

Nyugat-európai Horizont

4. szám • 2026. 07

Havervagy

A lehajtott fej ára

Farkas Fruzsina food influenszer

Szeretettel köszöntöm Önöket a Nyugat-európai Horizont családi magazin új lapszámában. Aktuális számunkban az újrakezdés, a tudatos életmód, a közösség és a testi-lelki egyensúly témáit állítjuk középpontba.

Könyvajánlónkban olyan műveket mutatunk be, amelyek a nehéz élethelyzetekben adnak gondolatokat, kapaszkodókat és új nézőpontokat. Gasztronómiai rovatunkban a fermentálás világát fedezzük fel, ahol a hagyomány, a fenntarthatóság és a modern konyhaművészet találkozik.

Egészség rovatunk a mozgásszegény életmód hatásaira hívja fel a figyelmet, és megmutatja, hogyan tehetjük egészségesebb szokásainkat a családi mindennapok részévé. Közösségi portrénkban a Havervagy kezdeményezés történetét ismerhetjük meg, amely Budapestről indulva nyugat-európai magyar közösségeket is összekapcsol.

Visszatekintő rovatunkban közös élményeinket idézzük fel. Kellemes olvasást kívánok mindenkinek! Fedezzük fel együtt azokat a történeteket és értékeket, amelyek összekötnek bennünket, inspirálnak és erősítik közösségeinket!

Mityók-Pálfalvi Ivett
főszerkesztő

3. Köszöntő	12. Gyermekrovat Erdei kaland gyerekeknek
4. Visszatekintő	14. Programajánló
7. Könyvajánló Erő és remény	15. Gyerekkönyvajánló
8. Interjú Havervagy	16. Gasztronómia Farkas Fruzsina food influenszer
11. Egészség A lehajtott fej ára	18. Programajánló

Egyéni terápiát tartok
Gestalt szemléletben
személyesen és online.

- Jó tudni
 - A Gestalt-terápia Hollandiában gyakran történt a kiegészítő biztosítás keretében.
 - Az online bemutatkozó találkozás térítésmentes.

Tudatosság • Kapcsolat • Változás

Hollandiaiak regisztrált Gestalt terapeuták, abban nyújtott támogatást, hogy a nehéz élmények kimondhatóak és megelérhetőek, valamint az ezáltal új nézőpontok és választások lehetőségei szülessenek.

Az élet folyamatosan változik, és ezek a változások gyakran stresszt, bizonytalanságot vagy elakadást hoznak. Ha ezekkel az érzésekkel egyedül maradunk, az élet beszükülhet, az öröm, a kapcsolatok megélése háttérbe szorulhat.

- tartós stressz, szorongás, belső feszültség
- gyász, magány, homály, elszigeteltség
- támogató kapcsolatok, támogató közösség hiánya
- jelentős élethelyzeti változás (pl. külföldre költözés, munkahelyi változtatás, megváltozott családi helyzet, válás...)
- megterheltség, túlterheltség
- visszatérő mintázatok, nehézségek a kapcsolatokban és/vagy a kommunikációban

Praxisomban támogató, ítélkezésmentes teret biztosítok, ahol azzal dolgozunk, amilyen jelen van: érzelmekben, kapcsolatokban, a testben.

<https://milanamilankovics.eu/>
 contact@milanamilankovics.eu
 Willem-Alexanderstraat 52, Aalsmeer



Főszerkesztő: Mityók-Pálfalvi Ivett

A lapszám közreműködői:

Szirányiné Gawlovics Judit, Vasánczki Luca

További képek: Farkas Zsófia, Gremesperger Klára, Havervagy, szervezetek

www.stihon.eu

info@stihon.eu

Számlanév: StiHon

IBAN: NL13 BUNQ 2047 9766 42

BIC/SWIFT: BUNQNL2AXXX

Velünk történt

Kedves Olvasónk!

Rovatunkban visszatekintést kínálunk a nyugat-európai magyar diaszpóra legutóbbi eseményeire. Az elmúlt időszakban számos érdekes program, találkozó és közösségi esemény valósult meg. Az itt található beszámolók és képaláírással ellátott fotók hűen tükrözik a diaszpóra vibráló életét. Örömmel várjuk a további beszámolókat és fotókat is, hogy a következő lapszámunk még részletesebb és izgalmasabb lehessen. Hirdetésre is van lehetőség. Köszönjük a közreműködők idejét! Jó olvasást és inspirálódást kívánunk!

Belgium

Brüsszeli Tanoda és Fejlesztőház

Tudtátok, hogy van egy szuper hely Brüsszelben, ahol nem baj, ha valaki hangos, csendes, vicces vagy éppen bizonytalan? Az Egybanda órákon mindenki megtalálhatja a saját hangját! A drámafoglalkozások nem csak a színpadról szólnak. A tizenévesek számára különösen hasznos lehet, mert egyszerre fejleszt személyes, szociális és kommunikációs készségeket.

Néhány fontos terület, amiben segít:

- önbizalom és önkifejezés fejlesztése
- magabiztosabb kommunikáció
- figyelem és koncentráció erősítése
- empátia és mások nézőpontjának megértése
- együttműködés és csapatmunka
- kreativitás és problémamegoldás
- szorongás oldása, gátlások csökkentése
- konfliktuskezelés és érzelmi tudatosság
- nyilvános megszólalás gyakorlása
- közösséghez tartozás élménye 🇳🇱



Az órákra azokat a kamaszokat is várjuk, akik játékos módon szeretnék gyakorolni a magyar nyelvet. A képen az évváró előadás olvasópróbája látható, készülődve a bemutatóra. Szeptembertől újra várjuk mindazokat, akik szeretnének egy kreatív, nyitott és vagány csapat részei lenni!

Brüsszeli Tanoda, péntekenként 17:15-től.

Korábban Szelfi néven működött a csoport, tavaly választottunk új nevet. A fotón a gyermek mellett Benedek Ildikó Julianna KCSP ösztöndíjas látható. A foglalkozásokat Szirányiné Gawlovics Judit (a tanoda alapító pedagógusa) vezeti, jómagam. ■

Hollandia

A **StiHon Alapítvány** és az **Eindhoveni magyar iskola** önkéntesei foglalkozásokat tartottak az eindhoveni könyvtár nemzetközi gyermeknapján. ■



Németország

A könyvek, amelyek összekötnek

Bemutatkozik a Stuttgarti Magyar Könyvklub

A Stuttgarti Magyar Könyvklub hét évvel ezelőtt jött létre a Baden-Württembergi Konzuli Magyar Iskola két pedagógusának, Ambrozinski-Szabó Mónikának és Körmendi Máriának a kezdeményezésére. A két elhivatott tanár célja az volt, hogy ne csak a gyermekekkel szeretessék meg az irodalmat és a művészeteket, hanem a felnőttek számára is közösségi teret teremtsenek az olvasás, a kultúra és az alkotás köré.

