

2012

Január-február



Programajánló

VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI HÁZ

Vigyázó Sándor Művelődési Ház
1173 Budapest, Pesti út 113.

Telefon: 256-4626 • Fax: 256-7403

E-mail: szervezes@vigyazomh.hu

titkarsag@vigyazomh.hu

Internet: www.vigyazomh.hu

Megközelíthető:

az Örs vezér teréről a 97E, 169E, 161,
Kőbánya alsó vasútállomástól a 162A,
valamint Kőbánya–Kispestről a 202E jelzésű busszal

Nyitva:

hétköznap 8-21 óráig,
hétvégén a programokhoz igazodva

Telephelyek:

Csaba Ház – Rákoscabai Közösségi Ház

Budapest XVII., Péceli út 222. Tel.: 256-9526

Csekovszky Árpád Művelődési Ház

Budapest XVII., Hősök tere 9. Tel.: 258-0518

Rákoshegyi Közösségi Ház

Budapest XVII., Podmaniczky Zs. u. 3. Tel.: 258-3394

Rákoskerti Művelődési Ház

Budapest XVII., Rákoskert sugárút 66. Tel.: 257-4498

Erdős Renée Ház Muzeális Gyűjtemény és Kiállítóhely

Budapest XVII., Báthori u. 31. Tel.: 256-6062, 258-4693

A művelődési házak a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

Felnőttképzési nyilvántartásba vételi szám:
01-0121-04

Akkreditációs lajstromszám:
AL-2261

PALLÓ

Támogatóink:



TÁMOP 3.2.3-09/1-KMR-2009-0005

nka

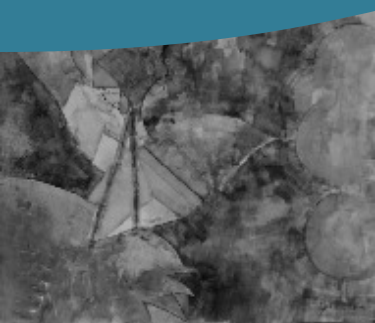
Nemzeti Kulturális Alap

Január

- 3./18.00 **Latinovits-filmklub: 141 perc a befejezetlen mondatból**
(Fábri Zoltán, 1974)
- 10./18.00 **Latinovits-filmklub: A dunai hajós** (Markos Miklós, 1974)
- 15./20.00 **Jazzpresszó: Kozma Orsi Quartet**
- 17./18.00 **Latinovits-filmklub: Amerikai anzix** (Bódy Gábor, 1975)
- 21./17.00 **A magyar kultúra napja tiszteletére Gerzson Pál** Munkácsy-díjas festőművész kiállításának megnyitója
- 18.00 **Harcza Veronika Quartet**
Lámpafény – verskoncert
- 22./16.00 **Malom mese** – a Ciróka Bábszínház előadása gyerekeknek a **magyar kultúra napja** tiszteletére
- 24./18.00 **Latinovits-filmklub: Az ötödik pecsét** (Fábri Zoltán, 1976)
- 28./19.00 **Gogol: Revizor**
A Szimmetron Művészeti Egyesület előadása
- 29./20.00 **Jazzpresszó: Gereben Zita Quintet**
- 31./18.00 **Latinovits-filmklub: 50 vers** (válogatás)

Február

- 4./17.00 **Müller Péter: Szeretkönyv**
– a Turay Ida Színház Spirit Kamaraszínházának előadása
- 12./20.00 **Jazzpresszó: Micheller Myrtil és együttese**
- 16./10.00 **Bóbita-gyermekszínház**
14.30 **A téli tücsök meséi**
– a Ciróka Bábszínház előadása
- 18./17.00 **Noel Coward: Vidám kísértet**
– a Bánfalvy Ági International Stúdió előadása
- 19./11.00 **Halász Judit-koncert**
- 25./14.00–24.00 **Dobosok Farsangja 17.**
Nemzetközi zenei gála



A magyar kultúra napja

rendezvénysorozat 2012. január 21–22-én
Rákosmente Önkormányzata és a Vigyázó Sándor
Művelődési Ház szeretettel várja az érdeklődőket!

A rendezvényekre a belépés díjtalan!

Január 21-én 17 órakor a Ballonyi Galérián

Gerzson Pál Munkácsy-díjas festőművész

kiállításának megnyitója

A kiállítást megnyitja: **dr. Bereczky Loránd**, a Magyar Nemzeti Galéria nyugalmazott főigazgatója, Rákosmente díszpolgára

A tárlat február 22-ig tekinthető meg.

Január 21-én 18 órakor a színházteremben

Harcsa Veronika Quartet

Lámpafény – verskoncert

Közreműködik: **Lackfi János** író, költő, műfordító

2011 májusában jelent meg a Harcsa Veronika Quartet

negyedik, Lámpafény című lemeze, melyen a zenekar

20. századi magyar költők verseit dolgozza föl. Harcsa

Veronika eddig húsz ország fesztiváljain és klubjaiban lépett

fel. Neves hazai produkciók meghívott vendége. Enter című

bemutakozó lemezük az év hazai alternatív albumának járó

díjat nyerte a 2011-es Fonogram gálán.

A Harcsa Veronika Quartet zenészei:

Blaho Attila – zongora

Oláh Zoltán – nagybőgő

Majtényi Bálint – dob

Rendszeres vendég:

Gyémánt Bálint – gitár



Január 22-én, vasárnap 16 órakor a színházteremben

Malom mese

– a **Ciróka Bábszínház** előadása

Aki betér a kakasdombi Öregmalom fogadóba, az a házigazdák jóvoltából fültanúja lehet egy igaz történetnek. Kenyértésztagyúrás közben elevenedik meg az ördög, a malom és a Jóisten históriája, ahol a tésztából lesz hipp-hopp ördögarc, a szita pedig glóriaként lebeg a Jóistent játszó fogadósné feje felett. A vásári forgatagban a nézőből búzaárus, kötélárus, babárus lesz, és akinek nem jut szerep, az a vásári forgatag részeseként figyelheti az eseményeket. A fogadó ajtaja nyitva, tessék besétálni rajta!

