



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2020. OKTÓBER havi programlista



A 2020. szeptember 5-től érvényes polgármesteri döntés alapján, a járványügyi készültség feladatairól szóló utasítás szerint az Újbuda 60+ Program központjai, az időskorúak védelme érdekében, a vírusfertőzések hatékony megelőzése céljából kizárólag ügyintézés céljára tartanak nyitva, bizonytalan ideig valamennyi foglalkozás szünetel.

Kérjük, figyeljék az Újbuda 60+ Program Facebook oldalát, illetve weboldalunkat ([idosbarat.ujbuda.hu](https://idosbarat.ujbuda.hu))!

A 60+ telefonos ügyfélszolgálat elérhető minden hétköznap 9:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden nap (kivéve minden hónap első és második szerdája)	Találkozó: 14:00 Kérő utca 4. sz. ház bejárata előtt	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	06 30 328-2807	A gyaloglás a Kérő utca környékén zajlik. Esős idő esetén elmarad!
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Online felületen	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban
Minden nap		Táplálkozási tanácsadás e-mailben		ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre írhatja meg kérdéseit szakemberünknek!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)

A BELTÉRI HELYSZÍNEKEN, PROGRAMOKON ÉS A TÚRÁKON (60+ TERMÉSZETJÁRÁS) A MASZK VISELÉSE KÖTELEZŐ!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 01.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
október 01.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.400,- Ft/alk., vagy 8 x 1.300,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
október 01.	csütörtök	10.00	A hónap alkotója: Eperjesi Mari (festmények és kerámiák)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat október 30-ig látogatható nyitvatartás függvényében.
október 01.	csütörtök	13.00	Idősek Világnapja (felvétel)	Újbuda TV/ Újbuda 60+ Program facebook oldala/ idosbarat.ujbuda.hu weboldalon	ingyenes	Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rendezvényünk idén a hagyományoktól eltérően felvételen lesz megtekinthető.
október 01.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
október 01.	csütörtök	17.00-17.45	Szenior Örömtánc Andreával	"Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 02.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 02.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 02.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
október 02.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
október 03.	szombat	10.00-11.30	Családi délelőtt a kertben	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Regisztrációhoz kötött!
október 03.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
október 03.	szombat	17.00	"Zene Füleinknek" Ez komoly? Melodika Projekt Mesébe illő klasszikusok. Oravecz György zongoraművész koncertje	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépőjegy: 500 Ft/gyerek, 800 Ft/felnőtt	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Családi koncert két részben 6-99 éves korig a Zene Ünnepe alkalmából.
október 03.	szombat	18.00-19.30	Vigyázz a boldogságra! - az AKH Opera- és Dalstúdió Idősek Világnapi ünnepi koncertje Gyurkovics Zsuzsa színművésznővel	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	700,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció kötelező!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 04.	vasárnap	07:25 Találkozó: 7.25 Stadionok Volán p.u. (ind. 7.45)	60+ természetjárás	Mátra hegység, Vörösmarty t.h. - Lajosháza - Cserkőbánya - Gyöngyössolymos Táv: 9 km, Szint: 100 m (+500 lefelé!)	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7739	Előzetes jelentkezés szükséges! Jegyet előre kell váltani! A buszon maszk használata kötelező!
október 04.	vasárnap	09:00  Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
október 04.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
október 04.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
október 04.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. Vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy: adadrimal23@gmail.com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
október 04.	vasárnap	18.00	Ismerős?	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépőjegy: 1 500 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Új beszélgetős sorozat a közéletből és a művészvilágból ismert személyiségekkel. Házigazda: Fehér Mariann rádiós műsorvezető. Vendég: dr. Zacher Gábor orvos