A könyvklub mára olyan fórummá vált, ahol az olvasók megoszthatják könyvélményeiket, ajánlóikat, kritikáikat, idézeteiket, illetve saját verseiket, novelláikat és más alkotásaikat. A közösség kiemelt célja a tehetséggondozás, valamint az, hogy ingyenes bemutatkozási lehetőséget biztosítson íróknak, költőknek és képzőművészeknek.

A klub életében fontos szerepet kapnak az irodalmi évfordulók is. Rendszeresen megemlékeznek a magyar és a világirodalom jelentős alkotóiról, születési vagy halálozási évfordulójáról. A csoportban szinte minden nap olvasható egy-egy vers a magyar vagy a világirodalom kincsei közül, amelyeket gyakran Körmendi Mária hangulatos természetfotói kísérnek. A képek és a versek együtt különleges, elcsendesedésre hívó kulturális élményt nyújtanak a közösség tagjainak.

A kezdeti években a személyes találkozások jelentették a klub életének központját. A „Beszélgetés a cukrászdában” programokat hamarosan könyvbemutatók követték.

Kiemelkedő esemény volt 2019 októberében a Baden-Württembergi Konzuli Magyar Iskolával közösen szervezett rendhagyó irodalom- és történelemóra, amelynek vendége **Korponay János** költő és író volt. A vajdasági születésű szerző Ház a második kerületben című könyvét mutatta be, amely személyes emlékeken keresztül idézi fel a szabadkai gyermekéveket, miközben az otthon, a magyarság és az identitás kérdéseit is érinti. A találkozón a diákok a könyv történeteire készített illusztrációkat ajándékozták a



szerzőnek, zenei előadások és felolvasások tették még emlékezetesebbé az eseményt. A beszélgetés központi témája a honvágy és az otthonteremtés volt, amely a külföldön élő magyarok számára különösen ismerős élethelyzet.

A koronavírus-járvány idején a személyes találkozók megszakadtak, de a közösség online formában tovább működött. Ezalatt Ambrozinski-Szabó Mónika Romániába költözött, Balló Gáborné Magyarországról csatlakozott a szervezőkhöz, míg a könyvklub állandó illusztrátora, Szlacky Ildikó Vajdaságból gazdagítja munkáival a közösség életét.

Az elmúlt évek során a könyvklub kinőtte a stuttgarti kereteket. Tagjai között ma már diaszpórában élő, határon túli és magyarországi magyarok egyaránt megtalálhatók, ezért a szervezők a névváltoztatás lehetőségét is fontolgatják.

A közösség legutóbbi vendége egy online könyvbemutató során **Bagó Tünde** író volt. A művelődésszervező, történelemtanár és

jogász több éven át élt a Bodeni-tó térségében, amely számos művét inspirálta. Az Ella háborúja című történelmi regényében a második világháború időszakát dolgozza fel egy nő sorsán keresztül, miközben a diktatúrából kivezető út és a személyes döntések kérdéseit vizsgálja. A lámpagyújtogató című regénye Konstanz városának történelméből és legendáiból merít ihletet, míg férjével, dr. Szalai Krisztiánnal közösen írt kötete, a Bodeni-tó – Több mint útikönyv a térség történelmét, kultúráját és természeti szépségeit mutatja be személyes élményeken keresztül. Írásait a történelem iránti érdeklődés, az utazás szeretete és az emberi sorsok iránti érzékenység hatja át.

A Stuttgarti Magyar Könyvklub a jövőben is szeretné folytatni azt a küldetést, amely hét évvel ezelőtt életre hívta: összekapcsolni az olvasókat és alkotókat, teret adni a magyar kultúrának, és közösséget építeni a világ különböző pontjain élő magyarok között. ■

Írta: **Körmendi Mária**

<https://bagotunde.com/szepirodalom/>
Stuttgarti Magyar Könyvklub | Facebook

Németország

Csodálatos gyereknap Dortmundban

A gyönyörű időjárásnak, a sok lelkes résztvevőnek és a fantasztikus közösségünknek köszönhetően egy igazán emlékezetes családi napot tölthettünk együtt. A gyerekek kreativitásukat megmutatva csodás várakat épí-



tettek a Logoburg építőkockákból, ügyesen teljesítették az akadálypályát, és természetesen a tombolasorsolás is nagy izgalmakat hozott. Külön öröm volt, hogy hip-hop és a Nefelejcs néptánc csoportunk fellépett, majd a közönséget is bevonva közös táncra hívott mindenkit. A vidám pillanatok mosolyt csaltak a gyerekek és a szülők arcára egyaránt. Az első alkalommal megrendezett bolhapiac nagy sikert aratott, az ugrálóvár, a vattacukor, a finom lángosok, grillezett ételek és Ilyés Tamás ínycsiklandó kürtöskalácsai pedig tovább emelték a nap hangulatát.

Hálás szívvel köszönjük minden segítőknek, támogatóknak és a tombola felajánlóinak az önzetlen segítséget, időt és energiát, amellyel hozzájárultak a rendezvény sikeréhez. Szívből köszönjük Rácz Péternek, a Logoburg építőkockák tulajdonosának a nagylelkű felajánlást.



sát. Öröm volt látni, hogy a gyerekek milyen lelkesedéssel, kreativitással és fantáziával építették meg a szebbnél szebb várakat és alkotásokat. Jó érzés egy ilyen összetartó, szeretetteljes közösség részének lenni itt Dortmundban. Köszönjük, hogy együtt ünnepelhettünk, nevelhettünk és szerezhettünk újabb szép emlékeket! ■

Írta: **Péter Tünde**

A Visszatekintő folytatása: 🇳🇱



Nyári családi piknik az Association Hongroise de l'Ouest Parisien-nel

Franciaország

Megalakult az Association Hongroise de l'Ouest Parisien (AHOP)

Az egyesületünk azért jött létre, hogy összefogja a nyugat-párizsi agglomerációban (Yvelines, Hauts-de-Seine és környéke) élő magyar és franco-magyar családokat. Célunk egy olyan támogató és vidám közösség építése, ahol a gyerekek játékos formában, mondókákkal, zenével, mesékkel és közös élményekkel őrizhetik meg, és fejleszthetik a magyar nyelvet és kultúrát. A június 7-i, fantasztikus hangulatú Bois-Préau piknikünk (ahol közel 70-en voltunk!) megmutatta, mekkora ereje van az összefogásunknak. Szeptembertől évi 15 alkalommal szombatonként szervezünk óvodásoknak és iskolásoknak Rueil Malmaisonban a ludothèqueben foglalkozásokat három korcsoportban. A bölcsődés csoport évi 5 alkalommal találkozik. ■