Író: **Szász Ilona**

Tervezte: **Mátravölgyi Ákos**

Rendezte: **Szabó Balázs**

Játsszák: **Aracs Eszter, Szabó Balázs, Tímár Zoltán**

Az előadást 4 éves kortól ajánljuk.

A gyermekelőadást támogatja:

Budapest Főváros XVII. kerület Rákosmente Önkormányzata
(Várbíró Anita és Petrőczy Dániel képviselők)

Erdős Renée Ház

Január 22-én, vasárnap 18 órakor

Rákosmenti képző- és iparművészek a magyar kultúra napja tiszteletére rendezett kiállításának megnyitója

A kiállítást megnyitja: **dr. Feledy Balázs** művészeti író
Közreműködik: **Herencsár Viktória** cimbalomművész
(A tárlat február 19-ig tekinthető meg a ház nyitvatartási idejében.)



Január 28-án, szombaton 19 órakor

Nyikolaj Vasziljevics Gogol: Revizor

A Szimeton Művészeti Egyesület előadása

Rendezte: **Pető Attila**

Belépő: 1500 Ft. **Jegyrendelés:** (06-20) 924-1643

Február 4-én, szombaton 17 órakor

Müller Péter: Szeretetkönyv

A Turay Ida Színház Spirit Kamaraszínházának előadása

Színház arról, amire mindannyian szomjazunk. Az előadás nem pusztán őszinte önvallomás, gazdag tanítás, de társkeresés is: a néző szeretetét keresi és szeretni segít. Müller Péter az írja: „A szeretetről beszélni egyedül nem lehet. Csak együtt.”

A szeretet a legnagyobb szavunk. Minden örömünk és gondunk mögött ez az egyetlen szó rejlik. Müller Péter szól a szerelemről, a barátságról, a női és a férfisorsról, a párkapcsolatról, a szexualitásról és a magányról, társunk elvesztéséről, a saját lelkünkkel való barátságról, az öregségről, a családról, a gyermeki és az anyai szeretetről, korunk érzelmi zűrzavaráról s az elmúlhatatlan égi szeretetről.

A színésznő: **Papadimitriu Athina**

A zenész: **Kutik Rezső**

Színpadra alkalmazta: **Perjés János**

Díszlet: **Spirit**

Jelmez: **Mohácsi Nóra**

Rendező: **Bori Tamás**

Az előadás várhatóan kamarapódiumos lesz, vagyis a nézőteret is a színpadon alakítjuk ki.

Belépő: 1600 Ft



Február 18-án, vasárnap 17 órakor

Noel Coward: Vidám kísértet

Zenés komédia két felvonásban,

a **Bánfalvy Ági International Stúdió** előadásában

Vendégeket vár az angol házaspár. Sok nagyon száraz Martini, sok nagyon meghitt teázás, elmélyült társalgás az időjárásról, egy takaros porcelánkutya, egy rejtélyes spiritiszta hölgy, egy kis derűs szellemidézés... de hirtelen minden megváltozik. (www.sugo.hu)

Az 1940-es években az angol kritika a „legszellemesebb” vígjátéknak titulálta Noel Coward darabját, amely hazánkban is több nagy, zajos sikert aratott már. Többek között a hetvenes években, a Vígszínházban is, ahol az e darabban nyújtott alakításával robbant be a színházi köztudatba Bánfalvy Ági, aki most, harminc év múltán partnereivel igyekszik bebizonyítani, hogy a darab ismét nagy sikerre van ítélve. Ez, a szerző sajtószagias megfogalmazása szerint, valószínűtlen komédia több mint két óra folyamatos nevetést generál, miközben rávilágít emberien gyarló konfliktusainkra és szerelmi életünk leggyakoribb problémáira is.

Szereposztás: Charles – **Harmath Imre**
 Madame Arcati – **Bánfalvy Ági**
 Ruth – **Mátyás Desiré**
 Elvira – **Bugár Anna**
 Dr. Bradman – **Farkas Zoltán**
 Miss Bradman – **Péter Karola**
 Edith, a szobalány – **Tóth Réka**

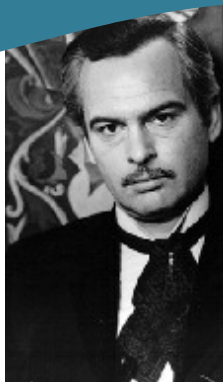
Fordította: **Réz Ádám**. Díszlet: **Gulyás Imre**

Kellék: **Kovács Erika**. Zene: **Kokavec Iván**

Jelmez: **Rományi Nóra**. Stylist: **Dülk Kata**

Rendező: **Horváth Csaba**

Belépő: 2200 Ft



Filmklub

Latinovits Zoltán-sorozat

A legendává lett színészóriás 1959-ben filmezett először. Több mint ötven filmben játszott, melyek közül a Magyar Nemzeti Filmarchívum hozzájárulásával 17 alkotást tekinthetnek meg őszi–téli filmklubunkban. A vetítések **keddenként 18 órakor** kezdődnek.

- Január**
- 3. **141 perc a befejezetlen mondatból** (Fábri Zoltán, 1974)
 - 10. **A dunai hajós** (Markos Miklós, 1974)
 - 17. **Amerikai anizs** (Bódy Gábor, 1975)
 - 24. **Az ötödik pecsét** (Fábri Zoltán, 1976)
 - 31. **50 vers** (válogatás)

A filmklub vezetője: **Horváth Tibor**,
a Hírhozó c. lap szerkesztőségvezetője

Belépő: 200 Ft

Előzetes!

Március 4-én, szombaton 18 órakor

A Malek Andrea Band koncertje

Igényes jazzes, groove-os hangzással szólalnak meg népszerű, mai dalok és néha egy pillanat erejéig színházzá varázsolódik a koncertterem.

