

PROGRAMAJÁNLÓ



Zuglói Cserpes Kulturális Non-profit Kft.

SZABADIDŐ ▸ ZENE
TÁNC ▸ SPORT
SZÍNHÁZ
KIÁLLÍTÁSOK

2020. első félév





Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.

Tulajdonos: **Zugló Önkormányzata**
Székhely: 1144 Budapest, Vezér u. 28/B
Tel.: + 36 (1) 363-2656,
+ 36 (1) 383-1341
Fax: + 36 (1) 460-0278
Ügyvezető: **Garay Klára**
ugyvezeto@cserepeskft.hu



Felelős kiadó: **Garay Klára ügyvezető**
Készült 10 000 pld.
Design és kivitelezés: Rácz Ildikó
Fotók: Cserepes Kft., Vikker Zsuzsi,
Zuglói Lapok
Címlapfotó: Miklósi László / mlzphoto.hu

**A program és helyszínváltoztatás
jogát fenntartjuk!**

Szervezeti egységeink:



Cserepes ház



Lipták Villa



Zuglói Ifjúsági Centrum



Zuglói Civil Ház



Liget Galéria



Samodai József Zuglói
Helytörténeti Műhely



Zuglói Önkormányzati Rendezvényiroda

**Felhívjuk tisztelt Vendégeink figyelmét, hogy rendezvényeinken
fényképek, kép-, illetve hangfelvételek készülhetnek,
amelyeket nyilvánosan használhatunk.**



1144 Budapest, Vezér u. 28/B
Tel.: +36 (1) 363-2656 ► +36 (1) 383-1341 ► +36 (30) 431-5372
Fax: +36 (1) 460-0278
Telephelyvezető: Sipos Katalin ► www.cserepeshaz.hu
info.cserepeshaz@cserepeskft.hu ► facebook.com/cserepeshaz

Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely
helytortenet@cserepeskft.hu



Programajánló

MESESZÍNHÁZ

Február 9-én 10.00 órától (vasárnap)

A TITOKZATOS HÓEMBER

– didergős dalok, versek és egy szép bábos mese
a **BATYU SZÍNHÁZ** előadásában

Március 8-án 10.00 órától (vasárnap)

A SUSZTER MANÓI

– mesejáték
a **HAHOTA GYERMEKSZÍNHÁZ** előadásában

Április 5-én 10.00 órától (vasárnap)

A BÁTOR NYULACSKA

– bábjáték
a **FABULA BÁBSZÍNHÁZ** előadásában

Belépő: 1 100 Ft / fő. Jegyek elővételben is vásárolhatók
a Cserepesházban. A február 9-ig megvásárolható

három alkalmas bérlet ára: 2 700 Ft / fő

KULTÚRKUPON felhasználásával: 2 500 Ft / fő





HANGVARÁZS KONCERTEK

Február 22. 16.00 órától (szombat)

FARSANGI VIGALOM

Bizják Dóra, Zentay Károly és meglepetés vendég közreműködésével

ZENE, JÁTÉK, ÖRÖM

Családi, zenés foglalkozás Szedlacsek Katalin zenepedagógussal

HANGSZERKÉSZÍTÉS

Kézműves foglalkozás Somody Beáta iparművész vezetésével

Március 21. 16.00 órától (szombat)

TAVASZKÖSZÖNTŐ

A Szolnoki Szimfonikus Zenekar tagjainak közreműködésével

ZENE, JÁTÉK, ÖRÖM

Családi, zenés foglalkozás Szedlacsek Katalin zenepedagógussal

HANGSZERKÉSZÍTÉS

Kézműves foglalkozás Somody Beáta iparművész vezetésével

Április 25. 16.00 órától (szombat)

FIATAL TEHETSÉGEK BEMUTAKOZÁSA

ZENE, JÁTÉK, ÖRÖM

Családi, zenés foglalkozás Szedlacsek Katalin zenepedagógussal

HANGSZERKÉSZÍTÉS

Kézműves foglalkozás Somody Beáta iparművész vezetésével

Belépő: 1 300 Ft / fő / alkalom **Családi belépő:** 3 500 Ft / 4 fő / alkalom

Programajánló



CSALÁDI KERÁMIA MŰHELY

Február 15. 10.00-13.00 óráig (szombat)

TAVASZVÁRÓ – kaspók, kerti díszek, virágok

Március 14. 10.00-13.00 óráig (szombat)

HÚSVÉTI DÍSZEK KÉSZÍTÉSE

Április 18. 10.00-13.00 óráig (szombat)

ANYÁK NAPI AJÁNDÉKTÁRGYAK KÉSZÍTÉSE

A foglalkozásokat vezeti: Lázárné Gyarmati Erika pedagógus, népi kézműves, fazekas oktató

Belépő: 500 Ft / fő / alkalom

(Az első étetés díját tartalmazza.)

A programokon való részvétel regisztrációhoz kötött!

Kezdés 10.00 és 11.30 órakor

Jelentkezés: szervezo.cserepeshaz@cserepeshaz.hu





CSALÁDI BARKÁCS KÖR

– Fából tárgyat kalákában

Ismeretterjesztés, barkácsolás, fafaragás, fajták készítés.
A foglalkozásokat Varga Zoltán képző- és iparművész vezeti.

Február 1. 10.00-13.00 óráig (szombat)

AFRIKA TÖRZSI MŰVÉSZETE NYOMÁBAN

állat-és emberfigurák faragása

Március 7. 10.00-13.00 óráig (szombat)

AFRIKA TÖRZSI MŰVÉSZETE NYOMÁBAN

állat-és emberfigurák faragása

Április 4. 10.00-13.00 óráig (szombat)

AFRIKA TÖRZSI MŰVÉSZETE NYOMÁBAN

állat-és emberfigurák faragása

Belépő: 500 Ft / fő / alkalom

Tudta-e?

- Az Erzsébet királyné útja 27/a szám alatt található omladozó építmény, egy 1850-ben épült villa maradványa. Az épületet Hild Károly tervezte egy pesti molnár részére. A romos házrész műemléki védelem alatt áll.
- Az Ajtósi Dürer sor 37. szám alatt található Teleki Blanka Gimnázium 1950-ig Erzsébet Nőiskola néven működött. Az intézmény falai között szerezte tanári oklevelét Kaffka Margit (1880-1918) író.



Programajánló

MAGYAR TÁNCHÁZ GYEREKEKNEK

– APRÓK TÁNCA

Vasárnaponként 11.00-12.00 óráig

Közreműködik a Mező együttes és Kovács Zsuzsanna néptánc oktató

A táncházat minden alkalommal 10.00-11.00 óráig kézműves foglalkozás előzi meg

Vezeti: Kiss Erzsébet kézműves

Időpontok: Január 5., 12., 19., 26.

Február 2., 16., 23.,

Március 1., 15., 22., 29.

Belépő: 500 Ft / fő

Január 19-én a **MAGYAR KULTÚRA NAPJA ALKALMÁBÓL** ingyenes!

Február 16-án **JELMEZES FARSANGI MULATSÁG**

Kultúrkuponnal 250 Ft kedvezmény a belépő árából!





TAVASZI SZÜNET

Április 9-én (csütörtök) 10.00-12.00 óráig

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS

A belépés díjtalan!

GYERMEKNAP

Május 30-án 10.00-13.00 óráig

A részvétel díjtalan!



Programajánló

DOKUMENTUM FILMKLUB

Január 17. (péntek) 19.00 órától

A MAGYAR KULTÚRA NAPJA ALKALMÁBÓL: A ZENE EREJE

– dokumentumfilm, 40 perc (2011)

Rendező-klubvezető: Katona Zsuzsa

Zsófi világbajnok úszó, Berci kertész, Gáspár egy varrodában dolgozik, Ági pedig csodálatosan zongorázik. A közös az bennük, hogy mindnyájan tagjai a Parafónia Zenekarnak, autista, down-os gyerekek és felnőttek különleges zenei együttesének.

Meghívott vendégek: Erdős Kati, Bérczi Eszter szülők

A BELÉPÉS INGYENES!

Február 14. (péntek) 19.00 órától

A SZABADSÁG BOLDOG KÖREI

– dokumentumfilm, 55 perc (2018)

Rendező: Dér András – Muhi Klára

Goldschmidt Dénes, a reformer pszichiáter a Kádár-rendszerben sajátos menedéket – ún. antipszichiátriai intézetet – teremtett Intapusztán azoknak az embereknek, akik valamilyen okból nem tudtak alkalmazkodni a „kádári normális világhoz”. Goldschmidt a rendszer ellen dolgozott, miközben intézetét csak ügynökként, besúgások árán tudta fönntartani.

Vendégek: a rendezők

Belépő: 500 Ft / fő

KULTÚRKUPON FELHASZNÁLÁSÁVAL 300 Ft / fő





Március 13. (péntek) 19.00 órától

ÍTÉLETLENÜL

– dokumentumfilm, 77 perc (1991)

Rendező: Almási Tamás

A film szereplői olyan nők, akiket ártatlanul az ötvenes években, ítélet nélkül, hosszú időre internálótáborba zártak. Megalázták, elszakították őket családjuktól, kettétörték életüket. A drámai film közel 40 év múltán szembesíti az egykori internáltakat volt börtönfelügyelőjükkal, Piroskával.

Belépő: 500 Ft / fő

KULTÚRKUPON FELHASZNÁLÁSÁVAL 300 Ft / fő

Vendég: a rendező

Április 17. (péntek) 19.00 órától

VADONVILÁG – Gróf Széchenyi Zsigmond nyomában

– dokumentumfilm, 96 perc (2019)

Rendező: Lerner János

1964 januárjában Széchenyi Zsigmond és felesége trófeagyűjtő expedícióban vett részt Kenyában. A film nemcsak a Kilimandzsáró vidékére kalauzol el, hanem mozaikszerűen feleleveníti a legendás vadász-író-nemesember életének sorsdöntő epizódjait az állati és emberi természet útvesztőjében.

Vendég: a rendező és Mwajas Kriszta a film designere

Belépő: 500 Ft / fő

KULTÚRKUPON FELHASZNÁLÁSÁVAL 300 Ft / fő

Programajánló



Május 15. (péntek) 19.00 órától

CSILLAGHÁLÓBAN 2.

– Szerelemről, barátságról Pilinszky János univerzumában

– dokumentumfilm 53 perc (2018)

Rendező: Mispál Attila

Pilinszky János (1921-1981) a XX. század egyik legnagyobb magyar költője volt, akinek szellemi jelenléte a mai napig eleven. A film körbejárja, miként volt jelen a költő életében a barátság és a szerelem, miként értelmeződtek bűnként a vonzalmak, és hogyan csapódott le mindez a költészetében.

Vendég: a rendező

Belépő: 500 Ft / fő

KULTÚRKUPON FELHASZNÁLÁSÁVAL 300 Ft / fő

A vetítések után vendégeinkkel Katona Zsuzsa dokumentumfilm rendező – klubvezető beszélget.

A MŰSORVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Tudta-e?

A Columbus utca 37. szám alatt lakott 1910-től haláláig Kiss György (1852-1919) szobrászművész, számos jelentős köztéri szobor alkotója. Többek között ő készítette a Hősök terén álló Millenniumi Emlékmű Károly Róbert szobrát is.



„RÉGEN VOLT, HOGY IS VOLT”

Szeretettel várjuk az óvodás és alsó tagozatos csoportokat játékos, interaktív helytörténeti foglalkozásra a Cserepesházba. (Időtartam: 45 perc) A látogatás alkalmával a gyerekek olyan régi használati tárgyakat ismerhetnek meg, melyekkel a mindennapokban nem találkozhatnak.

A foglalkozás során bővíthetik tudásukat a kerületről, Zugló jelentősebb épületeiről. Csütörtökönként délelőtt. Előzetes időpont-egyeztetés szükséges!

Információ, jelentkezés: Bese Judit +36 (70) 408-9333
besejudit.cserepeskft@gmail.com

MŰHELYTITKOK

A Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely rendszeres találkozóin érdekes egyéni kutatási területeket, életutakat ismerhetnek meg a résztvevők.

