

MOZDULJ KŐBÁNYA!

PONTGYŰJTŐ FÜZET

**10 eseményből
álló programsorozat**
az egészség megőrzése, a rendszeres
testmozgás népszerűsítése jegyében

Kedves Sportbarátaim!

Értékes nyeremények és rengeteg élmény vár 2018-ban minden Kőbányán élő családot, kicsit, fiatalot és idősebbet, a kerületi önkormányzatnál, intézményeinél és gazdasági társaságainál, valamint a helyi tankerület kőbányai intézményeinél dolgozó munkatársat.

A Kőbányai Önkormányzat a Kocsis Sándor Sportközpont közreműködésével az egészség megőrzése, a rendszeres testmozgás népszerűsítése jegyében 10 eseményből álló programsorozatot hirdet.

A résztvevők szabadon választhatnak az érdeklődésüknek, szabadidejüknél, felkészültségüknek, életkoruknak leginkább megfelelő programok közül. A részvétel igazolása jelen pontgyűjtő füzet segítségével történik. Már egyetlen pecséttel részt lehet venni az év végi sorsoláson, ahol értékes nyeremények, többek között kerékpárok, rollerek, uszodabérletek, sportszerutalványok és ajándécsomagok találhatnak gazdára. Annál nagyobb a nyerési esély, minél több pecsét gyűlik össze.

FŐDÍJ EGY WELLNESSHÉTVÉGE!

A pontgyűjtő füzetek átvételi pontjai **2018. február 5. és február 23. között** a Kőbányai Polgármesteri Hivatal Ügyfélközpontja (1102 Budapest, Állomás utca 26.), Újhegyi Ügyfélszolgálat (1108 Budapest, Újhegyi sétány 16.) és a Kocsis Sándor Sportközpont (1107 Budapest, Bihari utca 23.), **valamint február 24. után az események helyszínein.**

Az adatokkal kitöltött, legalább egy pecséttel ellátott pontgyűjtő füzeteket **2018. november 30-ig lehet leadni** az átvételi pontokon elhelyezett gyűjtőládákba.

Szeretettel várjuk Önöket, várunk Benneteket!
Mozdulj Kőbánya!



Kovács Róbert
Kőbánya polgármestere

A Mozdulj Kőbánya programsorozat rendezvényei:



- 1 2018. 02. 24. Kőbányai Korcsolya Nap**
Ügyességi versenyek korcsolyával
- 2 2018. 03. 17. Kőbányai Úszó Nap**
12 órás úszás Újhegyen
- 3 2018. 04. 07. Isaszegi Kerékpáros Emléktúra**
Kerékpáros túra amatőröknek
- 4 2018. 04. 28. Rekordkísérlet Napja**
OHP 2 órás futás rekordkísérlet az Óhegy parkban
- 5 2018. 05. 05. Esélyegyenlőség Napja**
Kerekesszékes kosárlabda és vívás, ülőröplabda, hallássérült labdarúgás
- 6 2018. 05. 30. Kihívás Napja**
"Mozogj 15 percet" események a kerületben
- 7 2018. 09. 15 - 22. Európai Mobilitási Hét és Autómentes Nap**
Változatos programokat kínáló, egész héten át tartó rendezvénysorozat óvodásoknak, iskolásoknak, felnőtteknek és családoknak
- 8 2018. 10. 03. Kőbányai Szenior Tízkarikás Játékok**
Az 50 év feletti korosztály játékos sportversenye, népszerű közösségépítő programja
- 9 2018. 10. 27. Nordic Walking**
Gyaloglás az Óhegy parkban
- 10 2018. 11. 17. Kőbányai Helyismereti Túra**
Gyalogtúra Kőbánya nevezetességei és látnivalói körül



További információ:
www.kobanya.hu
www.kobanyasport.hu



KÖBÁNYAI KORCSOLYA NAP

Ügyességi versenyek korcsolyával

Időpont: **2018. február 24. (szombat) 10.00 órától 13.00 óráig**
Regisztráció: **9.30 órától a helyszínen (balesetvédelmi oktatás: 9.50 órától)**
Helyszín: **Kőbányai Jégpálya (1105 Budapest, Ihász utca 24.)**