Malek Andrea – ének; **Révész Richárd** – billentyűsök;
Dajka Krisztián – gitár; **Hámori János** – trombita,
szárnykürt; **Kollmann Gábor** – alt- és szoprán saxofon;
Vermes Gábor – basszusgitár; **Kaszás Péter** – dob;
Belépő: 1700 Ft



Jazzpresszó

Januártól különleges koncertsorozat indul a Jazzpresszóban, melynek keretében a magyar jazz legnevesebb énekesnőivel találkozhatnak a kedves látogatók! Kihagyhatatlan!

Január 15-én, vasárnap 20 órakor

Kozma Orsi Quartet

Több hazai együttesben énekelt, számos előadó mellett közreműködött vokalistaként. A Jazz+Az együttesel két lemezt készített, ezt követően a Cotton Club Singers tagja lett, majd szólóban folytatta. A Kozma Orsi Quartet 2008-ben alakult.

Kozma Orsi – ének; **Cseke Gábor** – zongora;

Hárs Viktor – bőgő; **Pusztai Csaba** – dobok

Január 29-én, vasárnap 20 órakor

Gereben Zita Quintet

A tehetséges énekesnőt a nagyközönség az Emil.RuleZI-ben ismerhette meg, de számos együttesel dolgozott együtt. Zenekarát 2007-ben alapította. A tehetséges zenészek alkotott formáció friss, egyéni hangvétellel ad elő saját dalokat.

Gyémánt Bálint – gitár, **Horváth „Tojás” Gábor** – zongora, **Eged Márton** – basszusgitár, **Gálfi Attila** – dob

Február 12-én vasárnap 20 órakor

Micheller Myrtill és együttese

Micheller Myrtill neve több mint egy évtizede ismert. Diplomás jazzénekművész és -tanár, vokalistaként több mint negyven zenei kiadványon működött közre.

A „Svinguistique” című CD bemutatója a múlt századi Franciaországot idézi vidám gipsy swing stílusban.

A zenekar: **Pintér Tibor** – gitár; **Pintér László** – gitár;

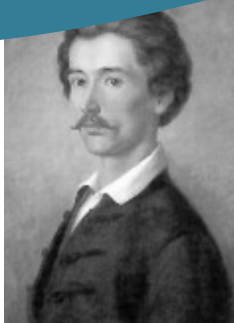
Sárkány Sándor – bőgő; **Gálfi Attila** – dob

A műsort szerkesztette és vezeti:

Martonosi György dobművész, zenész

A kétrészes, gyertyafényes koncertekre a belépő: 800 Ft

Támogató: Budapest Főváros XVII. kerület Rákosmente Önkormányzata (Riz Levente polgármester, Petrőczy Dániel képviselő)



Ballonyi Galéria

Január 21–február 22.

A magyar kultúra napja tiszteletére

Gerzson Pál Munkácsy-díjas festőművész kiállítása

Megnyitó: január 21-én, szombaton 17 órakor

Megnyitja: **dr. Bereczky Loránd**, a Magyar Nemzeti Galéria nyugalmazott főigazgatója, Rákosmente díszpolgára

(A megnyitó után, 18 órakor:

Harcza Veronika Quartet: Lámpafény – verskoncert)

Enzsöl Ellák Irodalmi Szalon

Január 9-én, hétfőn 16 órakor

Radnótitól Sík Sándorig

Györgyi Béla könyvbemutatója és rajzkiállítása

Majd a magyar klasszikusokat idézik a Sík Sándor klub tagjai

Február 6-án, hétfőn 16 órakor

Petőfitől Sík Sándorig

Filipszkyne Baran Ilona könyvbemutatója

Majd a magyar klasszikusokat idézik a Sík Sándor klub tagjai

Előzetes! Március 5-én, hétfőn 16 órakor

Tüzes seb vagyok

– Závory Andrea előadóművész Ady-estje

Adytól Sík Sándorig

A magyar klasszikusokat idézik a Sík Sándor klub tagjai

Háziasszony: **Dózsa Ari**. Műsorvezető: **Dombrádi István**

A belépés díjtalan!

Támogató: Nemzeti Kulturális Alap, Budapesti Művelődési Központ



Családi Vasárnap

Havonta egy alkalommal vasárnap délelőttönként, gyermekeknek és szüleiknek – a közös élményért

Január 22-én, vasárnap 16 órakor

A magyar kultúra napja tiszteletére

Malom mese – a **Ciróka Bábszínház** előadása

A belépés díjtalan!

(Részletek a magyar kultúra napja programjainál)

Február 19-én, vasárnap 11 órakor

„Apa, figyelj rám!”

Halász Judit-koncert

Tényleg, jaj de jó, hogy van nekünk Halász Juditunk.

Mármint úgy nekünk, hogy a magyar gyerekeknek és

gyerekekből felnőtt szüleiknek. Már gyerekként (is) imádtuk

az akkor (is) gyönyörű, szőke, csengő hangú Halász Juditot,

aztán felnőttként megtanultuk értékelni, valójában mennyit is

kaptunk tőle. A gyermekirodalom színe-javát ismerhettük

meg általa és zenésztársai által. Hálás szívvel köszönjük!

Belépő: 2100 Ft

Előzetes!

Március 18-án, vasárnap 10 órakor

Pom Pom meséi

– a miskolci **Csodamalom Bábszínház** előadása

Hogy kicsoda Pom Pom? Talán nem ismeritek? Igazán senki

nem ismerheti, mert hol ilyen, hol olyan. Pom Pom, a kedves

beszélő szőrösömó, aki mindig elkíséri Picurt, kis barátnőjét,

vidám történetekkel szórakoztatja, és ezáltal tanít neki

valamit az élet nagy bölcsességei közül.

Ajánlott: 3 éves kortól és alsó tagozatos iskolásoknak.

Belépő: 1200 Ft



Bóbita

– minőségi gyermekszínházi előadások
4–12 éveseknek

Február 16-án, csütörtökön 10 órakor és 14.30-kor

A téli tücsök meséi

– a **Ciróka Bábszínház** előadása

Bogaras Barnabás, az okleveles és közismert, ámde kissé hóbortos bogarász professzor lakosztályába beköltözik egy tücsökforma szerzet. Nem ok nélkül teszi kockára az életét a hős tücsök: bogártársait készül kiszabadítani a professzor bőröndjéből.

Akciója közben még arra is jut ideje, hogy néhány mulatságos történetet elmeséljen a csodás Sziget lakóiról: a fájós fogú Vakond, a kelekótya Mókusok kedves ismerőseink lesznek, akárcsak az agyfűrt Tapsifüles, meg a hetvenkedő Hőscincér. Csak föl ne szippantsa őket Tilda kisasszony porszívója!

A történetek **Csukás István** mesekönyvéből szökkentek a Ciróka színpadára.

Betűk között bogarászott: **Zalán Tibor**

Tücsökgene: **Ágoston Béla**

A bogarakat öltöztette: **Horváth Mária**

Tücsöktánc-tanár: **Fosztó András**

Ciripelésoktató: **Havasiné Borszék Lilian**

Tücsök-bogár terelő juhász: **Rumi László**

Bogaras Barnabás okl. szigetkutató: **Tímár Zoltán**

Tilda kisasszony, mindenlében asszisztens: **Krucsó Júlia Rita**

Téli tücsök: **Szörényi Júlia**



Március 29-én, csütörtökön 10 órakor és 14.30-kor

Majolenka hercegisasszony

– a **Csodamalom Bábszínház** előadása

Az előadásban szerepel Majolenka, a király csodaszép leánya, Jirka, a bátor szakácsinas, I. Ödömér király, Palacsintaország hőse, s az ő szívszerelme, Erzsók, a dajka. Elő-előbukkan még Gába, a vasorrú baba és a kissé ütődött varázsló, Eda. A történet szálai össze-vissza gubancolódnak, hogy a végére újra kitisztázódjanak. Lesz sok ármány, kaland, sírás, nevetés. És lesz még végtelenül sok szerelem, s még több habostorta.

Rendező: **Kovács Géza** (Blattner-díjas)

Bábtervező, díszlet: **Boráros Szilárd**

Zeneszerző: **Ács Gyula**. Technika: **Méhes Zsolt**

Szereplők: **Heizmann Ildikó, Kulcsár Laura, Hajdú Gáspár Zsolt, Kapusi Szabolcs, Károlyi Szabolcs, Oláh Tibor**

Április 19-én, csütörtökön 10 órakor és 14.30-kor

A kékruhás kislány története

– a **Ciróka Bábszínház** előadása

Nincs annál izgalmasabb dolog, mint egy képet megcsodálva elképzelni a szereplők történetét. Hiszen minden festmény, minden kép mesél, csak gondosan szemügyre kell vennünk. Valamennyi részlet és apróság árulkodik valamiről, és ha elég figyelmesek vagyunk, máris egy csodálatos történet részeseivé válunk... Ez a mese bejárta a világot, Japántól Svédorszáig különleges élmény nyújtva nézői számára.

Zene: **Kiss Erzsí**. Szenikus és mozgókép: **Sisak Péter**

Rendezte: **Bartal Kiss Rita**

Játsszák: **Aracs Eszter, Krucsó Júlia Rita, Szabó Balázs**

A három alkalomra szóló bérlet: 1900 Ft

Alkalmi belépő: 900 Ft



OKJ-s tanfolyamok

PR-ügyintéző tanfolyam

OKJ-száma: 52 345 02 0001 00 00

Középfokú szakképesítés.

A beiratkozás feltétele: érettségi, és alapfokú (A2 szintű) nyelvtudás angol vagy német nyelvből

Időtartam: 8 hónap

Tandíj: egy összegben 79 000 Ft,

részletfizetés: 1. részlet: 50 000 Ft, 2. részlet: 29 000 Ft

(vizsgadíjat nem tartalmazza, az a mindenkori hatályos rendelet alapján állapítandó meg)

Irodai asszisztens tanfolyam

OKJ száma: 33 346 01 1000 0000

Középfokú szakképesítés. A beiratkozás feltétele: a tizedik évfolyam elvégzésével tanúsított általános iskolai végzettség vagy 8 osztály. (Aki az 1998/99-es tanévet követően fejezték be az általános iskola 8. osztályát, azoknak a tizedik évfolyam elvégzését is igazolni kell. A régebben végzetteknek elég a 8 általános iskolai osztály.)

Időtartam: 8 hónap

Tandíj: egy összegben 99 000 Ft,

részletfizetés: 1. részlet: 60 000 Ft, 2. részlet: 39 000 Ft

(vizsgadíjat nem tartalmazza, mely a mindenkori hatályos rendelet alapján állapítandó meg)

Ügyintéző titkár tanfolyam

OKJ száma: 54 346 01 0010 54 03

Emelt szintű szakképesítés.

A beiratkozás feltétele: érettségi bizonyítvány

Időtartam: 8 hónap

egy összegben 99000,- Ft, részletfizetés: két részletben 1.

részlet: 60000,- Ft, 2. részlet: 39000,- Ft

(vizsgadíjat nem tartalmazza, mely a mindenkori hatályos rendelet alapján állapítandó meg)

Pontos információkért, kérjük, figyeljék honlapunkat!



ECDL (7 modulos)

148 órában. Díja: 89 000 Ft (vizsgadíj nélkül)

ECDL-Start

76 órában. Díja: 47 000 Ft (vizsgadíj nélkül)

Számítógép-kezelő akkreditált tanfolyam

Akkreditációs lajstromszám: PL-3572/1

Február 2-től, heti 2x4 óra, 40 órában. Díja: 30 000 Ft

Számítógép-kezelő tanfolyamunkat

kismamák és mozgássérültek részére kedvezményes áron, 9000 Ft-ért kínáljuk.