Szöveg és fotó: **Vasánczki Luca**

Anglia

Pillanatok a Towards the Centre – Hommage à Reigl londoni kiállítás megnyitójáról. A kiállító művészek közül hárman is jelen voltak a megnyitón, Pákosz Anna, Laura Medcalf és Cséffai Györgyi. ■



Hollandia: Családi nap

Idén Veldhoven adott otthont a 2017 óta évente megrendezésre kerülő **Családi nap**nak. A Hollandiai Magyar Szövetség szervezésében, a StiHon Alapítvány és a Mikes Kelemen Kör közreműködésével számos program valósult meg. Az ország különböző pontjairól érkező résztvevők ismét bizonyították, hogy a távolság nem akadály a összetartozásnak: a hollandiai magyar közösség tagjai egy tartalmas és élményekben gazdag napot tölthettek együtt az új helyszínen megrendezett eseményen. A **Melodika Project** koncertje nagy sikert aratott. ■



Belgium

Gasztroest a Magyarbolttal

A Magyarbolt és a FLVR közös szervezésében április 25-én exkluzív gasztroestnek adott otthont Brüsszel. A város, ahol nap mint nap kultúrák, ízek és történetek találkoznak, ideális helyszín egy olyan kezdeményezés számára, amely hidat épít a magyar gasztronómiai hagyományok és a kortárs konyhaművészet között. A FLVR filozófiája a magyar konyha hagyományaira épít, amelyeket modern technológiával, kreatív szemlélettel és magas színvonalú tállalással értelmez újra. Az ismerős ízek így egyszerre idézik fel a tradíciót és kínálnak újszerű gasztronómiai élményt. Brüsszel sokszínű nemzetközi közönsége pedig különösen inspiráló közeget biztosít ehhez a küldetéshez.



A **Magyarbolt** alapítójaként olyan közösségi teret álmotam meg, ahol a magyar gasztronómia és kultúra nemcsak a Belgiumban élő magyarokhoz, hanem a nemzetközi közönséghez is közelebb kerülhet. Az eredetileg online boltként indult vállalkozásom a közösségi igényekre reagálva rövid idő alatt fizikai üzletté fejlődött, amely mára a prémium magyar termékek mellett privát rendezvények, születésnapok és catering szolgáltatások helyszíneként is működik. ■

Írta: **Kovács Marcell**

Erő és remény

Vannak könyvek, amelyek nem kész válaszokat adnak, hanem segítenek másként tekinteni az élet nehezebb időszakaira. A veszteségek, kudarcok, krízisek és bizonytalanságok mindannyiunk életében jelen vannak, de nem mindegy, hogyan viszonyulunk hozzájuk.

Az alábbi két könyv különböző utakon vezet ugyanahhoz a felismeréshez: még a legnehezebb helyzetekben is találhatunk kapaszkodókat, értelmet és lehetőséget a fejlődésre. A történetek és gondolatok arra ösztönöznek, hogy tudatosabban figyeljünk arra, ami erőt ad, és hogy a megpróbáltatások közepette se veszítsük szem elől a reményt.



Mörk Leonóra
Ezüstszerű felhők

Mi történik, ha váratlan elhatározásból magunkra öltjük Madonna fűzőjét? Ha megpróbáljuk megmenteni a világot egy tepsifrisen sült pogácsával? Ha megpróbálunk elfutni önmagunk elől? Minden sötét felhőnek ezüstös a széle, tartja az angol mondás – bár nem mindenki olyan szerencsés, hogy a rossz dolgokban is meglássa a jót. Mörk Leonóra összegyűjtött írásai hétköznapi, mégis sokáig velünk maradó történeteket rögzítenek, és épp azt mutatják meg, milyen fontos, hogy képesek legyünk őszintén hinni abban, hogy a világban végső soron rend uralkodik, és hogy mint a mesékben, a jótett nem méltó

büntetését, hanem méltó jutalmát nyeri el. A szerzőnek A papagájos ablak óta ez a legszemélyesebb hangú kötete, amelyben a tőle megszokott finom iróniával és határozott jelenléttel ír, de mintha most még közelebb lépne az olvasóhoz. Nem kínál kész válaszokat, nem von le tanulságokat, inkább hagyja, hogy mindenki maga találja meg a számára fontos üzenetet. ■

Al Ghaoui Hesna
Miért pont én?

Miért pont én? Miért pont velem történik mindez? Hányszor feltesszük ezeket a kérdéseket, amikor váratlan krízis adódik: balesetet szenvedünk, elveszítjük a munkánkat, elválunk, megbetegszünk, gyászoljuk egy szerettünket. És miközben személyes küzdelmeinket vívjuk, közösségként is háború, népi társasjáték és szélsőséges eszmék árnyékában élünk. Mi segíthet ilyenkor? Hogyan nézhetünk új szemüvegen át a kudarcokra, nehézségekre, hogy képesek legyünk fejlődni általuk? Al Ghaoui Hesna hosszú éveken át háborús tudósítónak járt a világot, majd saját sebeit vizsgálva kezdte kutatni, hogyan lehet talpon maradni és fejleszteni az alkalmazkodóképességünket ebben az egyre bonyolultabb és erkölcsileg széthulló világban. Legújabb könyvében olyan emberek megküzdéstörténeteit mutatja be, akik nemcsak túléltek a tragédiákat, de később



mások segítségének szentelték az életüket. Anthony Graves csaknem két évtizedet töltött ártatlanul a halálsoron, Edith Eva Eger megjárt a koncentrációs tábor, Lukovicski Réka egy balesetben elveszítette a lábát – hogy csak néhányat említsünk azok közül, akik elmesélik, hogyan néztek szembe életük legdrágább pillanataival. A szerző olyan neves szakértőkkel is beszélgetett, mint dr. Máté Gábor, dr. Peter Levine és dr. Jack Saul. Történeteikből térkép rajzolódik ki a fájdalomtól a poszttraumás növekedésig, némelyikük pedig konkrét gyakorlatokkal is segít, hogy mi magunk is megtaláljuk az utat az áldozatiság érzésétől az újjászületésig. ■

Összeállította: Pálfalvi Ivett



Havervagy

Közösségépítés Budapestről Amszterdamig

Hogy sikerült a Sziget Fesztiválon szerzett inspirációt átültetni saját közösségi programjaikba? Mit tanultak a kezdeti botlásokból, hogyan jutottak el Budapestről nyolc magyar városba, majd Ausztriába, Angliába, Hollandiába, és mennyire gondolkodnak nyugatosan a külföldre költözött magyar fiatalok? Kéri Csabával, a Havervagy alapító-jával és főszervezőjével Gremesperger Klára beszélgett.