Helyszín: Cserepesház

Február 10. (hétfő) 17.00 órától

ZUGLÓ ELVESZETT EMLÉKEI

Papp Dezső újságíró vetített képes előadása

Király pavilon, Iparcsarnok, Rotunda, Fővárosi pavilon, Kertészeti Kiállító Csarnok, Világító szökőkút, Bartha és Toldi szobor, Arany emlékpád – csak néhány azon zuglói épületek és emlékhelyek közül, amelyek ma már nem láthatók, mert lebontották, vagy elpusztultak a történelem viharában. Ezekkel ismerkedhetnek meg az érdeklődők a vetített diaképpel és mozgófilmmel illusztrált előadáson.

Programajánló

Március 09. (hétfő) 16.00 órától

LÁTOGATÁS BUDAPEST FŐVÁROS LEVÉLTÁRÁBA

Az intézmény és a „**Falba zárt sorsok. Házak és emberek, 1944. Budapest – Bergen-Belsen – Svájc: a Kasztner-vonat utasai**” című kiállítás megtekintése vezetéssel

Találkozó: 15.45 órakor a levéltár bejárata előtt:
1139 Budapest, Teve utca 3-5.

A programra előzetes jelentkezést kérünk:

besejudit.cserepeskft@gmail.com; +36/70-408-9333

Április 06. (hétfő) 17.00 órától

ZUGLÓI GYÓGYSZERGYÁRAK

Vendégünk: Gaál Emese gyógyszerész

A XIX. század végén indult meg a gyógyszerházak mellett működő laboratóriumok gyógyszergyártása kereskedelmi céllal. A fejlődés során önálló gyárakká alakultak, főképp a város külső területein. Zuglóban a II. világháború után, államosításkor 5 kisebb-nagyobb gyár, laboratórium működött.

Május 04. (hétfő) 17.00 órától

KINSZKI IMRE LÁNYA VAGYOK

Vendégünk Kinszki Judit, aki mesél édesapjáról, Kinszki Imre fotográfusról, családjáról, zuglói gyermekkoráról.





Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely

Június 08. (hétfő) 17.00 óra

„ZSOLNAY” – AZ ÖRÖKÖSÖK

A Zsolnay család és a Zsolnay-gyár története II.

Vendégünk: Mattyasovszky Zsolnay Eszter

Folyamatosan várjuk mindazok jelentkezését, akik szívesen megosztanák saját kutatási eredményeiket kötetlen beszélgetéssel egybekötött találkozóinkon.

A helytörténeti műhely programjain a részvétel díjtalan.



Foglalkozások Gyerekeknek és fiataloknak



SNI-s KOMPLEX MŰVÉSZETI FOGLALKOZÁS

Általános iskolásoknak

Tanulási, és viselkedési nehézségekkel küzdő gyermekek részére komplex alternatív fejlesztő foglalkozás (zenei inspiráció, képzőművészeti, meseterápiás, és kineziológiai elemekkel egybekötve).

Január 8-tól szerdánként 14.00–15.00 óráig

(alsósoknak ebéd utáni el-és visszavitellel)

Jelentkezés folyamatosan!

Vezeti: Veress Éva coach, mediator, szociálpedagógus szakember, művészetterapeuta jelölt

Részvételi díj: 19 000 Ft / 10 alkalom (anyagköltséggel)

Információ: +36 (20) 535-3935

KREÁTOR – MŰHELY

Általános iskolásoknak

Képzőművészeti foglalkozások (akrill festés, olajkréta rajz), művészetterápiás elemekkel egybekötve.

Január 8-tól szerdánként 16.00-17.30 óráig

(alsósoknak iskolából elvitellel)

Jelentkezés folyamatosan!

Vezeti: Veress Éva coach, mediator, szociálpedagógus szakember, művészetterapeuta jelölt

Részvételi díj: 19 000 Ft / 10 alkalom (anyagköltséggel)

Információ: +36 (20) 535-3935



Foglalkozások Gyerekeknek és fiataloknak

DECOUPAGE FOGLALKOZÁSOK

8 éves kortól

Egyedi termékek készítése prémium minőségű, nem toxikus Cadence festékekkel. A Sa-Ti-kó Kreatív Műhely közreműködésével egyszerű, könnyű technikákkal különlegesen szép dolgokat alkothatsz.

Időpontok: február 8., március 28., április 25., május 16.

Szombat 10.00-14.00 óráig

Vezetik: Belicsné Zima Ildikó és Lombai Sarolta pedagógusok

Résztvételi díj: 2 500 Ft / alk. gyerek, 4 500 Ft / alk. felnőtt,
6 000 Ft / alk. együtt

Előzetes bejelentkezés szükséges!

Információ, bejelentkezés: www.satiko.hu



HOLDVILÁG KAMARASZÍNHÁZ

25 ÉV!

POGÁCSA AZ ARÉNÁBAN SZÍNKÖR

8-12 éveseknek

A Weöres Sándor Színház Találkozó Arany Minősítést elért csapat várja azokat a gyerekeket, akik szeretnek játszani és szívesen osztoznak a sikereikben.

Szombatonként 9.30-12.00-ig (3 tanóra)

Vezeti: Koltai Judit színész

Résztvételi díj: 16 550 Ft / hó

Információ, jelentkezés: +36 (20) 939-1052

POGÁCSA AZ ARÉNÁBAN STÚDIÓ

13 éves kortól

A 2017-ben Arany Minősítést, 2018-ban a derecskei Diákszínház Fesztiválán II. helyezést elért színház csapat várja azokat a fiatalokat, akik többet szeretnének tudni magukról... is ...

Szombatonként 12.30-15.00-ig (3 tanóra)

Vezeti: Koltai Judit színész

Résztvételi díj: 16 550 Ft / hó

Információ, jelentkezés: +36 (20) 939-1052

Tudta-e?

100 éve született Csanádi Imre (1920-1991) író, költő, műfordító. 21 évet élt Zuglóban a Pillangó park 12/c számú házban.



KERÁMIA STÚDIÓ

6-18 éveseknek

Kézi technikákkal készült kerámiák, egyedi ötletek megvalósítása segítséggel, tárgyak dekorálása plasztikus és színes díszítéssel, terrakotta égetés, korongozási lehetőség.

Január 9-től csütörtökönként 16.30-17.30-ig

Vezeti: Lázárné Gyarmati Erika pedagógus, népi kézműves, fazekas oktató

Részvételi díj: 7 200 Ft / hó, páros kedvezmény: 6 000 Ft / hó, 2 000 Ft / alkalom, páros kedvezmény: 1 800 Ft / alkalom (Az ár az anyag és az égetés árát is tartalmazza.)

Információ, jelentkezés: +36 (70) 327-6463

9 ÉVES AKKREDITÁLT ZENEI KÉPESSÉG- FEJLESZTŐ PROGRAM 1-10 ÉVESEKNEK

ZENE, JÁTÉK, ÖRÖM – komplex művészeti nevelés

1-3 éveseknek

Zenei képességfejlesztés tradicionális zenei anyagok felhasználásával, mondóka-és daltanulás ritmushangszerekkel. Gyermekdalok, népdalok kreatív feldolgozása, komolyzene hallgatás, improvizatív tánc- és vizuális megjelenítés a szülővel együtt.

Keddenként 9.45-10.30-ig

Vezeti: Szedlacsek Katalin zenepedagógus

Részvételi díj: 4 600 Ft / hó / 4 alkalom anyagköltséggel együtt

Jelentkezés folyamatosan! Információ: +36 (30) 281-6816

ZENE, JÁTÉK, ÖRÖM – ZENEÓVODA

Zenei képességfejlesztés, mondóka- és daltanulás ritmushangszerekkel

Kis- és középső csoportosoknál a szülővel együtt

Kiscsoport (3-4 év):

csütörtökönként 16.30-17.00-ig

Középső csoport (4-5 év):

csütörtökönként 17.00-17.30-ig

Kis nagycsoport (5-6 év):

csütörtökönként 17.30-18.00-ig

Részvételi díj: 4 300 Ft / hó / 4 alkalom

Nagy nagycsoport (6-7 év)

Felvételi előkészítő zeneiskolába és zenei tagozatos általános iskolába:

csütörtökönként 18.00-18.45-ig

Részvételi díj: 4 600 Ft / hó / 4 alkalom

A foglalkozásokat Szedlacsek Katalin zenepedagógus vezeti.

Jelentkezés folyamatosan! Információ:

facebook: Zene, játék, öröm és komplex művészeti nevelés





KOMPLEX MŰVÉSZETI NEVELÉS

– lehetőség a kreativitás fejlesztésére

Kokas módszer alapján 7-10 éveseknek

Népdalok, gyermekdalok kreatív feldolgozása, komolyzene, tradicionális zene improvizatív mozgással kísérve, vizuális megjelenítés.

Péntekenként 18.00-19.30-ig

Vezeti: Szedlacsek Katalin zenepedagógus

Részvételi díj: 6 000 Ft / hó / 4 alkalom

Jelentkezés folyamatosan! Információ: +36 (30) 281-6816

SAKKOVI ÉS SAKKSULI

Kezdő csoportok 4-8 éveseknek

Célunk a sakkjáték megismertetésén, megszerettetésén keresztül a logikai gondolkodás, a figyelem és a memória fejlesztése játékos formában.

Kezdő (4-6 éveseknek)

Szerdánként 16.30-17.00-ig

Csütörtökönként 16.30-17.00-ig

Azoknak ajánljuk, akik még most ismerkednek a sakkal.

A csoport 4 fő jelentkezése esetén indul.

Részvételi díj: 4 000 Ft / hó

Kezdő I. (6-8 éveseknek)

Szerdánként 17.00-17.45-ig

Csütörtökönként 17.00-17.45-ig

Részvételi díj: 5 000 Ft / hó

A foglalkozásokat vezeti: Paray László sakkoktató

Információ: +36 (30) 702-1174

SAKKOVI és SAKKSULI

Haladó 6-12 éveseknek

Célunk a sakkjáték megismertetésén, megszerettetésén keresztül a logikai gondolkodás, a figyelem és a memória fejlesztése játékos formában.

Szerdán és csütörtökön 17.45-18.30-ig

A csoport 4 fő jelentkezése esetén indul.

Részvételi díj: 5 000 Ft / hó

A foglalkozásokat vezeti: Paray László sakkoktató

Információ: paraylaszlo@sakkovi.hu

GYERMEK TÁRSASTÁNC

Világtánc program táncai és viselkedési ismeretek

Január 19-től vasárnaponként 14.00-15.00-ig

Vezeti: Klinda Dénes táncpedagógus

Részvételi díj: 6 500 Ft / 4 alkalom

Információ: +36 (20) 485-3015

KLASSZIKUS BALETT GYERMEKEKNEK

Játékosan fejlesztjük a gyermekek ritmusérzékét, fizikai és szellemi erőnlétét, valamint koncentráció készségét.

Méhecske csoport 4-7 éveseknek

Hétfőn és szerdán 16.00-16.45-ig

Részvételi díj: 7 500 Ft / hó

Pillangó csoport 8-12 éveseknek

Hétfőn és szerdán 17.00-17.50-ig

Részvételi díj: 8 000 Ft / hó

A foglalkozásokat vezeti: Kis-Juhász Zsófia balett oktató

Információ: balett.cserepeshaz@gmail.com





Foglalkozások Gyerekeknek és fiataloknak

OVIS ROCKY

3-5 éveseknek kezdő

Zenés, táncos bemelegítő gyakorlatok rocky zenére, rock and roll alapokkal és sok játékkal.

Hétfőn és szerdán 15.45-16.15-ig

Vezeti: Finding Fanni akrobatikus rock and roll sportedző, többszörös magyar bajnok

Részvételi díj: 4 000 Ft / hó

Információ: +36 (70) 624-4421

AKROBATIKUS ROCK AND ROLL

Modern tánc és mozgás akrobatikus elemekkel bővítve rock and roll zenére.

VERSENYZŐK

Kezdő és haladó I. Hétfőn és szerdán 16.15-17.15-ig

Haladó II. Hétfőn és szerdán 17.15-18.15-ig

Haladó III. Hétfőn és szerdán 18.15-19.15-ig

Haladó IV. Hétfőn és szerdán 19.15 órától

A foglalkozásokat vezeti: Perneki Ildikó vezetőedző, táncmester, többszörös magyar bajnok

Részvételi díj: 6 500 Ft / hó **Információ:** +36 (70) 624-4421

MODERNTÁNC

Jazz-balett, show-és disco tánc, hip-hop és aerobics alapjainak elsajátítása játékos gyakorlatok segítségével.

Ovisok (4-7 évesek) keddenként 15.45-16.45-ig

7-14 évesek keddenként 17.00-18.00-ig

Vezeti: Katona Szilvia táncpedagógus

Részvételi díj: 5 000 Ft / hó • **Információ:** +36 (30) 312-2913



MODERNTÁNC haladóknak

7-17 éveseknek

Országos bajnokságokon kiemelkedő eredményeket elérő csapat várja azokat a gyerekeket, akik szeretnék elsajátítani a modern tánc, illetve a most divatos táncok alapjait.

(Folyamatos versenyzési lehetőség!)

ÚJ IDŐPONT! Január 7-től keddenként 18.00-19.00-ig

Vezeti: Katona Szilvia táncpedagógus

Részvételi díj: 5 000 Ft / hó

Információ: +36 (30) 312-2913

CSIRI-BIRI TORNA

1 éves kortól

Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna egy olyan 45 perces dalolás, mondókázós, irányított foglalkozás, ahol a gyermek a hétköznapiól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg.

Szerdánként 9.15 és 10.10 órai kezdésekkel

Vezeti: Orszáczky Ildikó

Részvételi díj: 16 000 Ft / 10 alkalom

(1 éven belül járható le), 1 800 Ft / alkalom

Testvérkedvezmény: 50%

Információ, jelentkezés: www.csiri-biri.hu

Tudta-e?

Az Őrs vezér tere 11-14 számú ház falán emléktábla tanúsítja, hogy 35 évig ott lakott Kaján Tibor (1921-2016) karikatúrista.



SZÁMÍTÁSTECHNIKA

SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉS NYUGDÍJASOKNAK

Alapvető számítástechnikai ismeretek, szövegszerkesztési, táblázatkezelési ismeretek, e-mail fiók létrehozása.

Részvételi díj: 9 600 Ft / 24 óra (heti 2x2 óra)

INTERNET KEZDŐKNEK

Levelezés, böngészés, képek keresése mentése, skype létrehozása

Részvételi díj: 9 600 Ft / 12 óra (heti 2x2 óra)

SZÁMÍTÓGÉP KLUB

Internethasználat, szövegszerkesztés, játékok
Szakember segít a kérdések megválaszolásában.

Részvételi díj: 6 400 Ft / 8 óra (heti 2x2 óra)

WORD (SZÖVEGSZERKESZTÉS) ÉS EXCEL (TÁBLÁZATKEZELÉS) KEZDŐKNEK

Szövegek bevitele, képek, táblázatok beillesztése

Részvételi díj: 9 600 Ft / 12 óra

A foglalkozásokat vezeti: Tamusné Varga Erzsébet
számítástechnika tanár

FOGLALKOZÁSAINK FOLYAMATOSAN INDULNAK!

Információ: Cserepesház



SZABÁS-VARRÁS – kezdőknek

ÚJ!

A jelentkezők Burda divatlapokból megtanulhatnak szabásmintát kivenni, értelmezni a leírásokat, jeleket, elsajátítani a legalapvetőbb, legfontosabb varrási ismereteket. Célunk, hogy otthon mindenki önállóan, magabiztosan neki tudjon kezdeni a varrásnak.

Február 7-től péntekenként 17.00-20.00-ig

Vezeti: Fülöpné Nyitrai Vera és Varga Illésné Zsuzsa
ruhaipari szakoktatók

Részvételi díj: 26 000 Ft / 4 alkalom / 12 óra

Jelentkezési határidő: január 27.

Információ, jelentkezés: +36 (20) 554-0955

SZÁMMISZTIKA

– ÖNISMERET, SORSELEMZÉS, KAPCSOLATÉPÍTÉS

ÚJ!

A tanfolyam célja, megismertetni az önismeret és a kapcsolatok javításának egyre népszerűbb, numerológiai és kabbalisztikus módszerét, valamint a Sorsfeladatok és jövőbeni előrejelzések kiszámításának lényegét.

Kéthetente keddenként 17.30-19.30-ig

Időpontok: február 4., 18., március 3., 17., 31.

Vezeti: Beleznay Diána közgazdász, numerológus

Részvételi díj: 19 500 Ft / 5 alkalom

Egy összegben, az első alkalommal fizetendő!

Jelentkezési határidő: január 31.

Információ, jelentkezés: +36 (70) 521-7073



KERÁMIA STÚDIÓ FELNŐTTEKNEK

A kézi technikáktól a korongozásig. Maroktechnika, applikálás, lapedények, majd korongon készült edények, bögrék és kaspók. Kiegészítő technikák: fülezés, esztergálás, gomb készítése, díszítése.

Január 16-tól csütörtökönként 18.00-20.00-ig

Vezeti: Lázárné Gyarmati Erika népi kézműves fazekas oktató

Részvételi díj: 20 000 Ft / 10 alkalom, anyagköltséggel együtt. Az égetés külön fizetendő!

Információ, jelentkezés: +36 (70) 327-6463

MESÉLŐ JELEK – BABAJELBESZÉD KEZDŐ TANFOLYAM (6 ALKALMAS)

A babajelbeszéd egy játékos, vidám, kommunikációfejlesztő foglalkozás, ami megkönnyíti a beszéd előtti időszakot a baba és a mama számára. 4-5 hónapos kortól a folyékony beszéd kezdetéig bármikor érdemes elkezdni. A foglalkozás a babával együtt zajlik!

Csütörtökönként 10.30-11.15-ig

Január 30 – március 5-ig, jelentkezési határidő: január 27.

Január 23-án ingyenes bemutató óra 10.30-11.15-ig

Március 19 – április 23, jelentkezési határidő: március 9.

Március 12-én ingyenes bemutató óra 10.30-11.15-ig

Május 7 – június 11. – jelentkezési határidő: május 4.

Április 30-án ingyenes bemutató óra 10.30-11.15-ig

Vezeti: Nagy Anett Mesélő Jelek Babajelbeszéd Oktató

Részvételi díj: 15 900 Ft / család / 6 alkalom

Információ: anett@meselojelek.hu



CSECSEMŐ ÉS BABAMASSZÁZS

A 3 alkalmas babamasszázs tanfolyam időtartama alatt megtanulhatod, hogyan masszírozd otthonodban is jól és szakszerűen kisbabádat! 6 hetes kortól körülbelül 6 hónapos korig érdemes elkezdni. A foglalkozás a babával együtt zajlik!

Csütörtökönként 9.30-10.15-ig

Időpontok: január 30., február 6., 13.

február 20., 27., március 5.

március 19., 26., április 2.

április 9., 16., 23.

május 7., 14., 21.

május 28., június 4., 11.

Jelentkezési határidő az indulás előtti napon!

Vezeti: Nagy Anett Babamasszázs és Babajelbeszéd Oktató

Részvételi díj: 8 500 Ft / család / 3 alkalom

Információ: babamasszazs.anett@gmail.com

KAPCSOLAT – KLINIKA, dramatikus szerepjátékok

Csoportos dramatikus játékokban jelenítjük meg a lelki témákat, célunk a boldog elégedettség önmagunkkal és kapcsolatainkkal. Élethelyzeteinkre rálátunk és megoldásokat játszunk el a kérdéseink sikeres folytatásáért.

Hétfőnként 11.00-12.00-ig

Jelentkezés folyamatos!

Vezeti: Imolai Judit HR tanácsadó, coach

Részvételi díj: 500 Ft / alkalom

Információ, jelentkezés: +36 (20) 946-2293



KOSÁRFONÁS

Népi mesterség, nem csak hobbi. Hagyományos és modern tárgyak készítése.

Február 4-től keddenként 16.30-20.00-ig

Vezeti: Morvai László kosárfonó

Résztvételi díj: 20 000 Ft / 12 alkalom

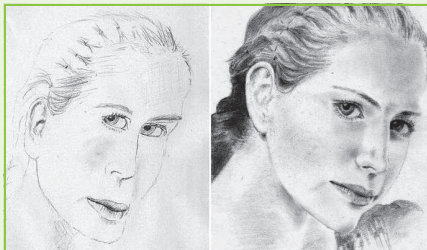
Anyagköltség: 7 500 Ft / 12 alkalom kezdőknek,
10 000 Ft / 12 alkalom haladóknak

Egyben, a tanfolyam elején fizetendő!

Információ: +36 (1) 220-1824

JOBB AGYFÉLTEKÉS RAJZTANFOLYAM

Szeretnéd kibontakoztatni, és fejleszteni a kreativitásod? Szívesen rajzolnál, de nem tudod, hogyan kezdj hozzá? Szeretnéd rövid idő – akár 4 nap – alatt elsajátítani a portrérajzolás technikáját?



Ne mondd, hogy nem tudsz rajzolni, amíg nem próbáltad ki ezt a módszert!

(Egyéb képzések: gyermek jobb agyféltekés rajztanfolyam, színes

jobb agyféltekés rajztanfolyam, mandalarajzolás, 3D illúziórajzolás, zentangle készítő workshop, élményfestés.)

Információ: Kreatív Akadémia + 36 (30) 594-7675,
www.jobbagyfeltekés-rajzolás.hu



KEZDŐ HATHA JÓGA

ÚJ!

Találkozz Önmagaddal és figyeld meg mi történik!

Február 5-től szerdánként 7.30-9.00-ig

Vezeti: Adamovich Ferenc jógaoktató

Résztvételi díj: 1 500 Ft / alkalom, 6 000 Ft / 5 alkalom

Információ: +36 (70) 311-7469

NMPT – TERMÉSZETES MOZGÁSMINTA TRÉNING

A mozgásszervi problémák összefüggésének megértése és az ebből kialakuló gerincpanaszok megelőzése speciális tornával.

Keddenként 18.00-19.00-ig

Vezeti: Szalma Katalin NMPT Instruktör, Hatha Jóga oktató

Résztvételi díj: 12 000 Ft / 5 alkalom, 2 500 Ft / alkalom

Információ: +36 (70) 623-4104

GERINCJÓGA – felnőtt, 50+

A gerincjóga által javul a testtartás, a mozgáskoordináció, oldja a belső feszültséget és energiával tölti fel a testet.

Hétfőnként 8.30-10.00 óráig

Résztvételi díj: 1 700 Ft / alkalom

ÚJ IDŐPONT! Szerdánként 12.00-13.00-ig

Résztvételi díj: 1.200 Ft / alkalom

Vezeti: Némethné Tapolcsányi Mónika gyerekjóga, tinijóga és gerincjóga oktató

Információ: +36 (20) 955-0794



BABÁS JÓGA

Áramló gyakorlás a babáddal együtt, mely jólesően átmozgat, erősít és nyújt. Tartalmas kikapcsolódás, játék és mozgás.

Korcsoport: 6 hónaptól 2,5 éves korig

Hétfőnként 10.00-11.00-ig

Vezeti: Kósa Éva kismama-és babás jógaoktató

Részvételi díj: 1 500 Ft / alkalom

Információ: kosa.eva@gmail.com

ETKA JÓGA ERŐGYŰJTŐ MÓDSZER

Az Etká jóga egy életmód, melybe beletartozik testünk fizikai állapotának megőrzése és helyreállítása. (Természetes mozgás, légzés, testtartás helyreállítása.) A testtudatos életmód kialakítása, a pozitív életfelfogás megélése, az élet szeretete.

Hétfőn és szerdán 18.00-19.00-ig

Vezeti: Vida Éva Etká Jóga Erőgyűjtő Módszer oktató, sportoktató

Részvételi díj: 4 400 Ft / hó (heti 1x), 6 400 Ft / hó (heti 2x),
1 300 Ft / alkalom • **Információ:** +36 (30) 604-4345

MARADJ FITT! – SZENIOR ÖRÖMTÁNC

Mozgás, öröm, agytorna, 50 év felettieknek, azoknak akik kíméletes, könnyed mozgásra vágnak. Egyszerű lépések, koreográfiák, kör- és blokk-táncok. A részvétel előképzettséget nem igényel, partner nélkül is lehet érkezni, bármikor lehet csatlakozni.

Keddenként 14.00-15.00-ig

Vezeti: Radvánszky Edit, a Redit Öröm Tánc Klub vezetője, szenior táncoktató

Részvételi díj: 600 Ft / alkalom

Információ: redit.tanclub@gmail.com



ALAKFORMÁLÓ EDZÉS

Garantált a feszes, lapos has, formás popsi és comb. Remek hangulatban, és hetente megújuló erősítő programmal készülhetsz velünk a következő nyárra. Életmód váltáson gondolkodsz? Tudunk benne segíteni, de az első lépést neked kell megtenned. Várunk szeretettel!