A kedvezmény igénybevételéhez igazolás szükséges.

Számítógépes adatkezelő

akkreditált tanfolyam PL-5023, 172 órában

Modulok: számítástechnikai alapismeretek, operációs rendszerek, táblázatkezelés, hálózati alapismeretek, internet, e-ügyintézés. A tanfolyam tanúsítvánnyal zárul.

Díja: 99 000 Ft

Szövegszerkesztés: Alapfokú tanfolyam 20 órában, kezdőknek. Indul: folyamatosan. Díja: 16 000 Ft

Táblázatkezelés: Alapfokú tanfolyam 20 órában, kezdőknek. Indul: folyamatosan. Díja: 16 000 Ft

Prezentációkészítés: Alapfokú tanfolyam 20 órában, kezdőknek. Indul: folyamatosan. Díja: 16 000 Ft

Alapfokú számítógépes tanfolyam nyugdíjasoknak

Heti 2x2 óra, 24 órában, délelőtt vagy kora délután
Tandíj: 7000 Ft.

Halad a nagyit! – haladó tanfolyam nyugdíjasoknak
Heti 2x2 óra, 24 órában. Témák: e-mail- és internethasználat magasabb fokon, adathordozók használata, fájlkezelés, Power-Point, táblázatkezelés, szövegszerkesztés. Díja: 8000 Ft



Női alakformáló torna

Kedd, csütörtök 18.30–19.30-ig

Tíz program anyagát bárki, korhatár nélkül, képességei és teherbírása szerint végezheti, hiszen a gyakorlatok nagy részét iskolás éveik alatt elsajátították.

Vezető: **Kórádi Krisztina** testnevelő

Napijegy: 900 Ft, bérlet: 6400 Ft/8 alkalom

www.konditorna.hu

Első alkalom: január 3.

Senior tornaklub

Hétfőn és pénteken 9–10 óráig

Kondícióban tartó torna az idősebb korosztálynak.

Vezető: **Tatovszky Mária Zsuzsanna** (06-70) 327-8695

Díja: 700 Ft/alkalom

Első alkalom: január 6.

Step aerobic

Hétfő, szerda 19–20-ig

Szteppadon végzett, egyszerű lépésekből felépített, koreografált, zsírégető, izomfejlesztő mozgássor. Minden korosztálynak, nőknek és férfiaknak is ajánlott.

Vezető: **Lázár Edit** aerobicoktató (06-30) 524-9062

Díja: 800 Ft/alkalom, bérlet: 7000/10 alkalom

Első alkalom: január 4.

Pilates

Csütörtökön 11–12, pénteken 18–19 óráig

Az egyik legjobb alakformáló módszer, javítja a koncentrációt, erősíti a testtudatot és oldja a stresszt. Kortól, nemtől függetlenül ajánljuk.

Vezető: **Surányi Kornélia (Nelly)** Pilates-tréner,

gyógytestnevelő. Napijegy: 1300 Ft, bérlet: 4500 Ft/4 alk.

Első alkalom: január 12.



Kismamatorna

Keddenként 17–18 óráig

Készüljünk együtt a szülésre a 12. héttől!

Vezeti: **Jónásné Sz. Izabella** gyógytornász-fizioterapeuta

Belépő: 800 Ft/alkalom

Első alkalom: január 3.

Capoeira (12 év felettieknek)

Hétfőn 19–20-ig kezdő, 20–21-ig haladó, valamint szombaton 11.30–12.30-ig.

Vezeti: **Mestre V. T.** (az ACDP-csoport oktatója)

Díja: 6000 Ft/hó. Honlap: www.acdp.hu

Hatha jóga

Szerdánként 18–20 óráig

A jóga gyakorlatok a test feszültségeinek oldódását eredményezik, az idegrendszert és az érzelmeket is nyugtatják.

Vezeti: **Varró Zoltán** jógaoktató. Napijegy: 1300 Ft

Első alkalom: január 4.

Jobb agyféltekés rajztanfolyam

Kreativitás- és rajzkészségfejlesztő tréning felnőtteknek és felső tagozatos diákoknak. Négy nap alatt megtanítjuk élet-hű portrét rajzolni, úgy hogy közben a kreativitását is fejleszti.

Díja: 30 000 Ft/28 óra (rajzeszközökkel együtt)

Vezeti: **Gábos Elvira**. *Előzetes jelentkezés szükséges!*

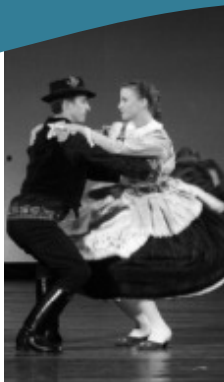
Festőiskola

Csütörtökön 18–21 és péntekenként 17–20 óráig

Vezeti: **Vágó Zoltán** festőművész

Díja: 8400 Ft/hó

Tanfolyamok felnőtteknek



Kerámiastúdió

Hétfőnként 17–19 óráig

Vezeti: **Rabie M. Hadie** keramikusművész-tanár

Díja: 4500 Ft/hó anyagköltséggel

Szabás-varrás tanfolyam

Valósítsa meg elképzeléseit, legyen egyedi az öltözködésel! Tanfolyamunkon elsajátíthatja a szabás-varrás alapjait, a tanfolyam végére képes lesz egy egyszerűbb ruhadarab elkészítésére.

A tanfolyam díja: 18 000 Ft/10 alkalom (30 óra)

Tanfolyamvezető: **Kondor Ibolya**

Tanulástechnikai tréning

A résztvevők megismerik a hatékony tanulás módszereit, a vizsgastressz és szorongás csökkentésének módjait.