A Havervagnál te vagy a főszervező? Hogy működik ez a kezdeményezés?

Igen. Az én fejemről pattant ki 17 éve, de nagyon sokan segítettek az ötletekkel az elején és mai napig rengeteg ember tanácsát kikérem. A főbb döntéseket én hozom, de már mind a 14 Havervagy-városban nagyon sokan segítenek a szervezésben és lebonyolításban!

Hogyan mutatnád be ezt a közösséget valakinek, aki még soha nem hallott róla?

A sztorit mindig az első inspiráció felidézésével szoktam kezdeni. Nagyon szerettem a Sziget Fesztivált, főleg azt, hogy mindenki nyitott, kedves, könnyű szóba elegyedni má-

sokkal, és természetes az ismerkedés. Van a Szigetnek egy különleges szellemisége, ami segíti az embereket megnyílni. Az volt a célom, hogy ezt a laza, nyitott hangulatot valahogy átmentsük a mindennapokba, hiszen új embereket megismerni, jó fej társaságban lenni és új kapcsolódásokat kialakítani önmagában is fantasztikus dolog. Ez a gondolat hozta létre a Havervagyot.

Az első tervem egy előadás lett volna, ahol elmondom, hogyan fog működni az egész, de egy barátom közölte, hogy ez borzalmas ötlet, inkább csináljunk egy bulit az Alagút tetején, a Lánchídnál. Végül ez lett az első Havervagy-esemény, és fantasztikusan sikerült.

Hálás vagyok, hogy így indult, mert ez adott lendületet az egésznek.

Már ott is volt DJ, italpult meg minden ilyesmi?

Nem, nagyon spontán és házibuli jellegű volt az egész. A honlapon volt egy funkció, ahol lehetett jelezni, ki mit vállal: valaki zenét hozott, más ételt, italt, gyümölcsöt vagy akár szemeteszsákot. Pont ettől működött jól: mindenki hozzátett valamit. Ráadásul teljesen illegális volt, engedélyünk sem volt rá. Az első buli még annyira kicsi volt, hogy senkit nem zavartunk. A következőknél viszont már rendszeresen kijöttek a rendőrök és feloszlát-

ták az eseményt, még akkor is, ha előre bejelentettük.

Arról volt elképzeléseitek, hogy kiket szeretnétek akkor elsősorban megszólítani? Fiatalokat, diákokat, magyarokat, külföldieket?

Ez érdekes kérdés, mert az ember elképzel valamit, aztán menet közben rájön, hogy máshogy működik. Eredetileg zártkörű klubnak indult volna, azon gondolkodtunk, hogy 300 vagy 500 fős legyen. Aztán rájöttünk, hogy hiába van sok tag, ha abból ténylegesen csak minden tizedik ember jön el egy-egy eseményre, ezért teljesen nyitottá tettük a klubot. Bárki csatlakozhatott, nem csak meghívóval lehetett bekerülni. Érdekes módon ugyanaz történt, mint a Szigeten: nagyon jó emberek kezdtek érkezni. A programok és a közösség szellemisége önmagában megszűri, hogy kik érzik itt jól magukat. Akinek tetszik az, ami itt történik, az ide való, akinek pedig nem, annak valószínűleg máshol van a helye. Először csak Budapesten működtünk, aztán beindult a vidék is, Szegedről például egyetlen nap alatt három megkeresést kaptam. Akkor azt mondtam: nézzük meg. Szeged ugyan nehezen indult, ám végül fantasztikus közösség alakult ki, de ugyanez igaz egyébként Pécsre és a többi városra is. Ma már összesen nyolc magyar városban működik a Havervagy. Aztán Sopronba annyian jöttek át Bécsből, hogy felmerült: miért ne próbálnánk ki Ausztriában is? Fél évig szerveztük, helyszínt kerestünk, győzködtük egymást, végül megszületett az első bécsi esemény, ami teltházas lett.

Hallottuk, hogy korábban sokaknak voltak rossz tapasztalataik a külföldi magyar bulikkal. Általában nem azt a közeget találták meg bennük, amiben jól érezték volna magukat. A Havervagy viszont más volt: nagyon nyitott, kedves emberek jöttek. Ez nekem akkora élmény volt, hogy utána elindítottuk Londonban, majd Amszterdamban is. Amszterdam különösen pozitív meglepetés volt, nemcsak a létszám miatt, hanem azért is, mert elképesztően jófejek az emberek. Velük tényleg arról szót az egész, amiről a Haver-

vagnak szólnia kell: meglátni egymásban az értékes és érdekes embert. Külföldön talán azért működik ennyire jól, mert a magyarság valahogy összeköt minket. Az embereknek sokat ad, hogy magyarok között lehetnek, nem feltétlenül azért, mert nincsenek barátai, hanem mert jó érzés a földjeik között lenni. Sokszor azt érzem, hogy ezek a külföldön élő magyarok egyfajta nyugat-európai szemléletet is magukba szívtak. Olyan, mintha magyarul beszélgetnék európai polgárokkal.

Tényleg üdítő látni, hogy néhány év külföldi lét milyen mértékben át tudja formálni az emberek gondolkodását. A programjaitok inkább bulik, vagy nyugisabb, beszélgetős események?

Mindig van egy beszélgetős rész. Ezt Klikkesedésmentes Bulinak hívjuk. Mindenki helyét kisorsoljuk négy-öt fős asztalokhoz, és 25-30 percig beszélgetnek. Utána újrásorsoljuk az asztalokat.

Ez egy kicsit olyan, mint egy speed dating?

Igen, csak nincs benne semmilyen romantikus szempont. Külföldön egyébként egyáltalán nem a randizás a lényeg, hanem egyszerűen az, hogy jó magyarok között lenni. Nagyon sokféle korosztály jár hozzánk. Hollandiában



például inkább fiatalabbak, 23–25 év körüliek, de alapvetően 20-tól 60 éves korig mindenféle ember megfordul nálunk.

Ezek a beszélgetős estek alakulnak később bulivá?

Van, ahol igen, Bécsben például szinte mindig. Londonban ez nehezebb a helyszínek miatt. Amszterdamban is szerettünk volna bulit, de az aktuális helyszín nem volt alkalmas erre. Emellett vannak más programjaink is: pszichológiai estek, kommunikációs játékok, tematizált beszélgetések. Londonban például Almási Kitti író és klinikai szakpszichológus is tartott előadást.

A konkrét programok, a meghívott előadók a helyi szervezők ötletei?

A fő irányokat még én döntöttem el, de próbálunk mindig valami újat behozni. A közönség szereti a változatosságot, ha mindig ugyanaz történe ugyanazon a helyen, arra idővel ráunnának az emberek.

Milyen gyakran vannak eseményeitek?