Keddenként 19.00-20.00-ig

Csütörtökönként 19.15 -20.15-ig

Vezeti: Popon Mária

Részvételi díj: 1 400 Ft / alkalom, 6 000 Ft / 5+1 alkalom
(egy hónap alatt járható le),
12 000 Ft / 10+2 alkalom (2 hónap alatt járható le)

Az első alkalom ingyenes!

Információ: +36 (30) 912-8585

Tudta-e?

A Korong utca 6. számú házban élt 1896-tól az 1940-es évekig Arany Dániel (1863-1945) matematikus, pedagógus, a „Középiskolai Matematikai Lapok” alapítója.





ZUMBA GOLD

Nincs ennél tökéletesebb! A leghatékonyabb mozgásforma az egészség és a kirobbanó jókedv eléréséhez.

Speciálisan kifejlesztett, egyszerű lépésekből álló táncos mozgás elsősorban az érett korosztály, illetve a kemény fizikai megterhelést nélkülözni kényszerülő, azonban sportolni vágyók számára.

Hétfőnként 10.00-11.00-ig, szerdánként 9.00-10.00-ig

Vezeti: Vyshetravskaya Margarita, diplomás táncpedagógus mester, Zumba instruktör

Részvételi díj: 1 500 Ft / alkalom, a második óra fél áron!

További kedvezményes bérlet árak!

Információ: www.mindenematanc.hu

IFJÚSÁGI – FELNŐTT TÁRSASTÁNC

Kezdő társastáncok oktatása a Világtánc program alapján. Elsajátíthatják az angol és a bécsi keringőt, a mambót, rock and roll, és a cha-cha-cha lépéseit.

Január 19-től vasárnaponként 15.00-16.00-ig

Vezeti: Klinda Dénes táncpedagógus

Részvételi díj: 6 500 Ft / 4 alkalom

Információ: +36 (20) 485-3015

Tudta-e?

Kiszuglóban, az Angol utca 44. számú házban 1929-től először színház, majd a Zuglói Mozi üzemelt.



FELNŐTT TÁRSASTÁNC – HALADÓKNAK

Salsa, cha-cha-cha, rocky, angol keringő, bachata és kívánság szerinti tananyag oktatása.

Január 19-től vasárnaponként 16.00-17.00-ig

Vezeti: Klinda Dénes táncpedagógus

Részvételi díj: 7 000 Ft / 4 alkalom

Információ: +36 (20) 485-3015

GERINCTRÉNING

Átmozgatja a gerincet, erősíti a mély hátizmok mellett az összes törzsstabilitásban résztvevő izmot és jelentős nyújtó hatása is van.

Kedden és csütörtökön 8.30-9.30-ig

Vezeti: Bodony Gabriella gerinctréning oktató, RG szakedző, fitness-edző, MAT oktató, Pilates oktató

Részvételi díj: 8 000 Ft / hó, 1 300 Ft / alkalom

Információ: bodonygabi65@gmail.com





PILATES

A Pilates-módszerben alkalmazott erő és nyújtó gyakorlatok edzik a test izmait, javítják a testtartást és az izmok hatékonyságát.

Hétfőnként 9.00-10.00-ig, szerdánként 10.00-11.00-ig

Vezeti: Loch Szilvia pilates oktató

Részvételi díj: 8 800 Ft / hó, 1 400 Ft / alkalom

Információ: +36 (70) 368-8314

GYÓGYTORNÁ NŐK RÉSZÉRE (GERINCTORNÁ)

Speciális gyógytorna gyakorlatokkal a helyes testtartás kialakítása.

Izmok, ízületek karbantartása, kopás, csonttritkulás megelőzése.

Kedden és csütörtökön

9.40-10.25, 10.40-11.25, 11.40-12.25 és 17.00-17.45-ig

Vezeti: dr. Szalay Györgyné gyógytornász

Részvételi díj: 6 500 Ft / hó, 1 200 Ft / alkalom

Információ: +36 (20) 562-3810

KONDITIONÁLÓ TORNA HÖLGYEKNEK

Foglalkozásaink során kellemes zenével minden izomcsoportot megmozgatunk a fittség és a jó közérzet jegyében.

Kedden és csütörtökön 19.00-20.00-ig

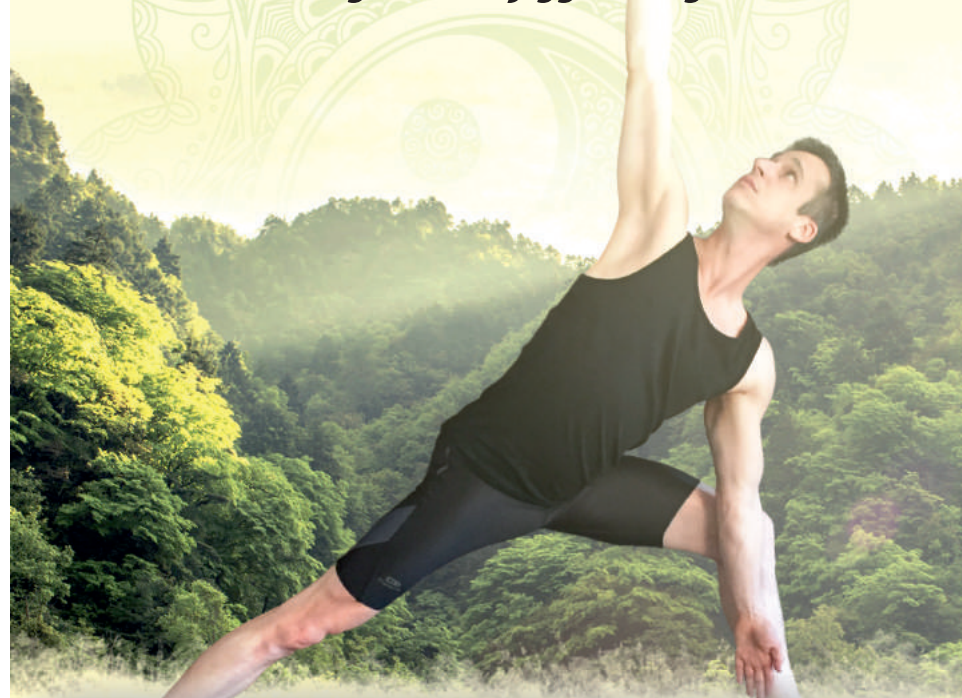
Vezeti: Merczel Marianne testnevelő tanár, tánc-és sportoktató

Részvételi díj: 6 500 Ft / hó, 1 300 Ft / alkalom

Információ: Cserepesház

KEZDŐ HATHA JÓGA

Találkozz Önmagaddal és figyeld meg mi történik!



Adamovich Ferenc jógaoktató +36 70 311-7469

Helyszín: Cserepesház, 1144 Budapest, Vezér u. 28/b.

Időpont: Minden szerdán 7:30 - 9:00 / Február 5-től

 <http://fb.me/adamovich.physicaltheatre>



TÁRSAS-JÁTÉK-ÖNISMERET-KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

18 éves kortól

Szeretné jobban megismerni önmagát? Szívesen találkozna másokkal? Mindezt megteheti jó hangulatban, játékos formában. Önismeretünk fejlesztésével hatékonyabban megküzdhetünk aktuális élethelyzetünkben felmerülő problémáinkkal, tudatosabban befolyásolhatjuk viselkedésünket, gondolkodásunkat, emberi kapcsolatainkat.

Hétfőnként 18.00-20.00 óráig

Időpontok: január 13., február 17., március 16.,
április 20., május 18.

Klubvezető: Lévy Csilla tanácsadó szakpszichológus,
pár-és családterapeuta jelölt

Előzetes jelentkezés szükséges!

Belépődíj: 200 Ft / alkalom

Információ: +36 (20) 923-3498

OLVASÓ „CSAJOK” KLUBJA

Írányított beszélgetés könyvekről – kötetlenül, csak nőknek!
Nemcsak klasszikusoktól, nemcsak „kékharisnyáknak”!

Szerdánként 18.00-21.00 óráig

Időpontok: január 29., február 26., március 18., április 29.,
május 27., június 10.

Klubvezető: Blaskóné Szűcs Marianna
Csatlakozz hozzánk a facebookon: Olvasó csajok

Belépődíj: 200 Ft / alkalom

Információ: +36 (20) 342-7779



CSEREPESHÁZ HAJDU LAJOS BRIDZS KLUB

A Magyar Bridge Szövetség támogatásával

Keddenként 17.00-21.30 óráig páros verseny

Szerdánként 17.00-21.00 óráig analízis, szabad játék,
társasági bridge, továbbképzés

Tagsági díj: 700 Ft / hó; 2 500 Ft / 6 hó (január – június)

Klubvezető: Farkas Lajos • **Információ:** +36 (30) 467-6454

BOROSTYÁN NYUGDÍJAS KLUB TERVEZETT PROGRAMJA

Az idősebb korosztálynak kínálunk jó társaságot, közösségi
élményt és tartalmas programokat.

Január 6. ÚJÉVKÖSZÖNTŐ

Január 13. TEREFERE

Január 20. LEGÉRTÉKESEBB TERMÉSZETI KINCSEINK A VÍZ
Garay Klára természetvédő előadása

Január 27. FELEJTHETETLEN SZÍNÉSZEINK – AVAR ISTVÁN
Szabó Ágnes színháztörténész előadása

Február 3. AZ OPERAIRODALOM REMEKEI
GIUSEPPE VERDI – A TRUBADÚR
Kocsis Gábor zenetörténész előadása

Február 10. TEREFERE

Február 17. VESZTESÉGEINK ÉS A GYÁSZ FELDOLGOZÁSA
Előadás és beszélgetés Révész Renáta
pszichológus, gyászterapeuta vezetésével
a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda szervezésében

Február 24. NORVÉGIA LEGSZEBB TÁJAI
Zágon Tamás videovetítéses előadása

Március 2. A HINDUIZMUS ÉS SZAKRÁLIS ÉPÍTÉSZETE
dr. Kapitány Krisztina előadása



- Március 9.** TEREFERE
Március 16. KÁVÉHÁZ, PRESSZÓ, VENDÉGLŐ – KISEBB-NAGYOBB SZEMÉLYES EMLÉKEK A RÉGI ZUGLÓBÓL
Vendégünk Mach András
- Március 23.** A NEMZET SZÍNÉSZE – MOLNÁR PIROSKA
Szebényi Ágnes színháztörténész előadása
- Március 30.** AZ OPERAIRODALOM REMEKEI
– ERKEL FERENC: BÁNK BÁN
Kocsis Gábor zenetörténész előadása
- Április 6.** HÚSVÉTI ÜNNEPI ÖSSZEJÖVETEL
Április 20. KORTÁRS KÖLTŐK ÉS PRÓZAÍRÓK
Vendégünk a NYUBUSZ IRODALMI KÖRE
Király Kató vezetésével
- Április 27.** HÁZIMOZI
Május 4. A BUDDHIZMUS ÉS SZAKRÁLIS ÉPÍTÉSZETE
dr. Kapitánffy Krisztina előadása
- Május 11.** TEREFERE
Május 18. AZ OPERAIRODALOM REMEKEI
– G. DONIZETTI – DON PASQUALE
Kocsis Gábor zenetörténész előadása
- Május 25.** SVÁJCI KÖRUTAZÁS – Zágon Tamás előadása
Június 8. FELEJTHETETLEN SZÍNÉSZEINK – PÁGER ANTAL
Szebényi Ágnes színháztörténész előadása
- Június 15.** EGY ELMARADT ÚTIFILM – BALAJTI JÓZSEF emlékére
Június 22. HÁZIMOZI
Június 29. ZENÉS ÉVADZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL
Közreműködik Miskolczi Péter szintetizátoron
- A klubnapok hétfőnként 15.00-17.00 óráig tartanak.**
Klubvezető: Kiss Erzsébet • **Tagsági díj:** 2 000 Ft / év
Információ: +36 (1) 221-6139



TEREMBÉRLET

Termeinket képzésekhez, családi és egyéb programokhoz ajánljuk. Részletes információ honlapunkon olvasható.

