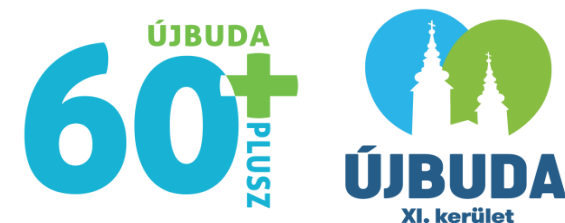


ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2021. JÚLIUS havi programlista



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
előzetes egyeztetés alapján			Lelki segítő beszélgetések időseknek	Kérő utcai 60+ Programközpont/ szabadtéren	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		Találkozó: 15:00 Kérő u. 4. sz. társasház előtt	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes		60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!
minden hétköznap (kivéve júl. 1., csüt.)		08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön)	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznap (kivéve júl. 1., csüt.)		09.00-13.30	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: kedden)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn		07.00-07.30	Hahota jóga	I. ker., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti víztározó felett	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán		09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Károli Gáspár tér	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán		10:00	3-1-2 meridiántorna	Bukarest utca - Ulászló utca sarok, Tranzit Café	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken		10.00	3-1-2 meridiántorna	Bukarest utca - Ulászló utca sarok, Tranzit Café	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 01.	csütörtök	09.00-09.50	Torna Virág Anikó gyógytornással	Feneketlen tó, Újbudai Szabadtéri Színpad mögötti füves terület	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Amennyiben van Nordic Walking botja, kérjük, hozza magával!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
Cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | Tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)

júl. 03.	szombat	09:00 Találkozó: 09:00, Boráros tér HÉV pótlóbusz	60+ természetjárás Csepel-sziget és Molnár-sziget	Tamariska domb – Duna part – komp - Soroksár: Molnár-sziget Táv: 6 km, Szint: 50		Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Az időjárás és az útviszonyok függvényében a túrák változhatnak! Ajánlott öltözet a túrákon: réteges, az időjárásnak megfelelő, szükség esetén esőkabát; bokatartó cipő, vagy bakancs; tizórai és víz, vagy üdítőital.
júl. 05.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Résztvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
júl. 05.	hétfő	15.00-16.30	Rejtvényfejtő klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	Előzetes jelentkezés szükséges a 60plusz@ujbuda.hu címre!
júl. 07.	szerda	09.00-09.50	Torna Virág Anikó gyógytornással	Feneketlen tó, Újbudai Szabadtéri Színpad mögötti füves terület	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Amennyiben van Nordic Walking botja, kérjük, hozza magával!
júl. 10.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
júl. 12.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Résztvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
júl. 13.	kedd	14.00-15.00	DINPI előadás Téma: Kulturális örökségünk, a természet	"DINPI előadások (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznapi 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.
júl. 14.	szerda	09.00-09.50	Torna Virág Anikó gyógytornással	Feneketlen tó, Újbudai Szabadtéri Színpad mögötti füves terület	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Amennyiben van Nordic Walking botja, kérjük, hozza magával!
júl. 14.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
júl. 14.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
Cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | Tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)

júl. 14.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
júl. 19.	hétfő	08:50 Találkozás: 8:50 Batthyány tér, HÉV végállomás	Városismereti séta	Szentendre, Bükkös patak tanösvény		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@gmail.com	Táv: 6-8 km Kényelmes cipő ajánlott.
júl. 21.	szerda	09.00-09.50	Torna Virág Anikó gyógytornással	Feneketlen tó, Újbudai Szabadtéri Színpad mögötti füves terület	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Amennyiben van Nordic Walking botja, kérjük, hozza magával!
júl. 22.	csütörtök	09.00-14.00	Kirándulás a Velencei-tavi Madárrezervátumba		ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: július 12-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznapi 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját; védeltségi igazolványát és oltási papírját is!
júl. 24.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
júl. 28.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
júl. 29.	csütörtök	09.00-12.00	Várbarlang megtekintése	Budai Várbarlang	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: július 19-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznapi 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját; védeltségi igazolványát és oltási papírját is!