Budapesten hetente több is, vidéken általában két-három hetente. A külföldi városokban, Bécsben, Londonban és Amszterdamban inkább havonta, mert ezek még frissebb, épülő közösségek.

Amszterdamban eddig több helyszínünk is volt, például a belvárosi Black and Blue, aztán voltunk város délkeleti részén a House of Wattban is, legutóbb pedig a Johan Crujff stadion közelében egy The Sharing nevű helyen, ami egy vegán, igazi hippi hangulatú helyszín, imádták az emberek. A helyszínekben is szeretjük a változatosságot.

Ezek a programok ingyenesek?

Nekünk is vannak költségeink, helyszín, reklám, fotós, utazás, így Budapesten körülbelül 3000 forint egy jegy, Amszterdamban pedig 12 euró. Érdekes, hogy ez egyfajta szűrőként is kiválóan működik. Egészen más közönség érkezik egy ingyenes eseményre, ráadásul aki megveszi a jegyet, nagyobb eséllyel el is jön.

Magyarországon kívül akkor jelenleg Bécs, London és Amszterdam működik?

Plusz még München, illetve hamarosan indul Zürich és Berlin is. Általában egy Facebook-csoporttal alapozzuk meg a közösség-építést, van Havervagy Amsterdam, Havervagy London és így tovább. Emellett ott van a havervagy.hu honlap is, ahol minden program elérhető

Nem találkoztok azzal, hogy sok külföldön élő magyar inkább külföldiekkel szeretne barátkozni?

De, ilyen is van. Sokan azért költöztek ki, mert nemzetközi közegre vágytak. De én azt látom, hogy a kettő nem zárja ki egymást. Az embereknek hiányzik az a fajta kapcsolódás, ami otthon természetes volt: hogy sok ismerősük van, könnyen találhatnak társaságot. A helyiekkel sok országban nehéz mélyebb kapcsolatokat kialakítani. Szerintem ez természetes: mi magunk is inkább a saját kultúránkból választunk közeli barátokat. Aki nyitott, az a magyarokra és más nemzetiségűekre is nyitott. Londonban például felmerült, hogy csináljunk nemzetközi esteket, ahol minden magyar hoz magával egy külföldi barátot.

Van olyan történeted, ami iskolapélda-szerűen megmutatja, mekkora hatása van ezeknek a találkozóknak?

Kettő is. Az egyik Pécsen történt: egy srác érkezett egy Nagy-Magyarországos Kárpátia pólóban. Többen előítéletesek voltak vele szemben, de én azt gondoltam, hogy ha már a nyitottságról beszélünk, nem alkothatunk véleményt valakiről a pólója alapján. Amikor leült másokkal beszélgetni, látszott rajta, ahogy fokozatosan feloldódik. A végére teljesen megváltozott a kisugárzása. Később újra eljött, és már egészen más ember benyomását keltette. Ez nagyon megerősített abban, hogy szeretettel és nyitottsággal kell fordulni mindenki felé.

A másik történet Münchenből van. Meghívtam egy idősebb hölgyet, aki azt mondta,

nagyon tetszik neki a közösség, de kevés a vele egykorú ember. Egy másik alkalommal pedig egy lány hozta el az édesanyját, aki ugyanezt mondta. Összeismertettem őket, és azóta is nagyon jó barátok. Összességében főleg fiatalok járnak, de idősebbek előtt is nyitott a közösség. Inkább a 25 pluszos korosztály jellemző, egyetemisták ritkábban jönnek.

Mi volt a legnagyobb tanulópénz vagy kudarc számotokra?

Rengeteg hibánk volt és van ma is. Az egyik első nagy tanulság az volt, amikor egy sikeres buli után egy nyitott kerthelyiségbe szerveztünk eseményt. Tele volt



más vendégekkel is, teljes káosz lett, nem lehetett tudni, ki melyik társasághoz tartozik. Akkor tanultam meg, hogy fontos az elkülönített, zártabb tér. Nemrég pedig azt a hibát követtem el, hogy túl közel szerveztem egymáshoz két programot, és emiatt az egyik, mondjuk úgy, családias hangulatú lett. De nem kell félni a hibáktól, tanulni kell belőlük.

A különböző országokban van helyi felelős, aki segít a szervezésben?

Egyelőre még nem igazán. Ahol csak lehet, szeretek személyesen jelen lenni, de idővel valószínűleg ugyanúgy lesznek helyi szervezők, mint vidéken Magyarországon. Azt is megtanultam, hogy ezeket az embereket belülről kell kiválasztani. Nem az működik jól, ha valaki egyszerűen jelentkezik szervezőnek, hanem az, ha látom rajta, hogy szívből érzi ezt az egészet, jól kapcsolódik az emberekhez és természetesen mozog a közösségben.

Hogyan tudnak csatlakozni hozzátok a külföldön élő magyarok?

Külföldön egyelőre a Facebook-csoportokon keresztül a legegyszerűbb. Emellett ott a honlapunk és az Instagram-oldal is.

Van valamilyen nagy tervetek a jövőre nézve?

Berlin és Zürich most a következő lépés, emellett Erdély is nagyon izgalmas lenne, hosszabb távon pedig foglalkoztat az a gondolat, hogy a Havervagy mintájára, de attól elkülönülten létrehozzunk egy hasonlóan működő, ám teljesen nemzetközi közösséget. ■

Gremsperger Klára

A mai családi hétköznapiok egyik legnagyobb kihívása nem látványos, mégis szinte minden otthonban jelen van: túl sokat ülünk, túl sokat nézünk képernyőt, és túl keveset mozgunk. Reggel autóval vagy tömegközlekedéssel indul a nap, az iskolában és a munkahelyen órákon át ülünk, délután pedig gyakran ismét a telefon, a tablet, a TV vagy a számítógép előtt kötünk ki. A testünk azonban nem erre lett „tervezve”.

Gyógytornász hallgatóként különösen érdekel, hogyan hat a mai mozgásszegény életmód a gyerekek és a felnőttek testére. A káros következmények sokszor egészen apró jelekkel kezdődnek: lehajtott fejjel, előre eső vállakkal, görnyedt háttal, gyengébb törzsizmokkal vagy visszatérő nyak- és hátfájással. Ezek a problémák nem egyik napról a másikra alakulnak ki, hanem a mindennapi szokásaink lassú következményei.

Gyerekek

Gyerekek esetében különösen fontos a megelőzés. Ők még növekedésben vannak, csontozatuk, izomzatuk, idegrendszerük folyamatosan fejlődik. Ha ebben az időszakban a mozgás háttérbe szorul, annak hosszabb távon is lehet hatása a testtartásra, az állóképességre, a koordinációra és az önbizalomra is. Testmozgást ugyanis nemcsak a szigorú értelemben vett sporttevékenységek jelentenek: a futkározás, a mászás, az ugrálás, a kerékpározás, a labdázás, a séta vagy a tánc mind olyan tevékenység, amelyben a test aktívan részt vesz.