INGYENES JOGI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Szakértelemmel rendelkező ügyvéd
közreműködésével biztosítunk ingyenes jogi tanácsadást
zuglói lakosok számára, az alábbi témákban:

- házassági bontóperes, családjogi ügyek
- ingatlan adásvétel, ajándékozás, bérleti jogviszonnyal összefüggő ügyek
- öröklési jogi ügyek, végrendelet, halál esetére szóló egyéb szerződések, tartási szerződések
- társasági jog

Ügyfélfogadás ideje: keddenként 9.00-11.00 óráig

Bejelentkezés: +36 (1) 363-2656

A tanácsadást dr. Földes Ivánné ügyvéd végzi.



CSEREPES KÁVÉZÓ CUKRÁSZDA

- Kávé-és teakülönlegességek
- Sós és édes sütemények
- Csábító torták
- TORTARENDELÉST FELVESZÜNK

SZERETETTEL VÁRJUK

KEDVES VENDÉGEINKET!

Telefon: +36 (20) 396-9963



JOGSI KÖZPONT

minden, ami keréken gurul



Kategóriák:
AM, A, A1, A2, B,
B 96, B+E, C, C+E, D

Beiratkozás:
Ungvár Irodaház
1142 Budapest, Ungvár utca 64/66



Lévai Antal és Társa Kft.
Autós-motorosiskola

Beiratkozás: +36 20 925-4048

e-mail: info@jogsikozpont.hu - www.jogsikozpont.hu

Szeretné, hogy gyermeke

- vidám, játékos formában tanuljon angolul?
- nyáron, programokban gazdag napközis táborokba járjon, ahol angolt is tanul?
- születésnapját barátságos környezetben ünnepelje barátaival és közben még az angol nyelvvel is találkozzon?



HELEN DORON ZUGLÓ
NYELVISKOLA

Bp. XIV. ker. Szugló utca 64.

Érdeklődjön ingyenes bemutató óráinkról!
+36 30/397-0362



www.facebook.com/helendoronzuglo

www.budapest14.helendoron.hu/



Where CHILDREN Come First
Bővebb információ: Bukovszky Barbara +36 30/ 397-0362

SZOMSZÉDOM A RENDŐR!

AZ ÖN KÖRZETI MEGBÍZOTTJAI



1. Körzet
KISZI ISTVÁN
rendőr főtörzssászlós
+36-70-489-36-51



2. Körzet
SZEKERES GÁBOR
rendőr főtörzssászlós
+36-20-266-62-04



3. Körzet
SIVADÓ JÁNOS
rendőr főtörzssörőmester
+36-70-489-36-78



4. Körzet
CSUKAY GÁBOR
rendőr főtörzssászlós
+36-70-489-36-61



5. Körzet
TOMIS KÁROLY
rendőr főtörzssászlós
+36-20-407-97-78



6. Körzet
SÜTŐ LÁSZLÓ
rendőr zászlós
+36-20-324-40-14



7. Körzet
POÓR TIBOR
rendőr törzssörőmester
+36-70-489-36-59



8. Körzet
OROSZ JÁNOS
rendőr zászlós
+36-70-489-36-79



ZKNP
Zuglói Közbiztonsági
non-profit Kft.



ZUGLÓ



0-24h KÖRZETI MEGBÍZOTTI VONAL: ☎ +36 (70) 489 37 12 | SEGÉLYHÍVÓ: 112 | www.zknk.hu



HAVIDÍJMENTES TÁVFELÜGYELET

ZKNP
BIZTONSÁGTECHNIKA

RIASZTÓSZERELÉS

Cégek és lakossági ügyfelek részére

Szakképzett biztonságtechnikusaink vállalják komplett riasztórendszerek megtervezését, kiépítését, és 24 órás távfelügyeleti központunkba történő bekötését.



+36 1 2 11 22 40



+36 70 524 3693



www.zknk.hu



Lipták Villa



1146 Budapest, Hermina út 3.
Tel.: +36 (1) 220-6777 ▶ +36 (70) 675-8393
Telephelyvezető: Harrach Péter
▶ www.liptakvilla.hu
info.liptakvilla@cserepeskft.hu ▶ facebook.com/liptakvilla



Programajánló

LIPTÁK PÓDIUM

Február 15. 19.00

ANNE FRANK – Edelényi Vivien önálló estje

Április 18. 19.00

A ZABHEGYEZŐ – Gelányi Bence önálló estje

Jegyek elővételben vagy az előadás napján a Lipták Villában vásárolhatók. Továbbá: www.jegy.hu

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Március 8. 10.00

A DZSUNGEL KÖNYVE – a Mesekocsi Színház előadása

Az előadást kézműves foglalkozás követi.

Május 10. 10.00

VUK – a Fabula Bábszínház előadása

Az előadást kézműves foglalkozás követi.

Belépő: 900 Ft/fő. **Családi kedvezmény:** 2700 Ft/4 fő

Jegyek elővételben vagy az előadás napján a Lipták Villában vásárolhatók. Továbbá: www.jegy.hu





LIPTÁK GALÉRIA

**TÉLI TÁRLAT – ÖKVÖS ANDRÁS és TOBAI REBEKA
FESTŐMŰVÉSZEK KIÁLLÍTÁSA**

Megtekinthető: február 25-ig

Április 8. 18.00

A LIPTÁK VILLA KÖLTÉSZET NAPI KIÁLLÍTÁSA

Megtekinthető: április 28-ig

Április 29. 18.00

**LÉLEK AZ ECSETBEN – EGY ANYA SZÍNES VILÁGA –
TAKÁCS TÍMEA FESTMÉNYEI**

Megtekinthető: május 25-ig

Május 27. 18.00

KIS KÉPZŐMŰVÉSZ KALANDOK

Enzsöly Kinga tanítványainak kiállítása

Megtekinthető: június 16-ig

EGYÉB

Április 9. 10.00 – 12.00

TAVASZI SZÜNETI KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS

A belépés díjtalan!

Május 24. 10.00-12.00

GYERMEKNAP ÉS TÁBORI TOBORZÓ

A belépés díjtalan!

LIPTÁK TÁBOR

Június 22. – július 3.

ANGOLRA HANGOLÓ **ÚJ!**

Angol nyelvű iskola előkészítő foglalkozás óvodásoknak, képességfejlesztő angol foglalkozás kisiskolásoknak. Angol gyermekdalok, mondókák segítségével, játékos módszerekkel, logikai és kézügyességi fejlesztő tevékenységeken keresztül ismerkedünk meg az angol nyelvvel.

Január 9-től csütörtökönként

15.50-16.50 óráig – ovis csoport

17.00-18.00 óráig – kisiskolás csoport

Vezeti: Paschekné Borbély Mónika

Részvételi díj: 3 000 Ft / alkalom (az ár tartalmazza az anyagköltséget) **Információ:** +36 (20) 310-5454

RINGATÓ

Születéstől óvodakezddésig

Kisgyermekkorai zenei nevelés a kodályi elvek alapján. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! – tartja a szlogenünk. Várunk minden kisgyermekes családot egy nagy közösségi élményre.

Csütörtökönként 9.00-12.00 óráig 4 csoportban

I. csoport: 9.15-9.45

II. csoport: 10.00-10.30

III. csoport: 10.45-11.15

IV. csoport: 11.30-12.00

Vezeti: Hazay Annamária

Részvételi díj: 5 500 Ft / 5 alkalom, 1 300 Ft / alkalom

Információ: hazayannamaria@gmail.com





Foglalkozások Gyerekeknek és fiataloknak

OVIS RAJZ 5 ÉVES KORTÓL

Meserajz-festés, játék a színekkel és formákkal, különböző technikákkal, játékos, vizuális készségfejlesztés.

Keddenként 16.00-17.00 óráig

Vezeti: Enzsöly Kinga képzőművész

Részvételi díj: 5 600 Ft / 4 alkalom (az ár tartalmazza az anyagköltséget)

Információ: enzsolykinga@gmail.com

KIS KÉPZŐMŰVÉSZ KALANDOK

7 éves kortól

Különböző népek és korok meséin, történetein keresztül más kultúrákba pillantunk be, miközben számos festő- és rajztechnikával ismerkedhetnek meg a gyerekek. A fantázia és a kreativitás teret kap a papíron!

Keddenként 17.00-18.30 óráig

Vezeti: Enzsöly Kinga képzőművész

Részvételi díj: 9 600 Ft / 4 alkalom (az ár tartalmazza az anyagköltséget)

Információ: enzsolykinga@gmail.com

KEZDŐ ROCK AND ROLL

Óvodásoknak és kisiskolásoknak

A gyermekek mozgáskoordinációját, ritmusérzékét, közösségi szellemét fejlesztő tánc.

Csütörtökönként 16.30-17.20 óráig

Vezeti: Katona Zsófia akrobatikus rock and roll sportedző

Részvételi díj: 4 400 Ft / hó

Információ: +36 (70) 624-4421



KLASSZIKUS BALETT

5 éves kortól

A klasszikus balett – és az első lépésként megtanított előkészítő gimnasztika – átmozgatja a testet, szép izomzatot fejleszt és önfegyelemre tanít.

Keddenként 15.30-16.15 óráig – kezdő

16.30-17.15 óráig – haladó

Vezeti: Dienes Ilona balettművész

Részvételi díj: 4 900 Ft / hó

Információ: +36 (20) 555-0686

PMS DANCE HIP-HOP TÁNCISKOLA

4-20 éveseknek csoportbontásban.

Lendületes zenékkal, koreográfiákkal várjuk a tánc szerelmeseit, akik a HIP-HOP TÁNCOT szeretnék kipróbálni.

Hétfőnként 17.00-18.00 óráig – óvodás csoport

18.00-19.00 óráig – kezdő csoport

Vezeti: Varga Alexandra táncoktató

Részvételi díj: 6 500 Ft / hó • **Információ:** +36 (20) 389-0292

GYEREK KYOKUSHIN KARATE

6 éves kortól

Játékos, jó hangulatú foglalkozásainkon megszerettetik gyermekével a mozgást és a sportolást.

Keddenként és péntekenként 18.00-19.00 óráig

Vezeti: Marossy Károly karate edző

Részvételi díj: 5 200 Ft / hó (heti 1x), 7 400 Ft / hó (heti 2x), 1 700 Ft / alkalom

Információ: +36 (20) 775-1659



Foglalkozások Felnőtteknek

FELNŐTT BALETT

Kortól, alaktól függetlenül bátran jelentkezzen mindenki, aki szeretné régi tudását feleleveníteni, vagy újat tanulni a különleges mozdulatokból.

Keddenként 17.45-18.45 óráig

Vezeti: Dienes Ilona balettművész

Részvételi díj: 4 900 Ft / hó; 1 700 Ft / alkalom

Információ: +36 (20) 555-0686

FELNŐTT KYOKUSHIN KARATE

Fő célunk, hogy megvédj magad, ha szükséges, egészségesen élj, jó legyen a kondíciód és tartozz jó közösséghez.

Keddenként 19.00-20.00 óráig és

péntekenként 18.30-20.00 óráig

Vezeti: Marossy Károly karate edző

Részvételi díj: 5 800 Ft / hó (heti 1x), 8 000 Ft / hó (heti 2x), 1 700 Ft / alkalom

Információ: +36 (20) 775-1659

NŐI TORNÁK

NŐI TORNA MINDENKINEK

A torna egy komplex mozgásforma, mely az egész testre és ezen keresztül a lélekre is hat, erősebbé, kitartóbbá és mozgékonyabbá tesz.

Keddenként és péntekenként 17.00-17.50 óráig

Vezeti: Kemény Beatrix gyógytestnevelő

Részvételi díj: 1 500 Ft / alkalom, 4 800 Ft / 4 alkalom (a bérlet 1 hónap alatt járható le)

Információ: +36 (20) 293-0090

Foglalkozások Felnőtteknek

TORNA HÖLGYEKNEK

Egészségmegőrző, könnyed gyakorlatokkal a jó közérzetért, az aktív élet fenntartásáért. A torna alatt sor kerül a test tetőtől-talpig való átmozgatására. Mindezt színesíti a gazdag eszköz használat, a hangulatos zene és a jó társaság.

Hétfőnként és szerdánként 16.00-16.50 óráig

Vezeti: Tóth-Farkas Sarolta

Részvételi díj: 1 500 Ft / alkalom, 4 800 Ft / 4 alkalom (a bérlet 1 hónap alatt járható le)

Információ: farkassarolta4@gmail.com

AVIVA MÓDSZER GYAKORLÓ TORNA

Aviva Módszer hormon torna nőknek és férfiaknak: termékenység fokozó, hormonális egészséget helyrehozó begyakorló óra azoknak, akik a 4 órás tanfolyamot elvégezték.