Tréning ütemezése: 3 teljes nap 9–17 óráig

Részvételi díj: 25 000 Ft. Indul: 12 jelentkező esetén.

Jelentkezés módja: előzetes telefonos vagy e-mail (szervezes@vigyazomh.hu) egyeztetés után, jelentkezési lap kitöltésével. Jelentkezés: folyamatos

Újdonság!

Egészségtorna

Január 9-től, hétfőn 10–11 óráig

Túlsúlyosoknak szóló, speciális torna minden korosztály számára.

Vezeti: **Tatovszky Mária Zsuzsanna** rekreációs sportoktató, (06-70) 327-8695.

Részvételi díj: 700 Ft/alkalom



Ringató – Vedd ölbe, ringasd, énekelj!

Hétfőnként 9:30–10-ig és 10.15–10.45-ig

Vezeti: **dr. Hajdúné Hazay Annamária** (06 30) 377-2693

Díja: 3500 Ft/5 alkalom vagy 800 Ft/alkalom

Részletek: www.hazay.hu

Első alkalom: január 9.

Zenebölcsi

Minden kedden és csütörtökön 9:30–10.20-ig

A foglalkozásokon fokozatosan alakul ki a gyermek éneklés és zene iránti motivációja, zenei képességei (hallás és ritmusérzék), formálódnak társas kapcsolatai, megismerkedik ritmus- és dallamot játszó hangszerekkel, fejlődik zenei ízlésvilága és beszédkésztsége. Szorosabbá válik anya és gyermek kapcsolata; az éneklés megoldást nyújthat problémás helyzetek kezelésére is. A tanfolyam végén – vagy akár közben is – mód van a zenés játszóházba, illetve kortól függően a zeneovis foglalkozásokra áttérni.

Vezeti: **Csépány Ágnes** óvodapedagógus

Díja: 3600 Ft/4 alkalom vagy 950 Ft/alkalom

Előzetes bejelentkezés: (06-20) 4 14- 1140

A zenebölcsi májusi felvételét megnézheti itt:

<http://www.youtube.com/watch?v=9CXNjtjZCg>

Játékos zenede – A zene nem „csak” zenére tanít

Zeneovi 3–7 éveseknek hétfőtől szerdáig, 16.30–17.30-ig

Vezeti: **Csépány Ágnes** óvodapedagógus

Díja: 3600 Ft/4 alkalom vagy 950 Ft/alkalom

Előzetes bejelentkezés: (06-20) 4 14- 1140

Balett-tanfolyamok 4–13 éveseknek

Hétfőn és szerdán délután, korcsoportos bontásban.

Vezeti: **Strausz Eszter** moderntánc-pedagógus

További információ: www.strauszeszter.hu

Első alkalom: január 3.



Mocorgó

Ovitorna 4–5 éveseknek:

január 3-tól, hétfőn és szerdán 16.30–17 óráig

Díja: 4200 Ft/hó (8 alkalom)

Vezeti: **Gombosné Berecki Ildikó**

Bővebb felvilágosítás: (06-20) 366-1199

Első alkalom: január 3.

Néptánc tanfolyam

Tánc- és énektanulás 3–10 éveseknek csütörtökön 17.15–18-ig

Díja: 3600 Ft/4 alkalom, 1300 Ft/alkalom

Vezeti: **Gordos Anna**

Capoeira (12 éves kor alatt)

Hétfőn 18–19 óráig, szombaton 10.30–11.30-ig

Vezeti: **Mestre V. T.** (az ACDP csoport oktatója)

Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Honlap: www.acdp.hu

Első alkalom: január 9.

Karda Bea énekstúdió

Kéthetente hétfőn 17-19.30-ig

Művészoktatók: **Karda Bea** és **Sasvári Annamária Zora**

Folyamatosan várjuk a jelentkezőket: (06-30) 942-7833

EPeR – Első Pesti Rajziskola

5–11 éveseknek, csütörtökönként 17–18 óráig

Vezeti: **Vágó Zoltán** festőművész.

Díja: 3800 Ft/hó

Kerámiastúdió – „Formázd agyagba álmaid!”

Hétfőnként 16-18 óráig. Vezeti: **Rabie M. Hadie**

keramikusművész.

Díja: 4500 Ft/hó anyagköltéssel

Első alkalom: január 5.



Magic Dance Mozgásművészeti Stúdió

Hétfőtől csütörtökig 16–21 óráig, csoportbontásban
Vezeti: **Gombosné Berecki Ildikó** és **Gombos Tibor**
koreográfus tánctanárok. Érdeklődni: (06-20) 366-1199
Első alkalom: január 3.

Néphagyományőrző játszóház

Kézművesség és játékszakkör 6–13 éveseknek,
csütörtökönként 16.30–18 óráig
Az évkör szokásain és hagyományos gyermekjátékokon
alapuló kézműves játszóház
Vezeti: **Dósa Borbás Katalin** népi játszóházvezető,
kézműves
Részvételi díj: 3200 Ft/4 alkalom, 900 Ft/alkalom
Első alkalom: január 5.

Új! Gyerekjóga

Csütörtökön délután
Ovis jóga (3–7 éves korig) 16–16:45-ig
Sulijóga (8–12 éves korig) 17–17:45-ig
Paramhans Swami Maheshwarananda „Jóga a mindennapi
életben” jóga rendszerének gyerekek számára összeállított
gyakorlatai segítik a gyermek mozgáskultúrájának
kialakítását, testi-lelki fejlődését, fejlesztik a
figyelemösszpontosító képességet. A gyakorlatok emésztési
problémák, túlsúly, hibás testtartás, pszichés zavarok és más
gyerekkori problémák esetén is kedvezően hatnak.
A gyakorláshoz kényelmes, laza öltözék szükséges.
Vezeti: **Várszegi Györgyné Éva** pedagógus, gyerekjógaoktató
Díja: 2600 Ft/hó, 800 Ft/alkalom
Információ: (06-30) 426-8859
Első alkalom: január 5.

