejelentkezés szükséges: (+36-70) 313-8658

Passion Dance

Hétfőn 17–18 óráig: középhaladó társastánc, 18–19 óráig: középhaladó bachata; 19–20 óráig: Lady Style;
Szerdán 17–18 óráig: ovis és alsós gyerektársastánc, 18–19 óráig: kezdő bachata, 19–20 óráig: Latin Cardio
 Vezető: **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
 Vezető: **Tóthné Csohány Katalin**,
 (+36-20)779-67-39; www.vidamangol.hu
 Díja: 2×42 000 Ft/30 alkalom
 vagy 1×75 600 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, pénteken
9–10.30-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
díjtanulmányos 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



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**

Rákosmenti Kisállattenyésztők Egyesülete

November 12-én és december 17-én,
csütörtökön 18–20 óráig

Vezeti: **Márton Tamás** elnök

**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
Cukorbetegекért
Közhasznú Egyesület)**

Ingyenes vércukorszint- és vérnyomás-
mérés szerdánként 13.30–16.30-ig

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.)

ADVENTI PROGRAMJAINK

■ November 28-án, szombaton
16 órákor

Adventi DIY program:

világító karácsonyi falidísz készítése
Belépő elővételben: 1800 Ft,
a program napján: 2500 Ft

■ November 29-én, vasárnap 18 órákor

Az ünnep hangjai

Sasvári Sándor és **Sasvári Léna** adventi koncertje

Ikonikus musicalszerepek dallamai, magyar és külföldi kedvencek, valamint karácsonyi slágerek csendülnek fel, az ünnepi hangulatot pedig egy pohár pezsgő teszi még különlegesebbé.

Belépő elővételben: 2900 Ft,
program napján: 3800 Ft

NOV
29



■ December 6-án, vasárnap 10 órákor

Kerti Kölyökkuckó:

Ezüsterdő lakói

– ünnepváró bábjáték
a **Batyu Színház** előadásában
Mesénk főhőse a mesebeli erdő két lakója Serteperte és Tébláb.

A mese után: **kézműves-foglalkozás**
Fábián Mónikával és még

a **Mikulás** is ellátogat hozzánk!

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

A 8. és 9. számú választóközterben élő **minden gyermek számára díjtalan belépésre jogosító szelvény igényelhető** a szülő neve, lakcíme, telefonszáma, valamint az igényelt gyermek-jegy 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: (+36-20) 310-1700 (sms); ede.timmel@gmail.com

■ December 13-án, vasárnap 18 órákor

Adventi fények –

Bachtól Vivaldiig

Kamarazenei koncert gyertyafényben

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

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

■ November 7-én, szombaton 18 órakor és december 6-án, vasárnap 18 órakor

72 perc:

Da Szvidányija, Anton Pavlovics!

Alkotók: Balla Éva, Taján Violetta, Szabó Zsuzsa, Katona Bálint, Végh Ildikó, Csajtagy Csaba

Nincs jelen – lírai végjáték egy képben. Alkotók: Csukás Csenge Alexia, Hutter Franciska, Hajdú Levente Máté, Hegyi Norbert, Kalán Era. Technikai munkatársak: Spriggs Livia és Harangi Viktória

■ November 8-án, vasárnap 11 órakor
Hurkacöveklevés – zenés mesejáték
Andersen meséje alapján írta: **Csetényi Anikó**. Rendezte: **Lukács Klára**

■ November 14-én, szombaton 18 órakor
72 perc: istenbácsi!
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, Kecső Andrea, Mikó Alexander, Ökördy Kornél
Az előadást 18 éven felülieknek ajánljuk!

■ November 21-én, szombaton 18 órakor
72 perc:

Hagyaték – PREMIER!

*Vajon mikor kezdődik a világvége? Amikor megszólalnak a szirénák? Amikor kialszanak a fények? Vagy sokkal korábban? Amikor már nem halljuk meg egymást? Amikor már nem kérdezzünk? Vagy amikor már nem érdekel a válasz? Játsszák: Bukovszki Eszter, Csőre Csaba, Hazay Tímea, Kozma Fanni, Végh Ildikó
Dramaturg: Jeli Viktória. Hang- és Fénytechnika: Karlinszky Ákos és Farkas Áron József. Rendező: **Vetési Zsófia***

Da Szvidányija, Anton Pavlovics!



