

Szeptember 15. péntek  
**Hogyan gyógyít a hegyikristály?**  
Dr. Kellermann Aranka Terézia előadása.  
www.kristalypunktura.hu. Belépés ingyenes

Szeptember 20. szerda 17.00  
**Őszi gardrob rendezés- stílustanácsadás**  
(őszi-téli divat trend) Belépés ingyenes

Szeptember 27. szerda 17.00  
**Varróklub**  
Belépés ingyenes

Szeptember 30. szombat 10.00 órától  
**Családi nap: pólóékszer készítés,  
bűvészmu sor, játékos angol kicsiknek.**  
Belépés ingyenes

### Állandó programok a Közösségi Házban:

**Ballett oktatás felnőtteknek**- Kezdőknek, 16 éves kortól 70-ig.  
Csütörtökönként 13:30-tól (60 perc). Belépő: 1200 Ft/  
alk, 4400 Ft/4 alk. Vezeti: Horváth-Mester Henriett

**Német társalgás** - Alapfokú német tudás szükséges!  
Péntekenként 10:00-tól, ingyenes.  
Vezeti: Tóthné Bencze Marika.

**Kalocsai Hímzőklub**  
Keddenként 15:00-tól, ingyenes.  
Vezeti: Szentesi Zsuzsi.

**Gyógyító torna jóga elemekkel**  
Keddenként 12:00-tól, ingyenes.

**Meridiántorna**  
Keddenként 13:00-tól és csütörtökönként 16:45-től.  
Minden korosztálynak, ingyenes.

**Tai Chi**  
Csütörtökönként 09:00-tól és 10:30-tól, ingyenes.  
Vezeti: Mizik-Fiedler Piroska

**Hahota torna**  
Szerdánként 9:00-tól, belépő: 500 Ft.  
Vezeti: Király Vilma.

**Hölgyek tornája**  
Hétfőnként 16:30-tól, keddenként 18:30-tól (60  
perc). Belépő: 1000 Ft/alk. Bérlet: 3500 Ft/5 alk.  
Vezeti: Tábor Etelka.

**Jóga**  
Szerdánként 17:30-tól és 19:00-tól (90 perc).  
Belépő: 1000 Ft/alk. Bérlet: 8000 Ft/10 alk.  
Vezeti: Rónai Róbert.

**Gerincjóga**  
Keddenként és péntekenként 8:30-tól (90 perc).  
Belépő: 1000 Ft/alk., nyugdíjasoknak 800 Ft/alk.  
Bérlet 8000 Ft/10 alk. Vezeti: Homonnay Fanny.

**Musical-jazz tánc** - Tini lányoknak!  
Keddenként és csütörtökönként 15:00-tól. Belépő:  
8000 Ft/hó. Vezeti: Horváth-Mester Henriett.

**Ringató** - Énekes foglalkozás 3 éves korig.  
Péntekenként 10:15-től. Belépő: 800 Ft/alk.  
Vezeti: Bauerné Tóth Katalin.

**Hastánc**  
Keddenként 17:00-tól. Belépő: 800 Ft/alk.  
Bérlet: 5500 Ft/ 8 alk. Vezeti: Palatinus Ildikó.

**Musical tréning** - ének-, táncitanítás 9 éven felüli  
gyerekeknek. Szombatonként 9:00-tól. Vezeti: Fejes  
Szandra, Horváth-Mester Henriett, Borbás Erika

**Asztrológia teaklub**  
Minden hónap első péntekén 18:00-tól, ingyenes.  
Vezeti: Dudás Mária és Sebestyén Attila asztrológusok.

**Symbolon klub**  
Minden hónap második péntekén 18:00-tól.  
Belépő: 1000 Ft. Vezeti: Dudás Mária és Sebestyén  
Attila.

**Baba-mama klub**  
Minden hónap páros szerdáján 10:00-tól, 3 év  
alatti babák és mamák találkozási vendégekkel,  
ingyenes.

**Rimkovácsok** - Ne az asztalfióknak írj! Felolvasós  
találkozó a versek kedvelőinek.  
Minden hónap harmadik péntekén 14:00-tól.

**Kreatív ásványkészítés, ásványtanácsadás**  
Minden hónap második péntekén 16:00-tól.

**SZABAD KÖNYVESPOLC, CSERE-BERE  
ADOMÁNPOLC - folyamatosan**

Műsorfüzetünk megjelenik havonta 8.000 példányban.  
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.

SZEPTEMBER

JÓKAI MÓR  
MŰVELŐDÉSI  
KÖZPONT

KÖZÖSSÉGI  
HÁZ - JMMK



## JÓKAI MÓR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

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

**Szeptember 1. péntek 19:00**  
**Kiállítás megnyitó – Surranók**  
A tóráklubb 5. születésnapja alkalmából

**Szeptember 3. vasárnap 10:00**  
**Csokibár: Kippkopp és Tiptopp A Nefelejcs Báb-  
színház előadásában**  
Belépő: 800 Ft / fő egyélesen

**Szeptember 3. vasárnap 13:00**  
**Piros Rózsa dalkör**

**Szeptember 8. péntek 20:30**  
**Szabadtéri filmklub „Kötélékek”: Felix és Rose**  
Ingyenes a belépés (francia-angol vígjáték 2002,  
82 perc).

**Szeptember 11. hétfő 18:00**  
**Világjárók sorozat: Indonézia**  
Cseh Zsombor előadása. A belépés ingyenes.

**Szeptember 18. hétfő 18:30**  
**Takács Nóra: Hogyan legyenek jó nő? előadás**  
A belépés ingyenes

**Szeptember 21. csütörtök 16:00**  
**Zenés nyugdíjas est**

**Szeptember 12. kedd 19.00**  
**Vinyl Klub: Rocktörténeti előadássorozat**  
Beatles: Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band  
Ismerje meg a rocktörténet legnagyobb fordulópontja-  
inak tartott lemezeit. **Gimesy Péter** művészettörténész  
velitíes előadása jó idő esetén a JMMK kertjében lesz  
megtartva. Az előadás után lemezhallgatásra és kötetlen  
beszélgetésre invitálunk mindenkit a Jókai Kávézó tera-  
szán! A belépés ingyenes!

**Szeptember 23. szombat**  
**Empátia Nap**  
10.00 órától -17.00 óráig.

**Szeptember 25. hétfő 19:00**  
**Művészetek sorozat: Mitől kortárs a művészet?**

Tettamanti Zsófia múzeumpedagógus előadása

**Szeptember 28. hétfő 19:00**  
**Kapcsolatok: Buda László**  
**Belépő: 1000 Ft.** Szabadulási lehetőségek a „vélt  
valóság” börtönéből.

**Október 1. vasárnap**  
**Népmese Napja**  
**Csurgó zenekar, Király kis Miklós bábelőadás, népi  
játsszótér, babakonyha, állatsimogató, finomságok,  
mézeskalácssütés.**  
**Kezdés: 10-14 óra között** - programok kicsiknek és na-  
gyoknak a JMMK előtti szervizúton. **A belépés ingyenes.**

### ÁLLANDÓ PROGRAMOK

**ÚJ! Mese Maci bábos kalandjai**  
komplex művészeti baba-mama és óvodás  
foglalkozás. Minden, ami egy kisgyermek  
fejlődéséhez fontos lehet. Bábos mese, zene, sok-  
sok mondóka, énekszó, élő hangszerjáték, közös  
élmény a szülőkkel, nagyszülőkkel! Szeptember  
19-től keddenként 17:00-tól Mese Maci ovisoknak,  
szerdánként 10:00-tól Mese Maci babáknak!  
Bejelentkezés és részletek: [www.mesemaci.hu](http://www.mesemaci.hu),  
0670/ 22 67 111, foglalkozásvezető: Enyedi Anita

**Zeneovi-Hangszerverarás zenetanoda**  
Csütörtökönként 16:00-16:45.  
Információ: Nagy Teréz +36 30 936 1713

**Kerekítő Mondókás Móka**  
0-3 évig csütörtökönként 9:30-tól.  
**Kerekítő Bábos Torna**  
1-3 évig csütörtökönként 10:15-től,  
vezető: J. Kovács Judit.

**Gerincjóga nyugdíjasoknak**  
Minden kedden és pénteken 10:30-11:30-ig,  
vezető: Homonnay Fanni. Ár: 800 Ft/alk.

**Jóga**  
Hétfőn és szerdán 8:00-9:30, vezető: Rónai Róbert.  
Ár: 1000 Ft/alk.

**Gyöngyfűzés**  
Páratlan heteken hétfőn 17:00-18:30,  
vezető: Nagy Gyöngyi. Ár: 800 Ft/alk.

**Fortélyok fából-fafaragás**  
Keddenként 17:00-19:00, vezető: Petrény András.  
Ár: 700 Ft/alk.

**Hangoló- hangtechnikai tanfolyam**  
Szerdánként 16:30-17:30, vezető: Tóth László.  
Ár: 1000 Ft/alk., 3500 Ft/ 4 alk.

**Kocogi-Futócsoport**  
Hétfőnként 18:00-tól és minden hónap utolsó  
szombatján 9.30-tól, találkozó a Herman Iskola  
futópályájánál. A belépés ingyenes, vezető:  
Gyurcsák Szilvia.

**Surranók Tóráklubb**  
Havonta két alkalom, a tórák úti célját a  
honlapunkon találják! Vezető: Petrény András.

**Sétálj Velem Sétaklub**  
Hétfőn és szerdán 18:00-20:00, vezető: Petrény  
András. Indulás a JMMK elől.

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

**Mozgásválasztó napok: Belépés ingyenes!**

Szeptember 7. csütörtök 12.00  
**Senior örömtánc**

Szeptember 8. péntek 19.00  
**Társastánc**

Szeptember 11. hétfő 10.00  
**Jóga- elmélet gyakorlással**

Szeptember 12. kedd 17.00  
**Hastánc**

Szeptember 13. szerda 16.00  
**Etka jóga**

Szeptember 14. csütörtök 9.00 és 10.30  
**Tai Chi**