

JÓKAI MÓR  
MŰVELŐDÉSI  
KÖZPONT

ÁPRILIS

KÖZÖSSÉGI  
HÁZ - JMMK

Április 14. szombat 10:00 órától  
**Az elektroszmog hatása egészségünkre, a káros hatások kivédése.** Előadás. Belépés ingyenes.

Április 18. szerda 10:00 órától  
**Gyógyuljunk természetesen!** Előadás. Belépés ingyenes.

Április 22. vasárnap 10:00 órától  
**Ez a (Virág) Föld a miénk.** Föld napja - Gyerekprogram a Zöldkörrel. Belépés ingyenes.

Április 24. kedd 17:30 órától  
**Homeopátia** Vendégünk: Dr. File Emilia, Dr. Tóth Ildikó. Belépés ingyenes.

Április 27. péntek 17:00 órától  
**Tavaszi méregtelenítés-tisztítóóra lépésről lépésre.** Előadás. Belépés ingyenes.

### Állandó programok a Közösségi Házban:

**Asztrológia teaklub** - minden hó 1. péntek 18:00-21:00; Vezeti: Dudás Mária; Ingyenes

**Ásványklub** ásványékszerek készítése, tanácsadás - minden hó 2. péntek 16:00 órától; Ingyenes

**Baba-mama klub** - minden hó páros szerdáján; Védőnőkkel 10:00-12:00; Ingyenes

**Fairy dance** balett ovisoknak - péntekenként 16:30-17:15; Vezeti: Horváth-Mester Henriett; Belépő: 1.000 Ft/alk.

**Gerincjóga** - keddenként és péntekenként 8:30-10:00; Vezeti: Homonnay Fanny; Belépő: 1.200 Ft/alk., nyugdíjas 1.000 Ft/alk.; Bérlet: 12.000 Ft/ 10+1 ajándék alk., nyugdíjas 10.000 Ft/10+1 ajándék alk.

**Gyógyító torna jóga elemekkel /Do-in/** - keddenként 12:00 órától; Vezeti: Pintér Krisztina; Ingyenes

**Hahota torna** - szerdánként 9:00 órától; Vezeti: Király Vilma; Belépő: 500 Ft

**Hastánc** - keddenként 17:00 órától; Belépő: 1.000 Ft/alk. Bérlet: 8.000 Ft/ 8+1 ajándék alk.

**Hölgyek tornája** - hétfőnként 16:30-17:30; Vezeti: Tábor Etelka; Belépő: 1.200 Ft/alk. Bérlet: 5.000 Ft/ 5 alk.

**Jóga** - szerdánként 17:30-19:00 és 19:00-20:30; Vezeti: Rónai Róbert; Belépő: 1.200 Ft/alk. Bérlet: 12.000 Ft/ 10+1 ajándék alk.

**Kalocsai Hímzőklub** - keddenként 15:00. órától; Vezeti: Szentesi Zsuzsi; Ingyenes

**Meridiántorna** - keddenként 13:00 órától; Vezeti: Pintér Krisztina; Ingyenes

**Musical-jazz tánc** tini lányoknak - keddenként és csütörtökönként 15:00-16:00; Belépő: 8.000 Ft/hó Első óra ingyenes!

**Musical tréning** ének, tánc tanítás 9 éven felüli gyerekeknek - szombatonként 9:00-11:30; Belépő: 10.000 Ft/hó

**Német társalgás** - péntekenként 10:00 órától; Vezeti: Tóthné Bencze Marika; Ingyenes

**Női lélek klub** - minden hó 3. péntek 18:00 órától; Ingyenes

**Ringató** énekes foglalkozás 3 éves korig - péntekenként 10:15 órától; Belépő: 800 Ft/alk.

**Rímkovácsok** felolvasós találkozó a versek kedvelőinek, minden hó 3. péntek 14:00 órától; Ingyenes

**Symbolon klub** - minden hó 2. péntek 18:00-21:00; Vezeti: Sebestyén Attila; Belépő: 1.000 Ft

**Szenior örömtánc** mozgás-öröm-agytorna - keddenként 10:45 órától és csütörtökönként 12:00 órától; Belépő: 800 Ft/alk. 3.000 Ft/ 5 alk.

**Tai Chi** - csütörtökönként 9:00 és 10:30 órától; Vezeti: Mizik-Fiedler Piroska; Ingyenes

**Varróklub** - szerdánként 17:00 órától; Vezeti: P. Gábris Emese; Belépő: 500 Ft

**SZABAD KÖNYVESPOLC, CSEREBERE POLC - folyamatosan**





## JÓKAI MÓR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

2040 Budaörs, Szabadság út 26.  
06 (23) 441-541, program@jmmk.hu, jmmk.hu,  
www.facebook.com/jmmkbudaors

Április 4. szerda 18:00

**Magyar Történelmi Szalon – „Akkor aszt mondták kicsi robot”** - a magyar polgári lakosság elhurcolása a Szovjetunióba korabeli dokumentumok tükrében című, vetítéssel kísért előadás és könyvbemutató. Előadó: Stark Tamás, a MTA Történettudományi Intézet tudományos főmunkatársa

Április 9. hétfő 10:00

**Bon Bon Matiné I.: Brassimum Fúvóegyüttes – Állatok barlangja** Belépő: 800 Ft

Április 9-14.

**Ébredj Budaörs!**

További részletek: [www.jmmk.hu](http://www.jmmk.hu)  
A teljes programsorozat ingyenes!

