



Kedves Látogatóink!

A **novemberi hónapban elindulnak online fizetés és ingyenes programjaink**, melyekre a honlapunkon keresztül tudnak jegyet váltani. Minden további információt megtalálnak a honlapunkon és facebook oldalunkon. Szeretettel várjuk online eseményeinken!

November 2. hétfő 19:00

Világjárók: Az Erdélyi-szigethegység legszebb túrái
Előadó: Radics Tamás. Belépő: 500 Ft egységesen (jmmh.jegy.hu)

ONLINE elérhető:

November 3. 8 órától - November 5. 20 óráig

Mozgásóra: Futás előtti bemelegítés
Bemutatója: Gyurcsák Szilvia, a JMMH Kocogi Futóklubjának vezetője. Ingyenesen elérhető!

November 5. csütörtök 19:00

World of Colours – Színek világa

Zenés előadás a Budaörsi Tanoda és a Budaörsi Roma Nemzetiségi Önkormányzat szervezésében. A belépés ingyenes!

ONLINE elérhető:

November 7. 8 órától - November 8. 20 óráig

Nyelvtan gyakorlatok: A hangok, a magánhangzó-törvények
Ötödik osztályosoknak és a felvételiző nyolcadikosoknak. Bemutatója: Hanzelik Éva, magyartanár. Ingyenesen elérhető!

November 8. vasárnap

Márton-nap / Kültúren

10:00-12:00 Márton-napi **lámpáskészítés** a Közösségi Házban (2040 Budaörs, Lévai u 34.) **a Zöldkör Egyesülettel**

16:30 órától FELVONULÁS SÍPPAL, DOBBAL

a Városháza udvaráról (Szabadság út 143.) végig

a Szabadság úton a JMMH-ig **Tündik Tamás és a Mező Együttes** vezetésével. **Gyülekező 16 órától; 17 órától Táncház** a Szélrózsa Néptáncegyüttes vezetésével a Jókai Mór Művelődési Ház előtti parkolóban. **A Felvonulás és a Táncház eső esetén elmarad! Ha szemerkél vagy szitál, akkor gyertek! A belépés ingyenes!**

ONLINE elérhető:

November 9. 8 órától - November 11. 10 óráig

Mozgásóra: Hatha jóga
Bemutatója: Rónai Róbert, a JMMH jógaoktatója.
Jegyár: 800 Ft

November 12. csütörtök 19:00

Kapcsolatok sorozat: Választás-e a párválasztás?
Előadó: Kozma-Vízkeleti Dániel. Belépő: 1.500 Ft

ONLINE elérhető:

November 13. 8 órától - November 15. 20 óráig

Mozgásóra: Futás utáni statikus nyújtás
Bemutatója: Gyurcsák Szilvia, a JMMH Kocogi Futóklubjának vezetője. Ingyenesen elérhető!

ONLINE elérhető:

November 14. 10 órától - November 15. 20 óráig
Bábelőadás óvodásoknak: Az elvesztett királyság
Az előadás a Délibáb Társulat és Súlyom Tamás közös produkciója. Jegyár: 500 Ft

ONLINE elérhető:

November 16. 8 órától - November 18. 10 óráig

Mozgásóra: Hatha jóga
Bemutatója: Rónai Róbert, a JMMH jógaoktatója.
Jegyár: 800 Ft

November 18. szerda 19:00

Filmklub: Szeretet nélkül (orosz-francia dráma, 127 perc, 2017) **A belépés ingyenes!**

ONLINE elérhető:

November 21. 8 órától - November 22. 20 óráig
Kézműves foglalkozás: Körszoknyás báb, újjább készítése.

Alapanyagok, amiből dolgozhatsz:

- 30x30 cm-es fehér anyag (pl. régi lepedő)
- vatta vagy más tömőanyag
- vékonyabb, erősebb fonal
- különböző színű textilek, azoknak megfelelő színű cérna, tű

- olló (nagyon jó a cikk cakk olló)

- ceruza

- nagyobb tű

- az újjábbhoz: fakanál, fehér filc, gyűszű és ragasztópisztoly

Bemutatója: Mészáros Erzsébet, festőművész
Ingyenesen elérhető!

ONLINE elérhető:

November 21. 8 órától - November 22. 20 óráig

Mozgásóra: Pilates: combizom és a középső-kis farizom erősítő gyakorlatok

Bemutatója: Kuti Krisztina, pilates, gerinctréner, NMPT instruktorként. Jegyár: 800 Ft

ONLINE elérhető:

November 23. 8 órától - November 25. 10 óráig

Mozgásóra: Hatha jóga

Bemutatója: Rónai Róbert, a JMMH jógaoktatója.
Jegyár: 800 Ft

ONLINE elérhető:

November 24. 8 órától - November 26. 20 óráig

Mozgásóra: Futás utáni SMR hengerrel nyújtás

Bemutatója: Gyurcsák Szilvia, a JMMH Kocogi Futóklubjának vezetője. Ingyenesen elérhető!