Nyugdíjasklub

Minden kedden 13-17 óráig

Klubvezető: **Káplár Sándorné, Ibolya**

A zenét **Féder Tamás** szolgáltatja

XVII. kerületi Mozgássérültek Egyesülete

Kéthetente szerdánként 14 órától

Január 11.: Pótszilveszter: „Azt eszünk amit viszünk.”

Tagdíjbefizetés

Január 25.: Előttünk álló feladatok megbeszélése,
tagdíjbefizetés

Február 8.: Ötletek, javaslatok az új célok eléréséhez.

Tagdíj, bolhapiac, cserebere

Február 22.: Kötetlen beszélgetés, bolhapiac

Február 29.: Az új szociális törvények ismertetése, előadó
a polgármesteri hivatal dolgozója. Közgyűlés előkészítése.

Az egyesület vezetője: **Giba Istvánné**

Mozgássérültek Budapesti Egyesülete

XVII. kerületi szervezetének klubja

Havonta egyszer, hétfőn 14 órától

Január 30.: Egészségmegőrző előadás.

Pályázati tájékoztató: nyugdíjat érintő ügyek, segélyek,
üdülési lehetőségek. Tagdíjbefizetés.

Február 27.: Téلبúcsúztató farsangi „batyubál” élő zenével,
jelmezverseny, tombola. Nőnap kiemeltje.

A klub vezetője: **Farkas Terézia**

Frankofón kör

Húszéves hagyomány és gyakorlat Rákosmentén!

Francia nyelvet (újra)tanulók és gyakorlók klubja

Kéthetente szombaton 9–12 óráig

Vezeti: **Ferencziné dr. Vitányi Borbála** és

Ferenczi János

Belépő: 500 Ft/alkalom

Alkalmak: január 7., 21., február 4., 18.

Rákosmenti Gyermekcukorbetegek Közhasznú Egyesülete – Cuki klub

Minden hónap harmadik szombatján 10 órától
(január 21-én és február 18-án)

A gyermekeknek, szülőknek, testvéreknek és a környezetnek egyaránt szükséges tudnia a cukorbetegségről és annak kézben tartásáról. A klub elsődleges célja, hogy oldja a félelmet, amely mindenkinél jelentkezik, aki idült betegség, állapot helyzetébe kerül, így például cukorbeteggé lesz. Az ilyen félelem oldásának legfőbb eszköze a tudás.

Klubnapjainkon a téma szakértőivel, valamint az érintett szülőkkel és gyerekekkel ismerkedhetnek meg.

Klubvezető: **Hudák Istvánné, Krisztina**

Táplálkozás és egészség klub

Minden hónap első páratlan hetének keddjén 18–20 óráig
(január 3., február 14.)

Előadó: **dr. Vadas Miklósné** táplálkozási tanácsadó

Belépő: 400 Ft

Rákosmenti Kisállattenyésztők Egyesülete

Kéthetente szerdán 18 órakor

Január 4.: Taggyűlés

Január 18.: Nagytestű szakosztály értekezlet

Február 1.: Díszgalamb szakosztály értekezlet

Február 15.: Baromfi szakosztály értekezlet

Klubvezető: **Szuttor Mihály**

Enzsöl Ellák Irodalmi Szalon

Irodalmi teadélutánok minden hónap első hétfőjén 16 órától
(január 9., február 6.), a magyar irodalom klasszikusait idézik
a Sík Sándor Klub tagjai: Busay Ferenc, Fodor Borbála,
Filipszkyné Baran Ilona, Kabainé Julika, Jakab Anikó,
T. Ágoston László, Kiss Magdolna Tünde, Györffy B. Eszter,
Samu Gábor, Dombrádi István, Györgyi Béla, Kiss Sarolta,
Farkas Viola, Sztancsics Erzsébet

Háziasszony: **Dózsa Ari**

Műsorvezető: **Dombrádi István**

A belépés díjtalan!

(Részletek a felnőtt programoknál)

Kubai salsa klub

Pénteken 19.30–20.30-ig

Mindenki az alapoktól sajátíthatja el a legkülönbélebb lépéseket és figurákat, mindezt vérpezsdítő latin ritmusok segítségével.

Vezeti: **Lovászi Orsolya**, www.latincarneval.hu

Díja: 1200 Ft/alkalom

Folyamatos akciók! Első alkalom: január 6.

Zumba klub

Péntekenként 17.30–18.30-ig, és hétfőnként 18–19 óráig

Gyere, táncolj velünk, hogy fitt, izmos és karcsú légy!

Klubvezető: **Lovászi Orsolya**

(orsolya.lovaszi@gmail.com)

Belépő: 1000 Ft/óra vagy 3600 Ft/4 óra

Első alkalom: január 6.

Társastánc klub

Pénteken 18.30–19.30-ig

Évek óta sikeresen működő klubunk keretében a legismertebb latin-amerikai és standard táncokat sajátíthatják el és gyakorolhatják a jelentkezők. Nemcsak fiatalok, hanem idősebbek is bekapcsolódhatnak, és persze nem kell senkinek született táncosnak lennie ahhoz, hogy kezdő szinten megtanuljon táncolni. Akik pedig megszeretik a táncot, legszívesebben sosem hagynák abba, és egy-egy foglalkozás ma már remek bulihangulatban zajlik.

Klubvezető: **Lovászi Orsolya**

(orsolya.lovaszi@gmail.com)

Díja: 1200 Ft/alkalom

Első alkalom: január 6.

Rákosmenti népművészeti klub

Havonta egyszer, csütörtökön 17.30–19 óráig

Január 19.: Selyemfestés

Február 16.: Selyemfestés

Március 22.: Ingszabás

Klubvezető: **Dósa-Borbás Katalin** népi szabász, lószőrészes-készítő

Szivárvány Színpad

Országosan elismert színjátszó csoportunk, melynek tagjai 1997 óta játszanak együtt.