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 05.	hétfő	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Origami (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 05.	hétfő	09:00 Találkozó: 09:00 Móricz Zsigmond körtér, Gomba	Újbuda városrészeinek megismerése 5. séta: Kelenföld I.	Kelenföld		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsabet@gmail.com	Kényelmes cipő ajánlott!  A program kb. 13.00 óráig tart.
október 05.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 05.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 05.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás	interneten, jitsi.org felületen	ingyenes	Virág Anikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Részvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 05.	hétfő	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 06.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.400,- Ft/alk., vagy 8 x 1.300,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
október 06.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
október 06.	kedd	10.00-11.30	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 06.	kedd	14:00-15:00	DINPI előadás "Hitek és tévhitek"	"DINPI előadások (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "DINPI előadások (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 07.	szerda	09:00  Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, Budaliget - Zsíros hegy - Nagykovácsi Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 07.	szerda	09:30  Találkozó: 9:30-kor Batthyányi tér, HÉV lejárata a villamos megálló felőli oldalon	Óbudai-szigeti séta	Óbudai-sziget	A részvétel Újbuda 60+ Kedvezménykártyával ingyenes, de előzetes jelentkezéshez kötött!	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: Személyesen és telefonon: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (1112 Bp., Kérő u. 3.); Telefon: 06-1-372- 4636 Nyitva tartás: H-P.: 9:00-14:00 óráig
október 07.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 07.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 07.	szerda	12.30-13.15	Do-in (japán jóga)	"Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon a "Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 08.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.400,- Ft/alk., vagy 8 x 1.300,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 08.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
október 08.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
október 08.	csütörtök	17.00-17.45	Szenior Örömtánc Andreával	"Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 09.	péntek	10.00	ÖltőKör	interneten, Zoom felületen	ingyenes	Szöllősi Réka	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Részvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
október 09.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 09.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 09.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 09.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
október 09.	péntek	19.00-22.00	Botladozók Táncház a Vadrózsák Néptáncgyűjtéssel	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 600,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Táncitanítás: Onodi Attila és Onodiné Csécsi Kata táncművészek, zenél: Juhász Dénes és zenekara, énektanítás: Juhász Réka
október 10.	szombat	09:00 Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység , Normafa - Makkosmária - Mária szurdok - Normafa - (vagy Hűvösvölgy) Táv:6- 12 km Szint: 150 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges!
október 10.	szombat	19.00	Mozaikok Vers-zene-tánc a flamenco jegyében	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépőjegy: 1200 Ft/diák, 1500 Ft/felnőtt	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Bajnai Beáta és Gyulai-Zékány István duó előadása, közreműködik: Bessenyei Zsuzsa és Rorátus Réka.
október 11.	vasárnap	08:30 Találkozó: 8.30, Batthyány tér Hév (ind. 8.38)	60+ természetjárás	Budapest, HÉV Aquincumi mh. - körtúra a Mocsáros tanösvényen - É-i vasúti híd - Népsziget - Meder u. - Gyöngyösi út Metro, Táv: 8 km	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges!
október 11.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
október 11.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 11.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy: adadrimal23@gmail. com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
október 12.	hétfő	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Origami (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 12.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 12.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 12.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás	interneten, jitsi.org felületen	ingyenes	Virág Anikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Részvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
október 13.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 13.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.400,- Ft/alk., vagy 8 x 1.300,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
október 13.	kedd	09:00 Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Adyliget - Kecske hát - Remeteszőlős Táv: 6 km, Szint: 150 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges!
október 14.	szerda	09:00 Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
október 14.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 14.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 14.	szerda	12.30-13.15	Do-in (japán jóga)	"Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon a "Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 14.	szerda	19.00-20.00	Ne félj a komolyzenétől! - Oravecz György zongoraművész és Dúlfalvy Éva hegedűművész koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	700,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 15.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.400,- Ft/alk., vagy 8 x 1.300,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
október 15.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
október 15.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
október 15.	csütörtök	17.00-17.45	Szenior Örömtánc Andreával	"Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 16.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 16.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 16.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
október 16.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
október 16.	péntek	17.00	"Hétperbé" Nemes Takách László kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	megtekinthető: november 10-ig nyitvatartási időben.
október 16.	péntek	18.00	Tánc a szerelemért a Favorite Dance School táncszínházi bemutatója	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 700 Ft/diák, 900 Ft/felnőtt	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Rómeó és Júlia története táncelőadásban.
október 16.	péntek	18.00-19.00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	SKICC csoport kiállításának megnyitója
október 17.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
október 17.	szombat	16.00	Családi Matiné Utazás a szempillám mögött a Zichy Szín-Műhely zenés előadása	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: egyéni 900 Ft, családi jegyek: 2500 Ft (3 fő) 3300 Ft (4 fő)	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
október 18.	vasárnap	09:00  Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 18.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
október 18.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
október 18.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy: adadrimal23@gmail. com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
október 19.	hétfő	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Origami (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 19.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 19.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 19.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás	interneten, jitsi.org felületen	ingyenes	Virág Anikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Részvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
október 19.	hétfő	18.00-19.30	Női Sarok: Szóvivők, Szabó Gabi Mici könyvének bemutatója. Vendégeink: Sógor Zsolt és Dézsi Mihály - korábbi BRFK szóvivők, Sipos Jenő - korábbi VPOP-NAV, jelenlegi MLSZ szóvivő G. Németh György - korábbi Westel - T-Mobile szóvivő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció kötelező!
október 20.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
október 20.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
október 20.	kedd	17.00-18.00	Még mindent lehet - Merza Gábor könyvbemutatója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 20.	kedd	18.00-19.00	Egy festő, egy festmény - Szacsvey Varga Ferenc: Merza, a családalapító című festményének kiállítása a Magyar Festészet Napja alkalmából	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 21.	szerda	09:00 Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, Hűvösvölgy - Vöröskő kilátó - Gercsi templom - Virágos ny. - Fenyőgyöngye, Táv: 12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
október 21.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 21.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 21.	szerda	12.30-13.15	Do-in (japán jóga)	"Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon a "Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 22.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 22.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
október 22.	csütörtök	17.00-17.45	Szenior Örömtánc Andreával	"Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 24.	szombat	18.00-19.30	Szép vagy, Magyarország - az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje forradalmaink emlékére	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	700,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció kötelező!
október 25.	vasárnap	09:00  Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
október 25.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
október 25.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 25.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy: adadrimal23@gmail. com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
október 26.	hétfő	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Origami (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 26.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 26.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 26.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás	interneten, jitsi.org felületen	ingyenes	Virág Anikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Részvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
október 27.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 27.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
október 27.	kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör: Húsz éves az AKH - beszélgetés a közház volt és jelenlegi munkatársaival	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
október 28.	szerda	09:00  Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagybányai út - Gugger hegy alja - Határnyereg Oroszlánszikla - Árpád kilátó - Fenyőgyöngye Táv: 10 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
október 28.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 28.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 28.	szerda	12.30-13.15	Do-in (japán jóga)	"Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon a "Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 29.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 29.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
október 29.	csütörtök	09:00  Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér 21-es busz megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, KFKI - Magas kőfejtő - KFKI Táv: 4 km	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges!
október 29.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
október 29.	csütörtök	17.00-17.45	Szenior Örömtánc Andreával	"Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
október 30.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 30.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
október 30.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagné Tauzin Csilla
október 30.	péntek	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	SKICC csoport kiállításának megnyitója

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
október 31.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
október 31.	szombat	19.00-20.30	Mozart: A Varázsfuvola- az opera keresztmetszete a Tanod'Art Zenés Színházi Műhely előadásában	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció ajánlott! Jegyvásárlás csak az előadás előtt lehetséges!