Tudnivalók: Korcsolyabérlésre a helyszínen 500 forint/alkalom áron van lehetőség.
Szükséges felszerelés: Korcsolya és kesztyű viselése kötelező.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

KÖBÁNYAI ÚSZÓ NAP

12 órás úszás Újhegyen

Időpont: **2018. március 17. (szombat) 8.00 órától 20.00 óráig**
Regisztráció: **7.30 és 19.30 óra között folyamatosan a helyszínen**
Helyszín: **Újhegyi Uszoda és Strandfürdő (1108 Budapest, Újhegyi út 13.)**

Tudnivalók: Cél, hogy a résztvevők együtt, közös erővel a lehető legtöbb hosszt ússzák le. Egy nevezőnek minimum 25 métert kell teljesíteni.
Szükséges felszerelés: Fürdőruha, úszósapka, úszószemüveg, papucs.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

ISASZEGI KERÉKPÁROS EMLÉKTÚRA

Kerékpáros túra amatőröknek

Időpont: **2018. április 07. (szombat) 9.00 órától várhatóan 16.00 óráig**
Regisztráció: **Előzetesen a www.kobanyabringa.hu oldalon.**
Indulási és visszaérkezési helyszín: **KÖSZI előtti tér (1105 Budapest, Előd utca 1.)**

Tudnivalók: A kerékpáros túra körülbelül 15-20 kilométer/órás átlagsebességgel halad a Kőbánya-Isaszeg-Kőbánya útvonal mintegy 60 kilométeres távján. A mezőny biztonságáról képzett kerékpáros túravezetők és rendőri kíséret gondoskodik. Pécelen egy kis pihenővel és frissítővel várják a szervezők a résztvevőket. Az első 200 nevező egyedi emlékpólót kap ajándékba.

Szükséges felszerelés: Felkészített és ellenőrzött kerékpár, fejjvédő sisak használata ajánlott.

A rendezvényen való részvétel a kőbányai lakosoknak, iskolásoknak, valamint hallás- és mozgássérült nevezőknek ingyenes, mindenki másnak 1000 forint!

REKORDKÍSÉRLET NAPJA

OHP 2 órás futás rekordkísérlet az Óhegy parkban

Időpont: **2018. április 29. (vasárnap) 10.00 órától 12.00 óráig**

Helyszín: **Óhegy park, futókör**

Tudnivalók: Cél, hogy a résztvevők együtt, közös erővel a lehető legtöbb kilométert fussák le, megdöntve az előző évi rekordot. Egy nevezőnek minimum egy kört, azaz 1400 métert kell teljesíteni.

A sporteseményen való részvétel regisztrációhoz kötött, a rendezvény napján rajtszám viselése kötelező. A legtöbb kilométert futó férfi és nő, valamint a legfiatalabb és legidősebb résztvevő is díjazásban részesül. Tombola játékunkban az indulók között - a rajtszám alapján - nyereményeket sorsolunk ki. A szervezők a rendezvény ideje alatt frissítőről gondoskodnak.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

ESÉLYEGYENLŐSÉG NAPJA

Kerekesszékes kosárlabda és vívás, ülőröplabda, hallássérült labdarúgás

Időpont: **2018. május 05. (szombat) 9.00 órától 14.00 óráig**

Regisztráció: **8.30 és 13.00 óra között folyamatosan a helyszínen**

Helyszín: **Kocsis Sándor Sportközpont (1107 Budapest, Bihari utca 23.)**

Tudnivalók: A sporteseményen való részvétel regisztrációhoz kötött, az egyéni jelentkezőket a helyszínen csapatokba sorsoljuk. A rendezvényre várunk minden érdeklődőt, aki szeretné megismerni a fogyatékkal élők sportolási lehetőségeit.

Szükséges felszerelés: Tiszta sportcipő, kényelmes sportruházat.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!