Hétfőnként és szerdánként 18.00-18.50 óráig

Egyszerű Módszer 18 gyakorlata

Vezeti: Sarkadi Edit Aviva Módszer oktató

Részvételi díj: 2 000 Ft / alkalom

Információ: www.avivatanc.hu





GERINCTORNA

Gerincbetegségek megelőzése, gerinckarbantartás, egyedi tanácsok problémákra.

**Keddenként és péntekenként 7.45-8.45 óráig
és 8.50-9.50 óráig**

Vezeti: Havasi Anikó gyógytestnevelő

Résztvételi díj: 1 300 Ft / alkalom, 8 800 Ft / 10 alkalom

70 év felett: 700 Ft / alkalom, 6 600 Ft / 10 alkalom

Információ: +36 (20) 928-3975

PILATES

A Pilates-módszerben alkalmazott erő és nyújtó gyakorlatok edzik a test izmait, javítják a testtartást és az izmok hatékonyságát.

Hétfőnként és szerdánként 19.00-20.00 óráig

Vezeti: Bajor Niki Pilates oktató

Résztvételi díj: 6 000 Ft / hó, 1 800 Ft / alkalom
(a bérlet 1 hónap alatt járható le)

Információ: nikibajor@gmail.com

BABA-MAMA KLUB

Véleménycsere és játék egy csésze tea mellett.

Érdekes témák, hasznos tanácsok, meghívott vendégek.

Kéthetente szerdánként 10.15-12.15 óráig

Résztvételi díj: 800 Ft / alkalom

01. 15. – Védőoltások

01. 29. – Babahordozás

02. 12. – Fogas kérdések

02. 26. – Babajelelés

03. 11. – Immunerősítés természetesen

03. 25. – Szocializáció (bölcsődei és óvodai kérdések)

04. 08. – Babamasszázs Szabó Edina védőnővel

04. 22. – Hozzátáplálás, babakonyha

05. 06. – Mozgásfejlődés, mozgásfejlesztés

05. 20. – Balesetveszélyes helyzetek, megelőzés

Tudta-e?

A Lipták Villa épületében Magyar-Angol Leánynevelő Intézet működött, melyet Barinkai Ferencné Krausz Hilda alapított 1940-ben. Az intézetben polgári iskolát végzett lányok az idegen nyelveken kívül zenét, művészettörténetet, angol és magyar nyelvet, gazdasági és kereskedelmi ismereteket is tanulhattak. Az iskola 1944 júniusáig működött.





1145 Budapest, Uzsoki u. 57. tetőtér
Tel.: +36 (1) 251-1910 ■ +36 (70) 673-8898
Telephelyvezető: Balog Jánosné
■ www.zic.hu ■ info.zic@cserepeskft.hu
■ facebook.com/zugloi.ifjusagi.centrum.hu

Január 22. (szerda) 14.00-15.30 óráig

A MAGYAR KULTÚRA NAPJA ALKALMÁBÓL VITÉZ LÁSZLÓ ÉS AZ ÖRDÖGÖK

– hagyományörző vásári bábjáték

a **FABULA BÁBSZÍNHÁZ** előadásában

A belépés díjtan! Előzetes jelentkezés szükséges!

Március 20. (hétfő) 14.00-15.30 óráig

FOLYÉKONY ERŐ A HÉTKÖZNAPOKBAN

A VÍZ VILÁGNAPJA alkalmából előadás és játékos foglalkozás általános iskolások részére

A program a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda közreműködésével valósul meg.

Március 27. (péntek) 16.30 – 19.00 óráig

CSOCSÓ BAJNOKSÁG

Zuglói középiskolás diákok jelentkezését várjuk.

Nevezési határidő: március 20.

Információ: +36 (1) 251-1910; +36 (70) 673-8898,
info.zic@cserepeskft.hu

Április 8. (szerda) 10.00-12.00 óráig

TAVASZI SZÜNET

Kézműves foglalkozás

Vezeti: Szandavári Emese múzeumpedagógus

A belépés díjtan!



Április 22. (kedd) 14.00-15.30 óráig

BOLYGÓ, AHOL ÉLÜNK

A FÖLD NAPJA alkalmából előadás és játékos foglalkozás általános iskolások részére

A program a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda közreműködésével valósul meg.

Május 29. (péntek) 9.00-12.00 óráig

GYERMEKNAPI JÁTSZÓTÉR A ZIC KERTBEN

babáknak 0-3 éves korig

Játékmester: Török Gabriella szülő-csecsemő és kisgyermek konzulens

Június 12. (péntek) 16.00-19.00 óráig

HURRÁ PÉNTEK! PING-PONG BAJNOKSÁG

Zuglói fiatalok, 15-25 éves korosztály jelentkezését várjuk.

Nevezési határidő: június 8.

Információ: +36 (1) 251-1910; +36 (70) 673-8898, info.zic@cserepeskft.hu

A programokra a belépés díjtalan.

ZIC MINI GALÉRIA

AZ ELSŐ KIÁLLÍTÁSOM – KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓK

Tehetséges fiatalok kapnak lehetőséget munkáik bemutatására. A kiválasztott alkotások egy vagy két hónapig tekinthetők meg a ZIC MINI GALÉRIÁBAN

Január 17. (péntek) 18.00 óra

ÉVADNYITÓ KIÁLLÍTÁS

A MAGYAR KULTÚRA NAPJA alkalmából



BEMUTATKOZÁS

Garam Kata zuglói festészetet kedvelő alkotó kiállítása

A kiállítás megtekinthető február 7-ig

Február 14. (péntek) 18.00 óra

LÁTHATÓ ÉS LÁTHATATLAN

Pascalau Mariana képzőművész kamara kiállítása

A kiállítás megtekinthető március 16-ig.

Március 20. (péntek) 18.00 óra

„MESÉS” FALFESTMÉNYEK

Sajó Bori textilművész kiállítása

A kiállítás megtekinthető április 10-ig.

Április 17. (péntek) 18.00 óra

„TAVASZHOZÓ”

Sasszem fotóklub tagjainak kiállítása

A kiállítás megtekinthető május 15-ig.

Május 22. (péntek) 14.00 óra

BOLDOG GYERMEKKOR

A Gyermeknaphoz kapcsolódóan Maros Krisztina illusztrátor, meseíró kiállítása

Kreatív foglalkozás és tárlatvezetés az alkotóval, a kiállítás megnyitón.

A kiállítás megtekinthető: július 31-ig.



ÍRÓ-OLVASÓ TALÁLKOZÓ FIATALOKNAK

Beszélgetés és játékos, kreatív foglalkozások
ifjúsági szerzőkkel

Március 11. (szerda) 14.30-15.30 óráig

HOLDEN ROSE GYERMEK ÉS IFJÚSÁGI REGÉNYÍRÓ

Április 29. (szerda) 14.30-15.30 óráig

CSENDER LEVENTE ÍRÓ, MESEÍRÓ

Május 20. (szerda) 14.30-15.30 óráig

KÁDÁR ANNAMÁRIA ÍRÓ, MESETERAPEUTA

QUIZ NIGHT

4-5 fős csapatok jelentkezését várjuk egy izgalmas,
szórakoztató és korunk aktuális témáival foglalkozó
játékokra. Kéthetente várunk titeket egy másfél-két órás
kikapcsolódásra, a jó hangulat garantált!

Információ: www.zic.hu

HURRÁ, PÉNTEK!

Péntekenként 16.00 - 19.00 óráig

Közösségi tereinkbe várjuk a napközis csoportokat
és a középiskolásokat

Amit kínálunk:

- › sakk parti, sakkoktatás
- › Társasjáték klub (20 féle társasjáték)
- › Kézműves foglalkozás
- › Csocsó, pingpong, mini-pingpong/versenyek
- › Tematikus filmklub
- › Pályaorientációs előadások
- › Zenéljünk együtt! Gyere a hangszereddel!
Akusztikus hangszeres öröme.

Információ és jelentkezés a programokra:

zic.posta@gmail.com, info.zic@cserepeskft.hu
+36 (70) 673-8898 • A belépés díjtalan!

ZUGLÓI PEDAGÓGUS MŰHELY

Szerdai napon 14.15-16.15 óráig (havonta egyszer)

A Zuglói Közbiztonsági Non-profit Kft. és a Zuglói Ifjúsági
Centrum szervezésében a 2019/2020 tanév második
félévében változatlan lelkesedéssel folytatódik
a műhelymunka. Zuglói pedagógusok, iskola pszichológusok,
fiatalokkal foglalkozó szakemberek jelentkezését
és részvételét várjuk.

Információ: pedagogusmuhely@gmail.com,
+36 (70) 316-3941



FILMKÉSZÍTŐ MŰHELY

A foglalkozásokon az érdeklődők megtanulhatják, hogy kép- és videó rögzítő eszközök segítségével, némi kreativitással, odahaza, könnyen, miképpen lehet összeállítani akár egy kisfilmet is. Témák: egyszerű forgatókönyvírás, a fényképezés/ videózás alapjai, egyszerűbb trükkjei, az otthoni vágás, publikálás. Mindezek megtekintése, klasszikus és ismert filmes példák.

Vezeti: Nyitrai Balázs filmszakos hallgató

A részvétel díj: 12 000 Ft/ 10 alkalom

Előzetes jelentkezés január 31-ig.

Információ: info.zic@cserepeskft.hu, +36 (70) 673-8898

ALAPOZÓ TERÁPIA

Az alapozó terápia egy komplex, mozgásfejlesztésen alapuló idegrendszer fejlesztő terápia, mely 5 éves kortól ajánlott.

Kedd, csütörtök

I. csoport: 15.30-17.30 óráig **II. csoport:** 17.00-18.30 óráig

Szerda 16.15-17.45 óráig

Vezeti: Ilyés Katalin gyógypedagógus alapozó terapeuta

Részvételi díj: 2 500 Ft/alkalom

Információ és jelentkezés: ilyeskatalin@yahoo.com

Előzetes bejelentkezés alapján!

Tudta-e?

Fejtő Ferenc (1909-2008) író, publicista, történész 1933-1934-ben Zuglóban, a Limanova tér egyik házában élt. Az akkori épület már nem áll, a helyén található lakóház falán Zugló önkormányzata 2019-ben emléktáblát helyezett el.



BABÁS JÁTSZÓCSOPORT

Játszócsoporthoz 0-3 éves korú gyermekeknek és szüleiknek, ahol közös játék, a minőségi idő értő figyelemmel kísérve telik.

Vezeti: Török Gabriella szülő-csecsemő és kisgyermek konzulens.

Szerdánként 10.00-12.30 óráig

Péntekenként 10.00-12.30 óráig

Részvételi díj: 4 alkalmas bérlet 9 800, Ft/gyermek, testvérpárok esetén 15 200, Ft/ 4 alkalom, 1 hiányzás esetén a következő hónap árából 10% jóváírásra kerül

Első alkalom minden család számára ingyenes!

Információ és jelentkezés: +36 (20) 386-5451

FELDENKRAIS MOZGÁSMŰHELY **ÚJ!**

Mozgás, változás, egészség

Tudatos figyelemmel végzett lassú mozgás, amely csodákra képes!

Keddenként 9.30-10.30 óráig

Vezeti: Perényi Csilla

Kezdés: január 14.

Jelentkezés és információ:

Perényi Csilla +36 (20) 522-2721



JÁTSZVA AZ ISKOLÁBA

Iskola előkészítő nagycsoportos óvodások számára
A foglalkozások játékos formába zajlanak, a gyerekek élvezettel sajátítják el a szükséges tudást és hozzászoknak a tanulási rendhez.

Keddenként 16.30-18.00 óráig

Vezeti: Bury Katalin pedagógus

Kezdés: január 14. • **Résztvételi díj:** 11 000 Ft / hó

Jelentkezés és információ: +36 (20) 999-2449

BEFOGADÓHÁZ KLUB

„Egy hely ahol Otthon lehetsz” Ingyenes szabadidő lehetőség tinédzserek, fiatalok számára.

Péntekenként 17.00-19.00 óráig

Vezeti: Dankó Edina szociális munkás,
a Befogadóház Alapítvány munkatársa

A belépés díjtalan! • Kezdés: 2020. január 10. péntek

Információ: Hecker Christiane klubvezető,
t.c.befogadohaz@gmail.com

ABACUSAN ROBOTIKA TANFOLYAM

PROGRAMOZHATÓ ROBOTÉPÍTÉS 8-15 ÉVESEKNEK

A robotok köztünk vannak! Gyere, építs, programozz te is velünk egy jó hangulatú társaságban!

Hétfőnként 17.00-18.30 óráig

Résztvételi díj: 40 000 Ft/ félév

Havonta 1 alkalommal családi napot tartunk

Információ és jelentkezés: Abacusán Stúdió

Oktatásszervezési Non-profit Kft., info@abacusan.hu



NIA-ÉRZÉKELÉSEN ALAPULÓ TÁNCOS MOZGÁS

Táncos mozgás, mely gyógyítólag hat testre-lélekre egyaránt.
Gyere és érezd jól magad!

Hétfőnként 18.00-19.00 óráig

Csütörtökönként 18.40-19.40 óráig

Kezdés: január 20. (hétfő)

Vezeti: Pákozdy Judit NIA tanár

Résztvételi díj: 8 400 Ft / 4 alkalom

Alkalmi díj: 2 300 Ft

Információ: juditnia@gmail.com

ERZSÉBET SZERETET KÖZÖSSÉG CSOPORT FOGLALKOZÁSA

Hogyan lehetünk egészségesek a hitünk ereje által, Isten kegyelme által. Minden alkalommal tisztító, gyógyító, szeretet meditáció.

Hétfőnként 17.00-19.00 óráig

Időpontok:

január 6., január 27., február 17., március 9.,
március 23., április 20., május 11.,
június 22., 24. július 13.

Vezeti: Üveges Erzsébet

A belépés díjtalan, a közösség adományokat elfogad.

Információ: +36 (20) 480-1770



KREATÍV MŰHELY

Képzőművészeti gyermekműhelyünkben lehetőség nyílik a tusfestéstől a nemezelésig kipróbálni az izgalmas művészeti és kézműves technikákat.

Szerdánként 17.00-18.00 óráig

Jelentkezési határidő: január 31.

Vezeti: Szandavári Emese

Információ: +36 (20) 428 -0720

INTERNETES KLUB

Interaktív kiscsoportos foglalkozás, mely az időskorúak internethasználatát hivatott elősegíteni. Saját laptopot és tablet-et is hozhatnak magukkal az érdeklődők.

Keddenként 15.00-16.30 óráig

Kezdés: január 21.(kedd)

Vezeti: Tamusné Varga Erzsébet, számítástechnika tanár

A szolgáltatás ára: 400 Ft / alkalom

Előzetes jelentkezés szükséges legkésőbb a foglalkozást megelőző péntek 14.00 óráig

Információ, jelentkezés: +36 (1) 251-1910;

+36 (70) 673-8898, és info.zic@cserepeskft.hu

Tudta-e?

Alsórákos területén a XVIII. században működött Paschgall György pékmester vízimalma. A közelében felfedezett forrás termálvízének köszönhetően létesülhetett a Paskál fürdő, Budapest legfiatalabb fürdője.



TEREMBÉRLET

Terembérleti lehetőséget kínálunk képzések, tanfolyamok, előadások, születésnapok, akár egész napos programok, tavaszi, őszi és nyári szünetben (június-július hónapban) napközis táborok megtartásához. Kedvezményt biztosítunk helyi ifjúsági szervezetek és alkotócsoportok valamint helyi köznevelési intézmények számára.

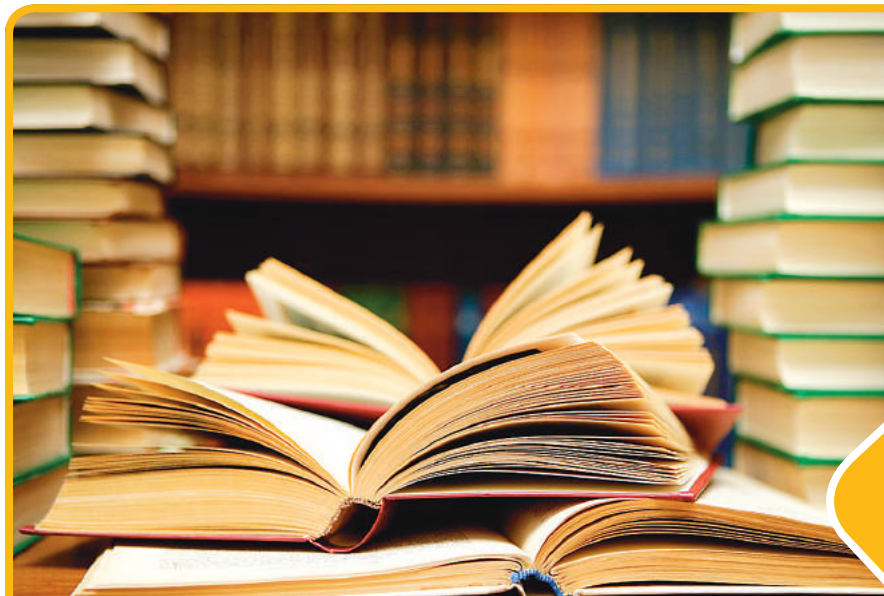
Bővebb tájékoztatást a +36 (1)-251-1910;

+36 (70) 673-8898 telefonszámon

és az info.zic@cserepeskft.hu e-mail címen kérhetnek.

NYITOTT KÖNYVESPOLC ÉS OLVASÓSAROK

Örömmel tudatjuk, hogy tagintézményeink csatlakoztak a nyitott könyvespolcokat biztosító helyek közé. A cél, hogy látogatóink mindenféle regisztráció nélkül, ingyen hozzáférhessenek a könyvekhez. A kérésünk csak annyi, hogy minden elvitt könyv helyébe másik kerüljön. Így az állomány is cserélődik, a könyvek mennyisége is megmarad.





Zuglói Civil Ház



1144 Budapest, Csertő park 12.

Tel.: +36 (1) 799-9067

Telephelyvezető: dr. Dömény Péter www.zugloicivilhaz.hu
info.civilhaz@cserepeskft.hu facebook.com/ZCH14

Programajánló



A **Zuglói Civil Ház** (1144 Budapest, Csertő park 12.) a Zuglói Cserepes Kulturális Nonprofit Kft. fenntartásában működik, mint a kerületi civil szervezetek és egyesületek befogadó-intézménye.

A helyi civil szervezetek, oktatási és nevelési intézmények, illetőleg az önkormányzat szervezeti egységei egyaránt díjmentesen jutnak helyszínhez intézményünkben.

Három klubszoba, kétszáz fős színházterem hang- és fénytechnikával, tágas, világos kiállító terem.

Dolgozónk az egyes rendezvények lebonyolításában is segítséget nyújtanak.

KIÁLLÍTÁSOK

Február 7. péntek 17.00

AZ ÉLESS-SZÍN KIÁLLÍTÁSA: 10 ÉVES AZ ÉLESS-SZÍN

A kiállítás megtekinthető március 2-ig.

Március 6. péntek 11.00

**NAGYOTHALLÓK ÉS SIKETEK BARÁTI KLUBJA
KIÁLLÍTÁSA (NASIBA): NEM CSAK ÁLMOKAT
SZÖVÜNK!**

A kiállítás megtekinthető március 30-ig.

Április 3. péntek 17.00

**MORSCHHAUSER MIKLÓS FESTŐMŰVÉSZ
KIÁLLÍTÁSA: EMLÉKKÉPEK BARANGOLÁSAIMRÓL**

Válogatás 30 év akvarelljeiből

A kiállítás megtekinthető május 4-ig.



Május 8. péntek 17.00

SZÁSZ JÓZSEF KIÁLLÍTÁSA: MEGÁLLÓ

A kiállítás megtekinthető június 1-ig.

Június 5. péntek 17.00

PANELKUTYA EGYESÜLET KIÁLLÍTÁSA: SZUPER HELY A KUTYÁKÉRT

A kiállítás megtekinthető június 29-ig.

Július 3. péntek 17.00

TRENCÉNYI PÉTER KIÁLLÍTÁSA: EGYSZEMÉLYES VALÓSÁG

A kiállítás megtekinthető július 27-ig.

Az kiállításokra és azok megnyitóiira a belépés díjtalan!

Április 24. péntek 16.00 - 17.00

OVI TÁNCBÁZ BÁBSZÍNHÁZZAL A ZUGLÓI ÓVODÁKBA KÉSZÜLŐ GYERMEKEKNEK ÉS SZÜLEIKNEK A ZUGLÓI PÖTTÖM PARK ÓVODA SZERVEZÉSÉBEN

Szeretettel várjuk az óvodába készülő 3 éves gyermekeket és szüleiket.



A ZUGLÓI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA 2020. ÉV ELSŐ FELÉBEN TERVEZETT PROGRAMJAI

Március 3. kedd 18.00 - 20.00

PÁL FERI ATYA ELŐADÁSA!

Hogyan válhat erőforrássá a múlt, hogyan alakítható a jövő.

Regisztrációhoz kötött: zefi@zesz.hu A belépés díjtalan.

Március 26. csütörtök 16.00 – 18.00

AZ ALUSZÉKONYSÁG A MINDENNAPOKBAN

Dr. Ádám Ágnes alvásszakértő előadása,

az ILCO Egyesület keretében. A belépés díjtalan.

Május 21. csütörtök 16.00 – 18.00

A KARCSÚSÁG ÖRÖK? – AVAGY HOGYAN NE HÍZZUNK EL?

Sport és egészséges életmód foglalkozások gyerekeknek az elhízás megelőzését előtérbe helyezve.

Rajzpályázat eredményhirdetése. A belépés díjtalan.



SZOPTATÁST TÁMOGATÓ HORDOZÓS KLUB

A Válaszkész Szülők Egyesülete szervezésében

Keddenként 11.15-13.00

Kérdéseid vannak a szoptatásról, etetésről? Nem szoptatsz, de szeretnéd gyermekedet cumisüvegből is igény szerint, testközelből táplálni? A sok kéréstlen tanács helyett pontos, megbízható információra vágysz? Szoptatnál, de elakadtál? A klubban a helyed!

CSALÁDI ÉNEKKAR

A Válaszkész Szülők Egyesülete szervezésében, kizárólag kismamáknak, illetve kisgyerekes anyukáknak.

Hétfőnként 10.00-12.00

Énektanár vezetésével kötetlen szórakozás, főként könnyűzenei dalok átdolgozásai, melyek üdítőek anyukának és babának egyaránt. Fejlesztve a hallást és a mozgáskoordinációt.

ANGOLUL ÉNEKLÉS – RHYME TIME

Angol zenébőlcsi foglalkozás főleg kismamáknak 0-3 éves korú gyermekekkel a Válaszkész Szülők Egyesülete szervezésében.

Hétfőnként 10.00-10.30, és 10.40-11.20

Zenés ölbéli foglalkozás.

RINGATÓ

A Válaszkész Szülők Egyesülete szervezésében, 0-3 éves korig.

Péntekenként 10.00-12.00

Zenés ölbéli foglalkozás.

ZENEZUG

A Válaszkész Szülők Egyesülete szervezésében, főleg 0-3 éves korosztálynak

Csütörtökönként 10.00-11.00

Zenepedagógus vezetésével foglalkozás, mely szórakoztató és fejlesztő hatású.

BESZÉLŐ BABAKEZEK

Pillants bele babád gondolataiba! Babajelbeszéd-tanfolyam a Válaszkész Szülők Egyesülete szervezésében. 0-3 éves korig és várandósoknak. (Sajátos nevelési igényű gyermekeknek a korhatár felett is.) Alaptanfolyam, haladó és extra haladó tanfolyamok indulnak folyamatosan.

Szerdánként 9.30-10.15 Alaptanfolyam

Szerdánként 10.30-11.15 Játzótanfolyam

Szerdánként 11.30-12.15 Alaptanfolyam/Játzótanfolyam I. vagy II. igény szerint.

MERIDIÁN TORNA

A Caritas Egyesület szervezésében

Hétfőnként 18.00-19.00

Keddenként és szerdánként 9.00-10.00, csütörtökönként 15.00-16.00 és péntekenként 10.00-11.00

A meridián gyakorlat egyszerű, biztonságos egyáltalán nem megerőltető, bármely életkorban elkezdhető, gyógyszermentes megoldást nyújt sok-sok akut és krónikus panaszra, és napi végzése hozzásegít a jelentősen hosszabb, egészségesebb élethez.