A színpad vezetője **Almássy Bettina**

Liszt Ferenc vegyes kar

Vezető: **Menyhártné Barna Zsuzsa**

Próbák a Bartók Béla Zeneiskolában

Folyamatosan várjuk fiatal tagok jelentkezését!

Magic Dance Mozgásművészeti Stúdió

Művészeti vezetők: **Gombosné Berecki Ildikó** és

Gombos Tibor koreográfus-tánc tanárok

Kapcsolat: (06-20) 366-1199

Bársony István Digitális Fotóklub

Minden hónap páros szerdáján 18-20 óráig

Klubvezető: **Makovinyi Zoltán**

Bővebb információ: www.barsonyistvanfotoklub.hu

Szolgáltatásaink

Internetterem

Ingyenes internethasználat: nyitvatartási idő alatt, fényképes igazolvány felmutatása mellett vehető igénybe.

Ingyenes jogi tanácsadás

Minden hétfőn 18–19 óráig

Ügyvéd: **dr. Zsebikné dr. Kovács Zsuzsanna**

A Vigyázó Sándor Művelődési Ház

- vállalja rendezvények szervezését, lebonyolítását;
- esküvőkre terembérlési lehetőséget biztosít;
- bérbe adja színháztermét teljes technikával, valamint 20-170 fő befogadóképességű helyiségeit
- kínál még: kedvezményes hirdetési lehetőséget kiadványain, illetve gyors, pontos és színvonalas nyomdai munkát

„Felnőttképzés Rákosmentén” (TÁMOP) 3.2.3-09/1.KMR-2009-0005) projekt szolgáltatásairól a www.vigyazomh.hu/tamop oldalon olvashatnak

Palló felnőttképzési tájékoztató szolgálat (Palló hálózat tagja)

Segítünk kiválasztani az Önnek megfelelő szakképesítést, iskolát, tanfolyamot, végzettséget (felnőttképzés jogi és intézményi háttere, finanszírozási és támogatási formák). Megbeszéljük, kihez fordulhat, ha képzési támogatást kíván igénybe venni, vagy speciális problémái vannak (speciális élethelyzetekben lévők lehetőségei).

Nyitva: kedden 10–12 és csütörtökön 17–19 óráig.

E-mail: palló17rakosmente@gmail.com. Telefon: 256-4626

A szolgáltatás díjtalan!

Felnőttképzésinfo.hu • A dél-pesti adatbázis szolgáltatója a Vigyázó Sándor Művelődési Ház. Információs oldal: www.felnottkepzesinfo.hu közvetlen oldal: rakosmente.felnottkepzesinfo.hu TÁMOP 323-09/1-KMR 2009-0005

A webhely egy tematikus linkgyűjtemény, mely a felnőttképzéshez kapcsolódó linkeket, elérhetőségeket helyezi el. Egy-egy link több menüpontban is megtalálható, ezzel is megkönnyítve a tájékozódást és az elérhetőséget a nagy információhalmazban. A rendszer sok oldalról próbálja körüljárni a témát, kezdve a jogszabályi környezettől a képzési helyszín keresésén át a felnőttképzési tanfolyamok indítását és lebonyolítását segítő dokumentumokig.

A rendszer tartalma folyamatosan bővül az érdeklődők igénye szerint. A honlap használatához minden érdeklődő segítséget kaphat a Palló irodában, nyitvatartási időben

Előzetes tudásszint felmérés

Amennyiben a képzésre jelentkező a jelentkezési lapon jelzi, előzetesen megszerzett tudását felmérjük. A képzéseinkbe bekapcsolódóknak a szolgáltatás díjmentes.

Kapcsolatfelvétel: szervezes@vigyazomh.hu



Kiállítások az Erdős Renée Házban

Budapest XVII., Báthori u. 31. Telefon: 256-6062, 258-4693
E-mail: erh@enternet.hu Honlap: www.erdosrenehaz.hu

Január 15-ig

Nánásy Ilona építész és
Babusa János szobrászművész közös kiállítása

Január 22–február 19.

Rákosmenti képző és iparművészek
a magyar kultúra napja tiszteletére rendezett kiállítása
Megnyitó: Január 22-én, vasárnap 18 órakor
A kiállítást megnyitja: **dr. Feledy Balázs** művészeti író
Közreműködik: **Herencsár Viktória** cimbalomművész

Február 25–március 18.

Ünnepeink I.

(nemzeti és társadalmi ünnepek Rákosmentén)

helytörténeti kiállítás

Megnyitó: február 25-én, szombaton 18 órakor

Felhívás! A kiállítás kapcsán a ház munkatársai kérik azokat, akiknek bármilyen, Rákosmentén tartott ünnepséggel kapcsolatban tárgy, fotó, dokumentum, egyéb információ van birtokukban, osszák meg azokat velünk! Nem szükséges őket átadni, sok esetben elegendő, ha minőségi másolat készülhet róluk. Kérjük, jelentkezzenek a 258-4623 vagy a (06-20) 264-9158 telefonszámon, illetve e-mailen: erh@enternet.hu.

Intézményünk együttműködő partnerei:



Delta XVII. Polgárőrség
Rákosmenti
Zenebarátok Egyesülete



Február 25-én, szombaton 14–24 óráig

Nemzetközi zenei gála Dobosok Farsangja 17.

Délután:

**Budapest legnagyobb ütőhangszeres
kiállítása; Kurzusok**

Este: Koncert

Ralf Gustke dobshow

Yamaha, Meinl

Tóth Vera

az Éles Gábor-trióval

a doboknál: Móré Attila

Szubjektív Panasz zenekar

a doboknál: Szendőfi Péter

Gerdesits Ferenc–Varga Líviusz

(Quimby)

Veres Marci dobshow

(Pokolgép)

Balogh László–Veres Mónika

Allstars Band

*Részletek a megjelenő szórólapokon, valamint
a művelődési ház honlapján található!*