A telefonozás különösen alattomos. Amikor a gyermek vagy a felnőtt hosszú ideig lefelé néz, a nyakizmok folyamatos terhelés alatt állnak. A vállak előre esnek, a hát gömbölyödik, a mellkas beszűkül. Ez nemcsak esztétikai kérdés, a rossz tartás hatással lehet a légzésre, a koncentrációra, a fáradékonyságra és a közérzetre is. Sokszor a fejfájás, a vállfeszülés vagy a derékpanasz mögött is egyszerű hétköznapi szokások állnak.

Szülők

Fontos látni, hogy a szülők ugyanebben a helyzetben vannak. A számítógépes munka, az autózetés, a háztartási teendők, a stressz

A lehajtott fej ára



Nem kell nagy dolgokra gondolni. Már az is sokat számít, ha fél óránként felállunk az asztaltól, átmozgatjuk a nyakunkat, vállunkat, hátunkat. Ha a telefont szemmagassághoz közelebb tartjuk. Ha a gyerek nem mindig ülve játszik, hanem van lehetősége szabad mozgásra. Ha lift helyett néha lépcsőzünk, rövid távra gyalog indulunk el, hétvégén pedig beiktatunk egy kirándulást, közös sétát vagy játszótéri mozgást.

Gyógytorna

A gyógytorna sem csak akkor fontos, amikor már fáj valamink. Segíthet felismerni a rossz mintákat, megerősíteni a gyengébb izmokat, javítani a testtartást, és megtanítani, hogyan használjuk tudatosabban a testünket. A cél nem az, hogy minden gyermek élsportoló legyen, és nem is az, hogy a felnőttek tökéletes testtartással éljenek. A cél sokkal egyszerűbb: hogy a testünk ne elszenvedője, hanem segítője legyen a mindennapjainknak.

Mit tesz velünk a sok ülés és telefonozás?

és az állandó rohanás a felnőttek testén is nyomot hagy. A gyerekek pedig elsősorban nem abból tanulnak, amit mondanak nekik, hanem abból, amit a szülőktől látnak. Ha a családban természetes és rendszeres a közös mozgás, a séta, a kirándulás vagy akár csak az, hogy vacsora után nem mindenki külön képernyő elé ül, az hosszú távon erősebb üzenet, mint bármilyen figyelmeztetés.

A legjobb mozgás az, amit rendszeresen végzünk, és ami beépül az életünkbe. Egy család egészsége nemcsak az orvosi rendelőben dől el, hanem a nappaliban, az iskolatáska mellett, a munkaasztalnál, a játszótéren és a hétvégi programokban is. Érdemes tehát már ma feltenni a kérdést: vajon mennyit ülünk – és mennyit mozgunk együtt? ■

Farkas Zsófia

Erdei kaland gyerekeknek

Ez a 3–4 órás természetfelfedező program a 10–12 éves korosztálynak készült. Tele van küldetésekkel, felfedezéssel, megfigyeléssel és kreatív kihívásokkal – pont azoknak, akik szeretnek önállóan nyomozni a természetben.

Mit vigyél a hátizsákodban?

- Okostelefon természetazonosító alkalmazással
- Kézi nagyító a bogarak és mohák megfigyeléséhez
- Zseb- vagy fejlámpa sötétebb üregekhez
- Kis jegyzetfüzet és toll térképrajzoláshoz
- Csipesz és kis műanyag tégely rövid megfigyeléshez
- Mérőszalag fakéreg vagy nyomok mérésére

A négy nagy küldetés

1. Térképészet és tájékozódás — 30 perc

Feladat: Jelöljétek ki egy körülbelül 50x50 méteres „bázist” a fák között.
Aktivitás: Rajzoljatok a füzetbe egy saját kis térképet, és jelöljétek rajta az érdekes pontokat, például egy kidőlt fát, egy hangyabolyt vagy egy különleges bokrot.



2. Digitális fajvadászat — 60 perc

Feladat: Keressetek legalább 3 különböző gombát vagy mohát, 3 rovart és 3 fajtát.
Aktivitás: Semmit ne tépjetek le! A telefonos alkalmazással szkenneljétek be az élőlényeket, majd írjátok fel a nevüket a füzetbe.

3. Makrovilág és nyomozás — 45 perc

Feladat: Keressetek állati nyomokat és apró rejtett élőhelyeket.
Aktivitás: Mérjétek meg egy idős fa kerületét, nézzetek be a kéreg alá nagyítóval és lámpával, és figyeljétek meg a leveleken, sárban vagy a földön található nyomokat.

4. Túlélő és kreatív kihívás — 45 perc

Feladat: Építsetek mini menedéket egy erdei manónak vagy kisállatnak.
Aktivitás: Csak a földön talált ágakat, leveleket, mohát és kérget használjátok. A menedék legyen stabil, és bírjon ki néhány csepp vizet is.

Felfedező tippek

Figyelj csendben, nézz alaposan, és jegyezz fel mindent, amit érdekesnek találsz! Fontos szabály: a természetet óvjuk, ezért semmit nem szakítunk le, és minden élőlényt óvatosan kezelünk.

R.G.Ferenci

Küldöndj a Botanicals online kiállításon

A Grey Cube Gallery hetedik „Botanicals” online művészeti kiállításán Ferenci Rita mindkét illusztrációja küldöndjben részesült. Rita a fent leírt erdei kirándulások ötletadója és szervezője.



Pusztai szélfű / Mercurialis ovata

A kiállítás az alkotások és a művészi technikák rendkívül széles skáláját mutatta be (színes ceruza, akril, olaj, akvarell, kollázs, fotográfia, digitális művészet, szénrajz, kerámia). A beküldött műveket az eredetiség, az összehatás, a kreativitás, a téma értelmezése, a művészi készség és az alkalmazott technika alapján értékelték. A pályázatra a világ számos országából érkeztek alkotások: Belgiumból, az Egyesült Államokból, Ausztráliából, Kanadából, az Egyesült Királyságból, Norvégiából, Svájcban, Magyarországról, Franciaországból, Lengyelországból és Tajvanról. Végül 53 alkotás kapott helyet a kiállításon.

Website: GreycubeGallery



Kakasmandikó Erythronium dens-canis

ÍZKALANDOK 2026

NEPZETKÖZI FŐZŐ- ÉS SÜTŐVIDEÓ PÁLYAZAT DEBRECEN

Mutasd meg, milyen ízek születnek a Te konyhádban!

Szeretesz főzni, sütni vagy új recepteket kipróbálni? Mutasd meg tehetségedet az ÍzKalandok 2026 videó pályázaton!

Vágy minden lelkes Nyugat-európai Magyar Diaszpórában élő alkotó jelentkezését 0-50 éves korig, akik szívesen bemutatják kedvenc receptjüket videó formájában.

MIT KELL MEGKÜLDENNI?

Egy vagy több rövid videót egy recept elkészítéséről.

A videó lehet:

- egy családi fogás felvétele,
- vagy több rövid videórészletből összeállított bemutatás,
- maximális hossz maximum 10 perc,
- elfogadott formátum MP4

A videó mellé kérjük csatolni:

- Név
- Élekor
- Ország
- a recept leírását, a recept nevet
- fotókat a hozzávalókról,
- fotókat az elkészült ételről vagy süteményről.

JELENTKEZÉS

info@izkalandok.eu

Fontos: azokat a videókat, akik csak a konyhai megmutatásról készítették, nem fogadjuk el. A pályázatra csak olyan videókat fogadjunk el, amelyekben a főzés mellett a konyhai környezetet is megmutatjuk. A győztesek munkáit fogadjuk el a konyhai környezetben, a főzés mellett a konyhai környezetet is megmutatjuk.

mert Minden gyermeknek jár a szorongás mentes gyermekkor

Gyermek - kineziológus Bécsben magyarul személyesen és online

beilleszkedési -magatartási problémák
tanulási-kommunikációs nehézségek
szorongás -fóbiák-tick

Tóth Tünde Éva
A gyermeki és felnőttkori szorongások szakértője
Kineziológus, Játék és EFT-terapeuta
www.kineziologus.info
https://www.facebook.com/kineziologusinfo
Tel: +436997192728
+3670/3129929

HENEGESCHENK MAGYAR MINTÁS KOLLEKCIÓ

3 PARTNERÜZLET,
AHOL MAGYAR MINTÁS KOLLEKCIÓINK
ÉS SZEMÉLYRESZABOTT
Ajándéktárgyaink
ELÉRHETŐK!

Fanni's
FANNI'S
UNGARISCHE FEINKOST
& LEBENSMITTEL
93309 Kelheim,
Altmühlstr. 17

EGY KIS MAGYARORSZÁG
EGY KIS MAGYARORSZÁG
Egy kleines Ungarn
93133 Burglengenfeld,
Marktplatz 17

Ungarischer SHOP Anita
UNGARISCHER
SHOP ANITA
4600 Wels,
Steiningerweg 24

**TÁMOGASD A MAGYAR ÉRTÉKEKET –
VÁSÁROLJ SZÍVBŐL!**

MAGYAR MINTÁS KOLLEKCIÓK SZEMÉLYRE SZABOTT AJÁNDÉKTÁRGYAK MINŐSÉG, TRADÍCIÓ, SZÍVVEL LÉLEKKEL

MAGYE – Magyarajkú Gyermekekért Egyesület,
magyar nyelvű óvodai és iskolai foglalkozások

JÁTSZÓCSOPORT 3-6 éves
gyermekeknek, hetente kétszer
Beiratkozási lehetőség már 2
éves kortól

Osztályok szerinti ANYANYELVI
ISKOLAI OKTATÁS a Svájcban
elismerett HSK-rendszer szerint,
6-12 éves korú gyermekeknek

SZÍNIÁTSZÓ FOGLALKOZÁS: szavakból
élmény, mesékből közös kaland!

Anyanyelvi készségek játékos
fejlesztése – sok mozgással,
ritmussal és kreativitással,
1. osztályos kortól

Foglalkozások HELYSZÍNE:
8134 Adliswil, Kirchstrasse 2.
Honlap: www.magye.ch

Bátran tovább!

A gyerekek nap mint nap új dolgokat próbálnak ki, és ezzel együtt hibáznak is. Egy elrontott rajz, egy elvesztett játék vagy egy elsőre nem sikerülő feladat mind része a tanulásnak. A legfontosabb, hogy megtapasztalják: a hibák nem kudarcok, hanem lehetőségek arra, hogy bátrabbak, ügyesebbek és kitartóbbak legyenek. Az alábbi könyvek könnyed történeteken keresztül segítenek megérteni az érzelmeket, megküzdni a nehézségekkel, és felfedezni, hogy minden hiba kinyithat egy új ajtót.

Barcs Kriszta

Sárkányfejsisak

Fújd el a haragot!

(Kis Varázslók Kézikönyve 3.)

Amikor valami nem sikerül, vagy igazságtalanság ér bennünket, könnyen eluralkodhat rajtunk a harag. De mit kezdhetünk ezzel az erős érzéssel? A *Kis Varázslók Kézikönyve* sorozat játékos történetei és egyszerű gyakorlatai segítenek a gyerekeknek megismerni és szabályozni az érzelmeiket. A



a saját erejét. A generációk óta szeretett történet finoman és humorral mutatja meg, hogy a bátorság nem a félelem hiánya, hanem az, hogy képesek vagyunk szembenézni vele. ■

Al Ghaoui Hesna

Soha ne add fel

Holli története arra bátorítja a gyereket, hogy a nehézségekre és a hibákra ne

Napfonat Duo

Zene, játék, élmény – kicsiknek és nagyoknak egyaránt

Era – ének
Gábor – gitár, ének

családi rendezvényekre – gyereknapi programokra – fesztiválokra
óvodai és iskolai programokra

Napfonat Duo – ahol a zene élménnyé fonódik

Kontakt:
Tel.: 0619718173
ergo7@gmail.com

Nyárbúcsúztató Tábor

Főbb programok:
Fordított nap
Szinglészó és improvizációs játékok
Zenés-táncos délután
Nyári piknik nap
Kreatív alkotóműhely
Kalandpálya és állomásos akadályjáték
„Saját nyár íze” – kreatív snackkészítés
Tábori tehetségkutató

2026. aug. 24-28.

2026. aug. 31-szept. 2.

Regisztráció és további információ:
brusszelitanoda@gmail.com
www.brusszelitanoda.hu

Helyszín:
Brüsszeli Tanoda és Fejlesztőház
Rue François Gay 168A,
1150 Woluwe-Saint-Pierre, Brüsszel

Iskola Szünet



nyugodt ritmusú szövegek és a letisztult illusztrációk az érzékenyebb gyerekek számára is biztonságos, megnyugtató olvasmányélményt nyújtanak. ■

Shona Innes

Minden hiba kinyit egy ajtót

A hibázás a tanulás természetes része, mégis sok gyerek fél attól, hogy valamit rosszul csinál. Ez a kedves történet segít megmutatni, hogy a hibák nem kudarcok, hanem lehetőségek a fejlődésre. Az Ölelj



kudarcként, hanem új kihívásként tekintsenek. Az interaktív mese játékosan segít megküzdni a félelmekkel, miközben a kitartás, az önbizalom és a problémamegoldás fontosságát is erősíti. A könyv a szülők és pedagógusok számára is hasznos segítséget nyújt ahhoz, hogy könnyebben beszélgessenek a gyerekekkel a szorongásról és a bátorságról. ■

Összeállította: Pálfalvi Ivett



Fotó: Gyurkovics Anna

A kamrától a Fine Dining-ig

Amit nagymamáink még természetes tudásként adtak tovább, azt ma könyvekből, workshopon, éttermekben és a közösségi média inspiráló tartalmaiból fedezzük fel újra. A fermentálás egyszerre köt össze bennünket a múltunkkal, és mutat utat egy tudatosabb, fenntarthatóbb jövő felé. Gyerekkoromban természetes volt, hogy a családban készültek fermentált ételek és italok. Akkor még nem gondoltam arra, hogy egy évszázadokon át öröklődő tudás részese vagyok. Ma, amikor egyre többen keresik a fenntarthatóbb életmód lehetőségeit, jól látszik, hogy a fermentálás új reneszánszát éli és régen kilépett a kamrából.

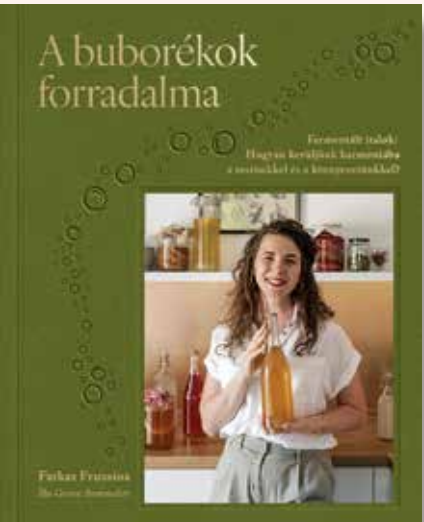
Farkas Fruzsina food influencerszer

Az ELLE Év Food Influencere kategória jelöltjeit böngészve figyeltem fel Farkas Fruzsínára. Tartalmai egyszerre idézték fel bennem a nagymamám kamráját – a kovászos uborkát, a savanyú káposztát és a sorakozó befőttesüvegeket –, miközben megmutatták, milyen izgalmas és sokszínű lett mára a fermentálás.



Vadon gyűjtött orgonavirágból és zamatos turbolyából készül egy limonádé

A kombucha, a vízikefir és más fermentált italok a gasztronómia meghatározó szereplői, sőt a fine dining világában is egyre nagyobb teret nyernek. A legjobb éttermekben ma már szinte ugyanolyan izgalmas az alkoholmentes itallap, mint a borlap. Egy gondosan elkészített fermentált ital végigkísérhet egy teljes vacsorasort, kiemelheti az ételek ízeit, és önálló gasztronómiai élményt nyújthat.



Fruzsina sommelier-ként a borok világából érkezett, de hamar felismerte, milyen lehetőségek rejlenek a fermentált italokban. Nem csupán követi a trendeket, hanem aktív alakítója a magyarországi fermentáltital-kultúrának és az alkoholmentes italpárosításoknak.

„Elindítottam az első Skool közösségemet, megjelent a könyvem, launcholom az alkoholmentes italokat forgalmazó Sobr céget, emellett az ELLE Gourmet Awards Food

Influencer kategóriájában is jelölést kaptam. A fermentáció, a tudatos alkoholfogyasztás (sober curious szemlélet), valamint az ételhez, a természethez és önmagunkhoz való kapcsolat újragondolása köré épített világom már most is sokaknál hoz változást, és erre nagyon büszke vagyok.”



Fruzsina első könyve nem csupán recepteket gyűjt össze, hanem egy szemléletet mutat be: a fermentálás egyszerre hagyomány, tudomány, fenntarthatóság és gasztronómiai kaland. Ha pedig csak egyetlen itallal ismerkednénk meg közelebbről, érdemes a házi vízikefírral kezdeni – frissítő, élő ital, amely jól példázza, milyen izgalmas világot rejt a fermentálás. A könyv itt megrendelhető: <https://abuborekokforradalma.hu>

Pálfalvi Ivett

Zelenka Brigitta erdélyi származású.
Németországban élő költő, akinek verseiben
gyakran jelenik meg a szülőföld szeretete, a hit, a
természet és az emberi lélek világa. Szeretettel
hívunk és várunk egy meghitt irodalmi délutánra.

A Dortmundi Magyar Kulturális Közösség szervezésében

KÖNYVBEMUTATÓ

Zelenka Brigitta: Ahol a forrás

2026. SZEPTEMBER 6 - 16:00

Meinolfus közösségi ház, Rabenstr. 5, 44143 Dortmund

"Ahol a forrás csak apró kicsi ér, és
tisztá, mint gyermekcagás, oda
csak nyitott szívvel és lélekkel
érdemes belépni.."

COURAGE IN A CHANGING WORLD

AUTHOR TALK WITH
HESNA AL GHAOUI

Journalist - mediapsychologist -
former war correspondent - author

Sunday
27th September
13.30 - 16.30 PM
Eindhoven Bibliotheek
5 €

JOIN NOW

de Bibliotheek
Striklan



NOVEMBER 28 - 2026

MAGYAR FESTIVÁL

LONDON

RETRO

AMKPUK DJ SZATMARI SZAKOS ANDI GROOVEHOUSE V-TECH PEAT 20

SCALA LONDON

www.magyarbuli.hu

A Bodart Megálmodója



Boda Csilla

Alapító és Igazgató

A Bodart Entertainment az ő víziójából jött létre azáltal, hogy
népszerű, magyar nyelvű színházi élményeket vigyen el az Európában élő
magyar közösségek számára.

Kiváló kapcsolattervezőnek, elhivatottnak és a színház iránt
otthatalan szenvedélyének köszönhetően a Bodart mára több országban
sikeres előadásokkal büszkélkedhet, hídát építve az otthoni
kultúra és a külföldi élet között.



DOMBÓVÁRI ISTVÁN

STAND-UP ESTJE

PÁRIZS, LA CAMILLIENNE

2026.10.10. 19:30

BODART

2026. szeptember 27. 19:00

Horizont Theater
Thürmchenswall 25, Köln

Jegyár: 39€



Vigh Anita
Apák napja
duodrámá

SZEREPLŐK: MONI - KOCSIS JUDIT / JÁSZAI MÁRI-OLIVAS MŰVÉSZ/
ANETT - VIGH ANITA

JELMEZ: KATONA BÁLINT ZENE ÉS DALSZÖVEG: AGENT ANONYM

RENDEZŐ: CSÁKI RITA / PRO URBE-OLIVAS MŰVÉSZ/

BODART