Április 13. péntek 18:00

**A mohó Sapiens lelke, avagy az elhízás és a fogyás lélektana.**

Dr. Forgács Attila előadása. A belépés ingyenes!

Április 14. szombat 9:00

**III. Pilates nap**

A JMMK és a QtiPILATES szervezésében. Közben kézműves foglalkozások és interaktív mesejáték gyerekeknek. További részletek: [www.jmmk.hu](http://www.jmmk.hu);  
A belépés ingyenes!

Április 19. csütörtök 16:00

**Zenés Nyugdíjas Est**

Április 23-29.

**Jókai Napok**

További részletek: [www.jmmk.hu](http://www.jmmk.hu)

Április 23., 24., 25.

**„A művészet élet. Az élet művészet.”**

Képzőművészeti foglalkozások gyerekcsoportoknak Sipos Orsolya (képzőművész, múzeumpedagógus, a Józsefvárosi Galéria munkatársa) vezetésével. Előzetes regisztráció szükséges! Bejelentkezés: 06-23/441-541, borondy.kata@jmmk.hu; Jelentkezési határidő: április 13.

Április 23. hétfő 19:00

**Világjárók: A Keletiből Hongkongba**

Egy hosszú vonatút története. Perger István vetítéses előadása. A belépés ingyenes!

Április 24. kedd 18:00

**Borkóstoló – miklóscsabi pincéje (Mór)**

A kóstolón való részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött! E-mailben a koporosy.bori@jmmk.hu címen, vagy telefonon a 06-23-441-541-es számon lehet jelentkezni április 13-ig!

Április 25. szerda 19:00

**Filmklub: Bab' Aziz – A sivatag hercege**

(feliratos, svájci-magyar-francia-német-iráni-tunéziai-angol filmdráma). A belépés ingyenes!

Április 26. csütörtök 19:00

**Kapcsolatok sorozat: Bedő Imre**

Férfi és Nő szövetsége - mitől, hogyan védjük meg MA? A belépés ingyenes!

Április 27. péntek 18:00

**MyPaint – Élményfestés**

Belépő 9.900 Ft, amelyhez 2 db ajándék jegyet adunk a Kapcsolatok-sorozat egy előadására. Előzetes regisztráció szükséges! Bejelentkezés: 06-23/441-541, borondy.kata@jmmk.hu

Április 28. szombat 15:00

**Főzőverseny Szőke Andrással**

Április 23-ig várjuk a csapatok jelentkezését! Jelentkezés: 06-23/441-541, program@jmmk.hu

Április 29. vasárnap 10:00

**Csokibár: Andersen: A rút kiskacsa**

(Ametist Bábszínház) A belépés ingyenes!

Április 29. vasárnap 16:00

**Kirándulás a Surranó Túraklubbal**

Esti és éjszakai túra a Tihanyi-félszigeten. Találkozó a JMMK előtt. További információ: petreny@gmail.com; 06-20/935 2669, A részvétel ingyenes!

### Állandó programok:

**Beszélgetőkör**

Melyre szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt, aki szívesen beszélgetne velünk arról, hogyan éljünk igazán Szeretetteli Boldog Életet. Időpont: szerdánként 18.00-19.30; A belépés ingyenes!

**Felnőtt balett**

Felnőtt Balett oktatás kezdőknek! 16-70 éves korig! Klasszikus balett alapok, nyújtás, lazítás, igény szerint erősítés! Időpont: keddenként 9:00-10:00; Oktató: Horváth-Mester Henriett (táncművész-koreográfus) Információ: 06-30/978-2364; Ár: 4.800 Ft/4 alkalmas bérlet

**Gerincjoga**

Időpont: keddenként és péntekenként 10:30-12:00; Vezető: Homonnay Fanny; Belépő: 1.200 Ft/alk., nyugdíjas 1.000 Ft/alk.; Bérlet: 12.000 Ft/ 10+1 ajándék alk., nyugdíjas 10.000 Ft/ 10+1 ajándék alk.

**Jin joga**

Öngyógyító jogarendszer Időpont: csütörtökönként 18.00-19:30; Vezető: Pintér Krisztina; Ár: 1.000 Ft/alk. Bérlet: 10.000 Ft/ 10 + 1 ajándék alkalom

**Meridián torna**

Időpont: csütörtökönként 17.00-18:00; A belépés ingyenes!

**Mese Maci bábos kalandjai**

Komplex művészeti baba-mama és óvodás foglalkozás. Időpont: keddenként 17:00-tól Mese Maci ovisoknak, szerdánként 10:00-tól Mese Maci babáknak! Foglalkozásvezető: Enyedi Anita; Bejelentkezés és részletek: [www.mesemaci.hu](http://www.mesemaci.hu), +36 70/ 22 67 111

**Pilates**

Időpont: keddenként 19:00 – 20:00; Vezető: Kuti Krisztina; 06-70/604-6992; Ár: 1.500 Ft/alk.

További állandó programjainkról a [www.jmmk.hu](http://www.jmmk.hu) oldalon tájékozódhatnak!

### Közösségi Ház - JMMK

2040 Budaörs, Lévai u. 34. Tel.: 06/23-703-004, 30/613-8240, facebook.com/kozossagibudaors

**Egészség hónapja**

Április 7. szombat 10:00 órától

**Az egészség világnapja.** Belépés ingyenes.

Április 9-14.

**Ébredj Budaörs!** Ingyenes mozgásórák