SZÓ SZIMULTÁN (SCRABBLE) KLUB – A ZNSE szervezésében

Csütörtökönként 10.00-14.00

Vitális agytorna a Zuglói Civil Házban, az egyik legaktívabb zuglói nyugdíjas szervezet gondozásában.

A játékban való részvétel előfeltétele az egyesületi tagság.

REIKI KLUB

Szerdánként 17.30-20.00

Mindenki szabadon használhatja, kipróbálhatja a számára mit is ad, és mit szeretne ezáltal kapni, tanulni. Reikis csoportunk mindenkinek szívesen megmutatja a kezelés hatását, a reiki képzés eredményeit, egy jobb életminőség lehetőségét.

KLUBDÉLUTÁN (SAKK, KÁRTYA, TÁRSASJÁTÉK)

A ZNSE szervezésében

Péntekenként 14.00-19.00

Ha társasági életre és játékra vágyik, megteheti az egyik legaktívabb zuglói nyugdíjas szervezettel. Jelmondatuk: Nyugdíjas korban is lehet élet az élet, ha élettel töltöd meg!

KÁRTYAKLUB

A Herminamezei Atlétikai Club szervezésében

Minden hétfőn, kedden, szerdán és csütörtökön 13.00-17.00

Az elsősorban nyugdíjas tagokkal működő zuglói sportegyesület töretlen lelkesedéssel várja hétről hétre a szenvedélyes kártyásokat a Zuglói Civil Házban

LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ FOGLALKOZÁSOK

Minden hónap utolsó hétfőjén 17.00-19.00
a ZNSE szervezésében.



TÉGY MAGADÉRT!

Minden hónap utolsó csütörtökén

Előadássorozat a Zuglói ILCO Egyesület szervezésében az egészséges, hasznos, aktív, hosszú életért!

Az időskori táplálkozásról közérthetően.

Előadó: dr. Szentpétery Félix

A részvétel díjtalan!

KÖNYVELÉSI TANÁCSADÁS

Az Önkormányzat szervezésében

Minden hónap első csütörtökén 14.00-16.00

Ingyenes konzultációs lehetőség civil szervezetek számára, az őket érintő könyvelési tárgyú kérdésekről.

FELHŐNJÁRÓ SELYEM BROKÁT ÉS TAI CHI CHUAN TANFOLYAM

Minden kedden és csütörtökön 17.00-19.00

A Jabo K. Egyesület szervezésében.

Információ és jelentkezés: +36 (30) 982-6025

A programokról érdeklődni lehet: +36 (1) 789-2397
vagy referens.civilhaz@cserepeskft.hu.

Intézményünk rendszeres kulturális-, közéleti-, szabadidős programoknak ad otthont. Összhangban Budapest Főváros XIV. kerület Zugló Önkormányzatával rendszeresen tudunk helyet biztosítani kerületi rendezvényeknek, melyek általában ingyenesek, de regisztrációhoz kötöttek. Regisztrálni a referens.civilhaz@cserepeskft.hu email címen lehet.



1144 Budapest, Ajtósi Dürer sor 5.
Látogatás előzetes bejelentkezés alapján
Tel.: +36 (1) 351-4924
Művészeti vezető: Várnagy Tibor ► www.ligetgaleria.c3.hu
ligal@c3.hu

Programajánló



Uglár Csaba: Alterego

2020. január 9. – február 6.

Pál Zsuzsanna Rebeka: Krémes

Február 13. – március 12.

Korodi Luca: Skin/Bőr

Március 19. – április 16.

Tandori irodalmi arcképcsarnoka

Április 23. – május 21.

Szász Lilla: Ülünk a lócán, telik az élet

Május 28. – június 25.

A marosvásárhelyi B5 Stúdió kiállítása

Kurátorok Bartha József és Monotremu

Július 2. – 30.





Zuglói Önkormányzati Rendezvényiroda

Irodavezető: Bitskey Bence

Rendezvényirodai asszisztens: Tisztartó Zsófia

Elérhetőségek:

Tel.: +36 (30) 431-8761

vezeto.rendezvenyiroda@cserepeskft.hu,

titkarsag.rendezvenyiroda@cserepeskft.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

Március 15. (vasárnap) 10.00 órától

**Ünnepi megemlékezés az 1848-49-es
Forradalom és Szabadságharc 172. évfordulója
alkalmából**

Wass Albert tér

Április 11. (szombat) 14.00 órától

IV. ZTK - Zuglói Tehetségkutató – döntő

Zuglói Civil Ház

Április 18. (szombat) 14.00 órától

VI. Zuglói Verspiknik

A Korong utca Mexikói út és Columbus utca közötti szakaszán

Április 24. (péntek) 14.00 órától

Föld napja, Ligeti szezonnyitó

Városliget – Fuit sírkő

ZUGLÓ TV

Egyre több háztartásban érhető el a Zugló Televízió adása.

Már a Digi programjai között is nézhető
a helyi tévé programja a 148-as csatornán,
a UPC előfizetői pedig továbbra is

az 516-os csatornára kapcsolva követhetik az adást.

Internetes elérhetőségeink:

www.zuglotv.hu

www.youtube.com/user/zuglotv

Filmek, helyi információk, élő „betelefonálás” műsor.



HALLOTTA?



www.zugradio.hu

A ZUGLÓI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA 2020. ELSŐ FELÉBEN TERVEZETT PROGRAMJAI

Február 17. **VESZTESÉGEINK ÉS A GYÁSZ FELDOLGOZÁSA**

Előadás és beszélgetés Révész Renáta pszichológus, gyászterapeuta vezetésével

Helyszín: Cserepesház

Március 3. **HOGYAN VÁLHAT ERŐFORRÁSSÁ A MÚLT, HOGYAN ALAKÍTHATÓ SZABADON A JÖVŐ?**

Előadás Pál Feri atya, mentálhigiénés szakember közreműködésével

Helyszín: Zuglói Civil Ház

Március 20. **FOLYÉKONY ERŐ A HÉTKÖZNAPOKBAN**

VÍZ VILÁGNAPJA alkalmából előadás és játékos foglalkozás általános iskolások részére

Helyszín: Zuglói Ifjúsági Centrum

Március 26. **ALUSZÉKONYSÁG A HÉTKÖZNAPOKBAN**

Előadás és beszélgetés dr. Ádám Ágnes alvászakértő szakember vezetésével az alvás minőségéről, az alvás fontosságáról a Zuglói ILCO Egyesületnél

Helyszín: Zuglói Civil Ház

Április 22. **BOLYGÓ, AHO! ÉLÜNK**

FÖLD NAPJA alkalmából előadás és játékos foglalkozás általános iskolások részére

Helyszín: Zuglói Ifjúsági Centrum

Május 21. **A KARCSÚSÁG ÖRÖK? – AVAGY HOGYAN NE HÍZZUNK EL!**

Sport és egészséges életmód foglalkozások gyerekeknek az elhízás megelőzését előtérbe helyezve. Rajzpályázat eredményhirdetése.

Helyszín: Zuglói Civil Ház

Május 30. **GYEREKNAP AZ EGÉSZSÉG JEGYÉBEN**

Gyereknapi egészségsarok állapotfelméréssel, tanácsadással, játékokkal az egész családnak

Helyszín: Cserepesház

Június 6. **MOZGÁSBAN AZ EGÉSZSÉG – TEGYÉL ÉRTE!**

Egészségsarok és mozgás állapotfelméréssel, tanácsadással a Pataktarti futáson az egész családnak

Helyszín: Mogyoródi úti Sportpálya

Június 7. **CSALÁDI SPORT- ÉS EGÉSZSÉGNAP**

Egészségsarok és mozgás állapotfelméréssel, tanácsadással a Sugár és az Ikea közreműködésével

Helyszín: Örs vezér tér (Sugár és Ikea közötti terület)

Június 22. **EGÉSZSÉGNAP A POLGÁRMESTERI HIVATAL/JÁRÁSI HIVATAL DOLGOZÓI RÉSZÉRE**

Állapotfelmérések, tanácsadások a Hivatal dolgozói részére

Helyszín: Zuglói Polgármesteri Hivatala

Augusztus 29. **NYÁRBÚCSÚZTATÓ VIGALOM**

Egészségsátor állapotfelmérésekkel, tanácsadással, játékos programokkal az egész családnak

Helyszín: Cserepesház

A programok ingyenesen igénybe vehetők.

A program a VEKOP

-7.2.2-17-2017- 00004 számú,

„A zuglói lakosság egészségfejlesztése” elnevezésű pályázat keretein belül valósul meg.

ZUG



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

AZ EGÉSZSÉG ÉRTÉK! LÉGY TUDATOS! VÁLTOZZ!

Megelőző programok a komplex egészségért.

- Állapotfelmérések
- Tornák
- Életmódváltó klubok
- Speciális betegklubok
- Tréningek
- Tanácsadások
- Dohányzás leszoktatás
- Rendezvényeken egészségsarok



SZOLGÁLTATÁSAINK INGYENESEK!

Elérhetőségeink:

cím: 1146 Budapest, Hermina út 7. II. emelet

telefon: 06-1-469-38-95

e-mail: zefi@zesz.hu

web: www.zefi.zuglo.hu

facebook: [Zuglói Egészségfejlesztési Iroda](https://www.facebook.com/Zuglói-Egészségfejlesztési-Iroda)

A program a VEKOP - 7.2.2-17-2017- 00004 számú,
"A zuglói polgárok egészségéért" elnevezésű
pályázat keretein belül valósul meg.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Közvetített szolgáltatásaink:

- ✓ Lakossági - vállalati hitelezés
- ✓ Biztosítási szolgáltatások közvetítése
- ✓ Ingatlanok eladása – vétele
- ✓ Ingatlanok kiadása – bérlete
- ✓ Projektek menedzselése
- ✓ Állami támogatások
- ✓ CSOK (Családi Otthontermelési Kedvezmény)
- ✓ Babaváró hitel
- ✓ ZöldEnergia (Napelem, Rezsinullázás)
- ✓ MOK kegyeleti pénztár
- ✓ Médiafelület biztosítás
- ✓ Kedvezménykártya
- ✓ Községi szolgáltatások, képviselő
- ✓ Kezdő vállalkozások menedzselése

Keressen Minket bizalommal!



shbankhaz@shbankhaz.hu

KULTÚRKUPON

Látogatóink számára

Az oldalon található kuponokkal kedveskedünk intézményeinket látogató, programjainkon résztvevő családoknak, fogadják szeretettel!

Az egyes kuponok tartalmazzák a legfontosabb felhasználási feltételeket, kérdés esetén szívesen állunk rendelkezésükre.

www.cserepeshaz.hu

200 Ft KULTÚRKUPON

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.

KULTÚRKUPON

200 Ft értékű kedvezmény

a **MESESZÍNHÁZ** programsorozatra
váltott bérlet árából.

Beváltható: **2020. február 9-ig**
a Cserepesházban



250 Ft KULTÚRKUPON

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.

KULTÚRKUPON

250 Ft értékű kedvezmény a belépő árából

2020. február 16-án

a Cserepesházban
az **APRÓK TÁNCA** programjára.



200 Ft KULTÚRKUPON

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.

KULTÚRKUPON

200 Ft értékű kedvezmény

a **DUKUMENTUM FILMKLUB**
belépő árából
a Cserepesházban



1000 Ft KULTÚRKUPON

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.

KULTÚRKUPON

1000 Ft értékű kedvezmény

a terembérlet árából,

a **Zuglói Ifjúsági Centrumban**.

Felhasználható:

2020. június 30-ig



2000 Ft KULTÚRKUPON

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.

KULTÚRKUPON

2000 Ft kedvezmény a **TEREMBÉRLET** árából
családi rendezvények

tartása esetén a Lipták Villában.

Érvényes: **2020. június 14-ig**.



200 Ft KULTÚRKUPON

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.

KULTÚRKUPON

200 Ft értékű kedvezmény
a belépő árából

2020. május 10-én

a Lipták Villában a **CSALÁDI
VASÁRNAPOK** programjára.



A kuponok kizárólag a feltüntetett rendezvény (termék) szolgáltatás vonatkozásában használhatóak fel az ott megjelölt érvényesség lejáratának napjáig. A kuponok készpénzre nem válthatóak, értékükből készpénz nem adható vissza. A kuponok más szolgáltatásra és termékekre nem válthatóak be.

A kuponokat egyéb kedvezménnyel összevonni nem lehet.