Belépő az előadásokra
elővételtben: 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

DramArtKid

Társulat, énekar, 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

Annamánia – a táncélmény kikötője
Szenior tánc az 50+ korosztálynak
Kedden (kivéve a hónap utolsó keddjét)
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
November 14-én, szombaton
16–17 óráig: Aludj jobban, ébredj energikusabban! – természetes támogatás a pihentető alvásért
esszenciális olajokkal
Vezeti: **Bicskei Bernadett**

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!

Színjátársó 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: ovis csoport,
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
8–12 éveseknek;
Szerdán 18.30–19.30-ig:
Moderntánc-tanfolyam
senior(itas) korú hölgyeknek
Vezeti: **Takács Zsuzsanna** nívódíjas
moderntánc-pedagógus
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 Jazz-Mataz 2–4 éveseknek szülői részvétellel; 16.45–17.30-ig: 3.–4. osztályosoknak (haladó csoport); 17.45–18.30-ig: 5–7 éveseknek (haladó). Csütörtökön 16.45–17.30-ig: óvodás kezdő csoport; 17.45–18.30-ig: 2.–3. osztályosoknak (haladó csoport)
Vezeti: **Tóthné Csohány Katalin**
Díja: 2×42 000 Ft/30 alkalom vagy 1×75 600 Ft + klubcsomag, aminek díja tanfolyamonként változik. Új érdeklődőknek az első alkalom ingyenes!
Info: (+36-20) 779-6739,
www.vidamangol.hu
Folyamatos bekapcsolódás lehetséges!



Rákoskerti Kertbarát Kör

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

Rákoskerti Dalos Klub

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

Rákosmenti Cukorbetegéért Közhasznú Egyesület (RÁCUK)

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

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

Képviselői fogadóórak

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

Krau(t)knédli, kapusznika, görhöny, ganca

Még az is, aki ritkán fordul meg a konyhában, sejtí, hogy ezek bizony régi ételnevek! Kiállításunk bemutatja a rákoskeresztúri nemzetiségek népi táplálkozását, az ezekhez kapcsolódó tárgyi kultúrát. Illusztrálja az étkezésszokás vonatkozásait, valamint a hiedelmi és társadalmi háttérét is. Kiemelt figyelmet kapnak a jellegzetes, helyi ételek, készítésük módja, az alapanyagok előteremtésének módzatai. A hétköznapiak mellett az ünnepi ételek egy részét, az étkezéseket, a hozzájuk kapcsolódó szokásokat is bemutatja a tárlat. Így a jeles napokhoz és átmeneti rítusokhoz kötődő táplálkozást is.

A Rákoskeresztúr népi táplálkozását bemutató kiállítás **november 14-én, szombaton 17 órakor nyílik**, és 2027. január 17-ig látogatható.

A tárlathoz több, a tematikához kapcsolódó rendezvény társul, ezekről a honlapunk (www.erdosrenehaz.hu) és Facebook-oldalaink (www.facebook.com/erdosrenehaz és www.facebook.com/erdos.haz) fognak tájékoztatni.



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

Hétvégi terembérlés

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

Előzetes időpontfoglalással:

- adó-, pénzügyi és könyvelési tanácsadás,
- általános üzletviteli és biztosítási tanácsadás,
- általános jogi tanácsadás,
- online jelenlét felmérése tanácsadással,
- coaching és karriertanácsadás,
- vállalkozói mikrohitel-tanácsadás.

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 rákskeresztúri 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.



KIEMELT

40.
oldal

November 14-én, szombaton 17 órakor
Krau(t)knédli, kapusznyika, görhöny, ganca

29.
oldal

November 14-én, szombaton 19 órakor
SzóTegelő – kvízzjáték a magyar nyelv napja alkalmából

18.
oldal

November 15-én, vasárnap 18 órakor
„Bolondulásig szeretni volna jó!” filmdalest

24.
oldal

November 20-án, pénteken 19 órától
Zenélő KultTér: Görög est a Mydros zenekarral

08.
oldal

December 6-án, vasárnap 18 órakor
Jazzpresszó Extra: Gitárőrület 5. – Szabó Gábor 90

35.
oldal

December 13-án, vasárnap 18 órakor
Adventi fények – Bachtól Vivaldiig



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

www.vigyazomk.hu