ONLINE elérhető:

November 28. 8 órától - November 29. 20 óráig

Nyelvtan gyakorlatok: A szófajok; az ige nevek
Hatodik osztályosoknak és a felvételiző nyolcadikosoknak. Bemutatója: Hanzelik Éva, magyartanár. Ingyenesen elérhető!

November 29. vasárnap 10:00

Adventi Csokibár

Részletek: jmmh.hu

Belépő: 800 Ft egységesen (jmmh.jegy.hu)

November 29. vasárnap 10:00-14:00

Adventi készülődés barátainkkal

Apró díszek, ajándékok készítése, mézeskalács sütés
Helyszín: Nyugdíjas Ház (2040 Budaörs, Szabadság út 24.). A belépés ingyenes!

ONLINE elérhető:

November 30. 8 órától - December 2. 10 óráig

Mozgásóra: Hatha jóga

Bemutatója: Rónai Róbert, a JMMH jógaoktatója.
Jegyár: 800 Ft

November 30. hétfő 19:00

Világjárók extra: Csernobil – tények és tévhit

Előadó: Dr. Oszkó Albert fizikus, a Szegedi Tudományegyetem adjunktusa és az ELI-ALPS sugárvédelmi megbízottja. **Belépő:** 500 Ft egységesen (jmmh.jegy.hu)

ÁLLANDÓ PROGRAMJAINK:

Gyöngyfűzés

Időpont: páratlan heteken hétfőn 10:00-12:00;
Vezeti: Nagy Gyöngyi; **Ár:** 800 Ft/alk.

Hatha Jóga

Időpont: szerda 8:00-9:30; **Vezeti:** Rónai Róbert;
Belépő: 1.200 Ft/alk.

Kerekítő

Foglalkozások 0-3 évig csütörtök 10:00-11:00;
www.kerekito.hu

Kocogi - Futócsoport

Időpont: hétfő 18:00-tól, találkozó: budaörsi futópálya (Herman Iskola, kötélmászó); **Vezető:** Gyurcsák Szilvia; **A részvétel ingyenes!**

Könyvklub

Időpontok, témák: november 19. 18:30-tól Stanislaw Lem: Az Úr Hangja; december 17. 18:30-tól Alice Walker: Biborszín; **A részvétel ingyenes!**

Mese Maci bábos kalandjai

Komplex művészeti baba-mama és óvodás foglalkozás. Bejelentkezés: 70/226-7111

Surranók Túraklub

Időpont: havonta két alkalom, a túrák úti célját a honlapunkon találják! **Vezető:** Petrény András

KÖZÖSSÉGI HÁZ

2040 Budaörs, Lévai u. 34.

Tel.: 06-23/703-004

Angol babáknak – csütörtök 10.00-10.30

Angol óvodásoknak – kedd, csütörtök 16.30-17.15

Angol kisiskolásoknak – kedd, csütörtök 17.15-18.00

További információ: kidsclub.budaors@gmail.com;
tel: 70/368-3527; www.vidamangol.hu

Gerincjóga - kedd és péntek 8:30-10:00;

Vezeti: Homonnay Fanny; **Belépő:** 1.200 Ft/alk.

Hastánc - kedd 17:00-18:00;

Vezeti: Palatinus Ildikó; **Belépő:** 1.000 Ft/alk.

Hatha Jóga - szerda 18:30-20:00;

Vezeti: Rónai Róbert; **Belépő:** 1.200 Ft/alk.

Kalocsai Hímzőklub - szerda 15:00 órától;

Vezeti: Szentesi Zsuzsi; **Ingyenes**

Musical stúdió – ének-, táncitanítás 9 éven felüli gyerekeknek - szombat 9:00-12:30

Ringató - énekes foglalkozás 3 éves korig - péntek 10:15-11:00; **Vezeti:** Bauerné Tóth Katalin;
Belépő: 1.000 Ft/alk.

RTM - regenerációs torna - hétfő 9:00-10:00, szerda 9:00-10:00; **Vezeti:** Nemes Emőke; **Belépő:** 1.750 Ft/1 alk., 8.000 Ft/5 alk., 15.000 Ft/10 alk.

Tai Chi - csütörtök 9:00 és 10:30 órától;

Vezeti: Mizik-Fiedler Piroska; **Ingyenes**

Tradicionalis jóga - péntek 17:00-19:00; **Vezeti:**

Szarka Beatrix; **Belépő:** 2.000 Ft/1 alk., 8.000 Ft/hó

A Művelődési Ház és a Közösségi Ház további állandó programjairól a www.jmmh.hu oldalon tájékozódhatnak!

Műsorfüzetünk megjelenik 10.000 példányban.
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.

NOVEMBER

BUDAÖRSI
JÓKAI MÓR
MŰVELŐDÉSI
HÁZ

KÖZÖSSÉGI
HÁZ