KIHÍVÁS NAPJA

"Mozogj 15 percet" események a kerületben

Időpont: **2018. május 30. (szerda) 9.00 órától 18.00 óráig**

Regisztráció: **A programok ideje alatt folyamatosan, a sportesemények helyszínein.**

Helyszín: **Óhegy park és a kerület több pontja**

Tudnivalók: Várunk szeretettel minden érdeklődőt, aki a nap folyamán szeretne legalább 15 percet mozogni. A további részletek és a pontos helyszínek a rendezvény előtt, a kobanya.hu és a kobanyasport.hu oldalon lesznek elérhetőek.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

EURÓPAI MOBILITÁSI HÉT ÉS AUTÓMENTES NAP

Időpont: **2018. szeptember 17-23.**

Helyszín: **Óhegy park és a kerület több pontja**

Tudnivalók: Változatos programokat kínáló, egész héten át tartó rendezvénysorozat óvodásoknak, iskolásoknak, felnőtteknek és családoknak. A további részletek és a pontos helyszínek a rendezvény előtt, a kobanya.hu és a kobanyasport.hu oldalon lesznek elérhetőek.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

KÖBÁNYAI SZENIOR TÍZKARIKÁS JÁTÉKOK

Időpont: **2018. október 3. (szerda) 9.00 órától 14.00 óráig**

Regisztráció: **8.30 órától a helyszínen. A sporteseményen való részvétel előzetes nevezéshez kötött, nevezési határidő: 2018. szeptember 24.**

Helyszín: **Kocsis Sándor Sportközpont (1107 Budapest, Bihari utca 23.)**

Tudnivalók: A rendezvény az 50 év feletti korosztály játékos sportversenye, népszerű közösségépítő programja. Nevezni amatőr sportolóknak lehet, mindenkit szeretettel várunk, aki 50. életét betöltötte, kőbányai laccímmel rendelkezik vagy kőbányai civil szervezetnek tagja.

Minden résztvevő ajándék pólót, emléklapot és meleg ebédet, valamint a rendezvény ideje alatt frissítőt kap.

Szükséges felszerelés: Kényelmes, sportolásra alkalmas öltözet.

A tornatermi versenyszámokhoz tiszta, világos talpú váltócipő.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

NORDIC WALKING

Gyaloglás az Óhegy parkban

Időpont: **2018. október 27. (szombat) 09.00 órától 15.00 óráig**

Regisztráció: **8.30 és 14.00 óra között folyamatosan a helyszínen**

Helyszín: **Óhegy park**

Tudnivalók: A szervezők nordic walking botot korlátozott számban biztosítanak.

Szükséges felszerelés: Kényelmes cipő, nordic walking bot.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

KÖBÁNYAI HELYISMERETI TÚRA

Gyalogtúra Kőbánya nevezetességei és látnivalói körül

Időpont: **2018. november 17. (szombat) 10.00 órától várhatóan 15.00 óráig**

Regisztráció: **9.30 órától 9.50 óráig a helyszínen**

Indulási és visszaérkezési helyszín: **Kőbányai Polgármesteri Hivatal előtt, Szent László tér**

Tudnivalók: A gyalogtúra a Szent László tér - Szent László Gimnázium - Éles sarok - Sörgyár - Új köztemető - Kisfogház Emlékhely - Csőztorony - Óhegy park - Kápolna tér - Martinovics tér - Szent László tér útvonalon halad, a résztvevők megismerhetik kerületünk kulturális és építészeti értékeit, különlegességeit.

Szükséges felszerelés: Kényelmes cipő, réteges öltözet, rossz idő esetén esőkabát.

A rendezvényen való részvétel ingyenes!



1

2018. 02. 24.

2

2018. 03. 17.

3

2018. 04. 07.

4

2018. 04. 28.

5

2018. 05. 05.

6

2018. 05. 30.

7

2018. 09. 15-22.

8

2018. 10. 03.

9

2018. 10. 27.

10

2018. 11. 17.



Név:

Lakcím:

E-mail cím:

Telefonszám:

Munkahely: