



2024. FEBRUÁR havi programlista



A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
előzetes egyeztetés alapján		Lelei segítő beszélgetések időseknek	Kérő és Bölcső utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban
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 hétfőn	08:00-11:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09:00-09:45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09:00-10:30	Újbuda Ezüstkar - próba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn és pénteken	10:00-10:30	3-1-2 meridiántorna	<u>Jó idő esetén:</u> Cirmos u. 4 melletti játszótér <u>Eső esetén:</u> Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10:00-11:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	bérllet	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás. Haladó csoport.
minden hétfőn	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub, középhaladó és haladó szinten.
minden hétfőn	11:00-11:45	60+ Gyalogló klub	Bikás parkban, Grosics Gyula szobránál, az M4-es metró kupolája közelében	ingyenes	Somodi Márti és Csermely Ági 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Regisztráció nem szükséges. A gyalogló csoporthoz, ami kezdő szinten indul, folyamatosan lehet csatlakozni.
minden hétfőn	11:00-12:00	Gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Virág Anikó (gyógytornász)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Tapasztalt gyógytornász szakember segít! Előzetes jelentkezés szükséges!
minden hétfőn	11:30-12:30	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	13:45-15:45	Együtt egymásért! Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	14:00-15:00	Origami foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<u>Februári időpontok és szükséges eszközök:</u> Febr.5.: Farsangi vidámság: - min.15 db 10×10 cm-es színes papír, - ragasztó. Febr.12.: Színes forgó - 9 db 10×10 cm-es papír, (1 forgóhoz 3 db papír kell) - hurkapálca (ha van), - ragasztó. Febr.19.: Ajándékozásra kis szütyő - 3-4 db 21×21 cm-es papír, (1 szütyőhöz 1 db papír kell) - kb. 20 cm-es kis fonál vagy zsinór. Febr.26.: Játék: Kifordítom, befordítom! - 12 db 10×10 cm-es papír. (ha nagyobbat szeretne, akkor 12 db 15×15 cm-es papír; 1 forgóhoz 6 db papír kell)
minden hétfőn és szerdán	14:00-15:00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 2000 Ft/alk. 8000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2200 Ft/alk. 9500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	
minden hétfőn	14:00-17:00	Römi klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: rozsika.bardoczi@gmail.com m Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi klub a kártya szerelmeseinek.
(Új)minden hétfőn	15.00-16.30	BRUSH UP ENGLISH Angol nyelvi klub KÖZÉPHALADÓ (3 fős létszám felett indul)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
(Új)minden hétfőn és szerdán	17.20-18.50	ENGLISH BRUSH UP Angol nyelvi klub FELSŐFOK ELEJE	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden	08:15-09:15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Garai Júlia táncpedagógus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az egész testet átmozgató torna, segít a helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében és átrendezni mozgásunkat egészségesebbé, kellemesebbé. A mozgások elsajátítása felfedező, játékos, saját ritmusban folyik elég szünettel, és a teljesítményre való erőltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
minden kedden és csütörtökön	09:00	Hahota jóga	Bikás Park, kosárlabda pálya	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	09:15-12:15	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Köllner Ödön/ Köllner Dóra	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Társasjáték, valamint tábla- és kártyajátékok - a játék szerelmeseinek.
minden kedden	09:45-10:45	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Garai Júlia táncpedagógus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az egész testet átmozgató torna, segít a helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében és átrendezni mozgásunkat egészségesebbé, kellemesebbé. A mozgások elsajátítása felfedező, játékos, saját ritmusban folyik elég szünettel, és a teljesítményre való erőltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
minden második (páratlan héten) kedden	09:30-10:30	Angol társalgási klub	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden és pénteken	10:00-11:00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	06-30-267-8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
minden kedden	10:00-12:00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanaszta, scrabble játékok
minden kedden	Páratlan héten: 10:00-12:00 Páros héten: 17:00-19:00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden	10:30-11:30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	13:30-14:30	60+ Kondi torna Virág Anikóval (haladó)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden második (páros héten) kedden	14:00-16:00	60+ Fotóköri foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotóköri	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Február 6. MOL Campus kiállítás megnyitó Február 20. - Galyó János: Magyarország török emlékhelyei PPS - Tóth Károly: Érdekesek a fotózás világából
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1-424-5363, +36 30-9418862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal
(Új) minden kedden és csütörtökön	15.00-16.30	BRUSH UP ENGLISH Angol nyelvi klub KÖZÉPFOK ELEJE	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
(Új) minden kedden és csütörtökön	16.30-18.00	BRUSHUP ENGLISH Angol nyelvi klub FELSŐFOK	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
minden kedden és csütörtökön	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengó Krisztina szakképesített MBSR tréner.	kriszta.mindfulness@gmail.com, Tel: 06-30-686-4321	Meditációs gyakorlaton alapuló stresszoldó módszer megismerésére és gyakorlásra lehetőséget adó csoport. Jelentkezés: bengo.krisztina@gmail.com
minden kedden	08:30-09:30, valamint 19:00-20:00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauszin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden szerdán	09:30-10:30	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Februári témáink: Fogadalmaink, Hagyományok, Bőjtölés, Vágyak, Menedékeink
minden szerdán	9:00-10:00	Szenior örömtánc - új időpontban!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	9:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	Jó idő esetén: Cirmos u. 4 melletti játszótér Eső esetén: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	10:30-12:00	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Előzetes szintfelmérő alapján!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán	10:45-11:45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	11:00-12:00	Érzelmi problémák időskorban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	11:00-12:00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	10:30-11:30	Szenior örömtánc - új időpontban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	10:00-12:00	Játékos agytorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Játékok a memória frissen tartására.
minden szerdán	11:45-12:45	Jóga - új időpontban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	13:15-14:15	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden csütörtökön	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Közöségi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
minden második (páros héten) csütörtökön	9:30-11:30	Kalandozások a művészetek világában - új időpontban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Czeplédi Julianna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Február 8. Kalandozás távoli tájak művészetében - Dél Amerika, Mexikó. Kézműves foglalkozás - totem oszlopok készítése Február 22. Kalandozás a szobrászat történetében. Kézműves foglalkozás - ismerkedés a levegőn száradó gyurmával - tárgyak készítése.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden csütörtökön	10:00-12:00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Február 1. Fotótanoda 1. csoport Az első negyedévre tervezett programok: Rétegstílusok, betű és szövegszerkesztés, kész képek minőségének javítása, Korrekciók..., Vágás eszköz: Harmadolás, Rács, Átlós, Háromszög, Arany metszés, Arany spirál (váltás „0”) és egyéb kérdések, kérések A foglalkozásokat Barta Tamás és Tóth Károly tartja. Február 8. 10.00 Fotótanoda 2. csoport. Február 13. 18.00 AKH Kályha Galéria - Dr. Áment Erzsébet: Velencei maszkok Február 15. 10.00 Fotótanoda 1. csoport Február 22. Fotótanoda 2. csoport
minden csütörtökön	10:00-13:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden csütörtökön	10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kispasztika	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	első alkalom ingyenes, továbbiakban: 300 Ft/alk.	Preisinger Zsuzsa	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtök	15:00-16:00	3-1-2 Meridián Torna Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: zs.varzsa@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Alternatív gyógy mód- Természetgyógyászat-Testmozgás. Előzetes bejelentkezés az e-mail címen ajánlott.
minden csütörtökön	16:30-18:00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hónap utolsó csütörtökén	15:00-18:00	Varázslatos (b)irodalom - irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	18:30-20:00	Hatha jóga Krisztával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet alkalmi jegy	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön és pénteken	16:00-19:00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363, 06-20-477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden pénteken	10:45-11:45	Német társalgási klub - új időpontban	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden pénteken	9:45-10:45	3-1-2 meridiántorna - új időpontban	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	8:30-9:30	Örömtánc - Új foglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	9:30-10:30	Jóga - Új foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	11:00-14:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: zsa.erdelyi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.Részvételi szándékot a megadott elérhetőségeken szükséges jelezni.
minden pénteken	11:00-12:00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1.800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363 +36-20-546-1286	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
minden pénteken	16:00-20:00	Logikai játék klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Szellemi sportok (sakk, go, dáma, bridzs) és logikai játékok minden korosztálynak.
(ÚJ) minden pénteken 02.23-tól	18.30- 19.30	Sahaja Jóga meditáció	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Boross -Réka	boross.reka@gmail.com	Sahaja Jóga meditációs program indul kezdők számára, amire a belépés díjtalan. A meditációt széken ülve végezzük
minden vasárnap	15:00-16:30 (az időpont változhat a hétvégi rendezvényektől függően)	Szenior örömtánc	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000 Ft/alk, 4 alk. bérlet: 3500 Ft	Drimál Andrea	06-30-2312150	Az idősebb korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes mozgásforma, jól ismert zenékre. ŐKH rendezvények esetén lehet időpontváltozás!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 01.	csütörtök	10:00	A hónap alkotója: Gali Ágnes (festmények)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat febr. 28-ig látható a Kávézóban!
febr. 02.	péntek	18.00-20.00	Családi Vándor Táncház	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	"Te tudod, hogy mitől búcsúunk a farsang végén? Miért temetjük el a nagybőgőt és mit jelent a kiszabábu égetés?" - a Kárpát-medence tájegységeinek betegség-és gonoszító népszokásaival ismerkedhetünk meg, a fenti kérdések megválaszolásában Petro Krisztina néprajzkutató lesz a segítségünkre. Ezt követően zenés- táncos mulatságra várjuk az érdeklődőket!
febr. 02.	péntek	18.00-20.00	Családi Vándor Táncház	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	"Te tudod, hogy mitől búcsúunk a farsang végén? Miért temetjük el a nagybőgőt és mit jelent a kiszabábu égetés?" - a Kárpát-medence tájegységeinek betegség-és gonoszító népszokásaival ismerkedhetünk meg, a fenti kérdések megválaszolásában Petro Krisztina néprajzkutató lesz a segítségünkre. Ezt követően zenés- táncos mulatságra várjuk az érdeklődőket!
febr. 03.	szombat	09:00	természetjárás	Budai hegység, Természetismereti séta a Normafa sziv tanösvényen Táv: 4 km, Szint: 100 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, 21- es busz
febr. 03.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazínműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS! INTERNETES RÁDIÓ!!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
febr. 03.	szombat	19:00-22:00	SHADOWS MAGIC BAND KLUB Élőzenés táncparty - A zene, amit te is szeretsz!	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépőjegy: 2300 Ft/fő, nyugdíjas: 2000 Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Asztal- és helyfoglalás érkezési sorrendben történik. Kapunyitás 18:30 órákor. Jegyvásárlás előzetesen ajánlott az okh.jegy.hu oldalon, vagy személyesen a helyszínen, nyitvatartási időben.
febr. 04.	vasárnap	17:00-19:00	Küldök néked egy nápolyi dalt! az AKH Opera- és Dalstúdió farsangi koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Sztárvendégek: Gyurkovics Zuzsa Jászai Mari-díjas színművész és Eisler Annamária MASI modell, énekesnő; zongorán kísér: Hegedűs Valér műsorvezető: Csák József operanékes

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 05.	hétfő	14:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes			Foglalkozás vezető: Kálmánné Nyilasy Éva A foglalkozásokon különböző típusú keresztrejtvények és logikai rejtvények megoldásához kapnak hasznos szakmai útmutatásokat a résztvevők. Lehetőség nyílik közös és egyéni gyakorlásra a feladványok megfejtéséhez, ezen felül rejtvények elkészítésében is segítséget nyújtanak az érdeklődőknek. Előzetes jelentkezés nem szükséges!
febr. 05.	szerda	14:00 - 17:00	Társasjáték Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
febr. 05.	hétfő	14:30-16:00	Tai-chi átmozgató gyakorlatok	Keveháza Idősek Klubja 1115 Bp., Keveháza utca 6.	ingyenes	Szabó Imréné, Bubik Csaba	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-430-03-99-es telefonszámon.	
febr. 06.	kedd	14:00-16:00	filmvetítés: Ezüst farkas kanadai-amerikai kalandfilm 98'	Szentimre Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Hornáková Mária	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0398-as telefonszámon.	
febr. 06.	kedd	18:00-20:00	Női Sarok: Három generáción át ismételt női sors; Hegedűs Péter Lili című dokumentumfilmjének levetítése, beszélgetés	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
febr. 07.	szerda	13:00-15:00	Előadás + Filmvetítés: A "hungarikum" magyarság csúcsteljesítményét jelölő gyűjtőfogalom.	Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0406-os telefonszámon.	
febr. 07.	szerda	14:00-16:00	Nyugdíjas Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtan!	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Szeretettel várjuk a nyugdíjasokat, egy kis beszélgetésre, ismerkedésre, minden hónap első szerdáján!
febr. 07.	szerda	18.00-20.00	Budai Fotó és Filmklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: +36-20-9614114	Klubnap.
febr. 07.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
febr. 08.	csütörtök	14:00-16:00	Előadás: Csak pozitívan! Fejben dől el? Igen vagy nem?	Kenderes Idősek Klubja 1115 Bp., Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0415-ös telefonszámon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 09.	péntek	17:30-18:30	A Dörmögő Dömötör ajánlásával: Paprika és Rózsa	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Előzetes online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 300 forint.Helyszínen előadás napján:3.500 Ft. 1 éves kortól egységáras.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Udvarlós mese, óvodás nyelvezettel, a korosztály részére készült első olyan előadás, mely a gyerekek nyelvén meséli el, mutatja be a fiú-lány kapcsolatot, az udvarlási lehetőségeket, a szeretet erejét. Műfaja interaktív mese, népmesei hatásokkal vegyített zenés játék az Újszínház művészeinek előadásában. Kiadó a Móra könyvkiadó, a Dörmögő Dömötör Színház előadása.Az előadással kapcsolatos részletekről a https://gkh.ujbuda.hu honlapon tájékozódhatnak.
febr. 09.	péntek	19:00-22:00	BOTLADOZÓ TÁNC HÁZ	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000,- Ft/fő	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Házigazda: A Vadrózsák Néptáncgyűttes, Táncot tanít: Onodi Attila táncművész
febr. 10.	szombat	8:25	természetjárás	Visegrádi hegység, Pilisszentlélek alsó - Esztergom Táv: 12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér 14.30 után! (70)2511493	Találkozó: 8.25, Batthyány tér HÉV (ind. 8.38) Jegy: Pomázig
febr. 10.	szombat	10:00-11:30	GOMOKLUB	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 18 év alatt 500 Ft/alkalom, 18 év felett 2000 Ft/alkalom. A Fekete-Fehér Táblajátékos Sportegyesület tagjai számára a foglalkozáson való részvétel ingyenes!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	A Gomoku többek között a motoros képességek, az önuralom/önfegyelem vagy például a logikai képességek fejlesztésében segít amellett, hogy igazán jó móka! A klubhoz csatlakozhat bárki, aki szeret játszani, gondolkodni, és ebben akár még fejlődni is szeretne.
febr. 10.	szombat	19:00-23:00	Farsangi Retro Táncest Zene: Turmix együttes Beat, rock and roll és pop slágerek; nyitótánc, vetélkedő, táncbemutatók	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	2000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Belépés jelmezben vagy maszkban!
febr. 10.	szombat	9:00 - 14:00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
febr. 12.	hétfő	14:30-16:00	Tai-chi átmozgató gyakorlatok	Keveháza Idősek Klubja 1115 Bp., Keveháza utca 6.	ingyenes	Szabó Imréné, Bubik Csaba	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-430-03-99-es telefonszámon.	
febr. 13.	kedd	14:00-16:00	Filmvetítés: Elza a vadon szülőtte angol-amerikai családi kalandfilm 95'	Szentimre Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Hornáková Mária	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0398-as telefonszámon.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 13.	kedd	18:00-19:00	Velencei maszkok Dr. Áment Erzsébet fotókiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat március 8-ig látható, hétköznapokon 10-19 óra között!
febr. 14.	szerda	13:00-15:00	Előadás + Filmvetítés: Magyarságra jellemző értékek bemutatása.	Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492- 0406-os telefonszámon.	
febr. 14.	szerda	10:00	Ismerkedés a kárpitzövessel - Látogatás a Magyar Kárpitművészek Egyesületének - Kárpitműhelyébe	Magyar Kárpitművészek Egyesülete - Kárpitműhely	ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges	Czeglédi Julianna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A XX. és XXI. század művészetének is része a megújult formai és tartalmi értékeivel a kárpitművészet, e jellegzetesen európai műfaj, mely teret hódított minden kontinensen. A technikai keretek, a helyi sajátosságok, és a művészek szemlélete izgalmas dimenziókat nyitott e művészeti ágnek. A magyar kárpitművészet a francia manufaktúrák hagyományait követve alakította ki saját arcát. A programon megtekinthetik a Kárpitműhelyben készülő iparművészeti alkotásokat, betekintést kaphatnak a szövés művészetébe. A programra jelentkezni 2024.február 6-12-ig 8.30-11.30 között a Bölcső utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényben. Kérjük hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját, személyi igazolványát, lakcímkártyáját.
febr. 15.	csütörtök	10:00	városi séta	MOL kilátóterasz és Kopaszi gát	2000.- Ft, Befizetés jan.22. 10 óra, Móricz Zs. Körtér (lift)	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér január 20-ig (30)5498457	Találkozó: 10 óra, a MOL Campus épülete előtt (Megközelítés: 33,133E,154-es busz Info park mh.)
febr. 15.	csütörtök	10:30	Téli egészségügyi könnyű séta	Normafa - Libegőház - Normafa (fakultatív -Erzsébet kilátó)	ingyenes, előzetes regisztráció szükséges	EZÜSTNET Egyesület Makszin Márta	ezustnet.csillag@gmail.com	A programra előzetes regisztráció szükséges. Találkozás 10:30-kor Normafa Látogatóközpont 212 autóbusz végállomásnál. Rossz idő esetén elmarad.
febr. 15.	csütörtök	10:30-11:30	Magyar Nemzeti Múzeum Magyar Menyasszony kiállítás megtekintése	Magyar Nemzeti Múzeum Múzeum krt. 14-16.	70 év felett ingyenes, 60-70 év között 2100 Ft	EZÜSTNET Egyesület Makszin Márta	ezustnet.csillag@gmail.com	Találkozás 10:10-kor a Múzeumban. Előzetes regisztráció szükséges - 2024.február 12-éig. Jelentkezés: ezustnet.csillag@gmail.com címen
febr. 15.	csütörtök	14:00-16:00	Előadás: Asszertív kommunikáció	Kenderes Idősek Klubja 1115 Bp., Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492- 0415-ös telefonszámon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 15.	csütörtök	17.00	BUDAPEST ARCVONÁSAI címmel Utcai Dávid festőművész által vezetett Fiók László Stúdió és Budapesti Amatőr Alkotók Stúdiója (BAAS) tagjai. kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem és Társalgó Galéria & Kávézó 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	A kiállítást megnyitja: Utcai Dávid festőművész, a csoportok vezetője Zenei közreműködők: az arTpegió klasszikusgitár-duó.
febr. 15.	csütörtök	18.00-20.00	Budai Fotó és Filmklub vetített képes előadás	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: +36-20-9614114	Az előadás címe: Téli Balaton
febr. 15.	csütörtök	18.00-20.00	Budai Fotó és Filmklub vetített képes előadás	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: +36-20-9614114	Az előadás címe: Téli Balaton
febr. 16.	péntek	09:50	múzeumlátogatás	Hopp Ferenc Ázsiai Múzeum "Hold a felhők felett" (japán művészet) vezetéssel	2000.-Ft/nyugd., 1000.-Ft/70 év felett	Hattár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 9.50, a kisköfalatti Bajza utcai megállójánál
febr. 16.	péntek	17:00 - 18:00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Simkurát Éva Színek Tánca című kiállításának megnyitója
febr. 16.	péntek	19:00-22:00	FARSANGI GÖRÖG TÁNC HÁZ az Akropolisz Kompania zenekarral	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Görög Önkormányzata	okh@ujbuda.hu	A rendezvény nyilvános Zenél: az Akropolisz Kompania zenekar
febr. 17.	szombat	10:00	természetjárás	Budai hegység, Szépjuhász né - Húvösvölgy, Táv: 5 km, Szint: 50 m	ingyenes	Pólya Tamás (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (70)5808079	Találkozó: 10 óra, a 22-es busz Szépjuhász né megállójában
febr. 17.	szombat	19:00	NOSZTALGIA TÁNC EST BAKACSI BÉLÁVAL Az '50-es, '60-as, '70-es évek legismertebb magyar és külföldi táncdalaival.	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2.200 Ft	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Asztalfoglalás és jegyvásárlás előzetesen ajánlott az okh.jegy.hu oldalon, vagy személyesen a helyszínen, nyitvatartási időben.
febr. 17.	szombat	10:00-11:00	Mátyás király születése napja a Magyar Népmese Színház mesejátéka	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1300,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Az előadást 5 éves kortól ajánljuk!
febr. 17.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
febr. 18.	vasárnap	10:00	természetjárás	Budai hegység, Húvösvölgy - libanoni cédrus - Határnyereg - Fenyőgyöngye Táv: 10 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 10 óra, Húvösvölgy busz p.u.
febr. 20.	kedd	09:40	látogatás	Magyar Országos Levéltár (Bécsi kapu tér) látogatás vezetéssel	500.- FT/nyugdíjas, 70 év felett ingyenes	Hattár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 9.40, Széll Kálmán tér, az óránál
febr. 20.	kedd	14:00-16:00	Filmvetítés: Elza kölykei angol kalandfilm 87'	Szentimre Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Hornáková Mária	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0398-as telefonszámon.	
febr. 20.	hétfő	14:30-16:00	Tai-chi átmozgató gyakorlatok	Keveháza Idősek Klubja 1115 Bp., Keveháza utca 6.	ingyenes	Szabó Imréné, Bubik Csaba	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-430-03-99-es telefonszámon.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 20.	kedd	18:00-20:00	Újbudai Dekameron Könyvklub Grecsó Krisztián: Vera Természetjárás - Vác.	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
febr. 21.	csütörtök	09:45	Vezetéssel megtekintjük a Váci Egyházművészeti Múzeumot, majd egy cukrászdai pihenő után időjárástól függően séta a városban, a Duna-parton.	Váci Egyházművészeti Múzeum	Utiköltség: 65 év felett ingyenes. Múzeumi belépő: nyugdíjas jegy: 1.200 Ft/fő teljesáru: 1.500 Ft/fő	Domoszlai Erzsébet	A sétát vezeti: Domoszlai Erzsébet önkéntes. Jelentkezés: domoszlai.erzsebet@gmail.com e-mail címen.	Maximális létszám: 25 fő Találkozás: 9:45 Nyugati pályaudvar, a 10:08-kor induló vonattal utazunk.
febr. 21.	szerda	13:00-15:00	Előadás + Filmvetítés: Kiemelésre méltó tulajdonságok.	Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0406-os telefonszámon.	
febr. 21.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
febr. 22.	csütörtök	10:00	természetjárás	Budai hegység, Kis Hárs hegy és Makovecz kilátó, Táv: 8 km, Szint: 150 m, Farsang lévén, hozz magaddal valami apró kiegészítőt a farsangi mókához!	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)5498457	Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, az óránál
febr. 22.	csütörtök	14:00	Ismeretterjesztő előadás: "Tanösvények, arborétumok, emlékhelyek" Előadó: Tánczos Ferencné	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp. Kérő u. 3.	ingyenes	EZÜSTNET Egyesület Makszin Márta	ezustnet.csillag@gmail.com	Képes élménybeszámoló az Ezüstnet és a BMK „Budapest 150 program” sétáiról, bemutatta 8 tanösvény, helyszín szépségeit
febr. 22.	csütörtök	14:00-16:00	Előadás: Nemet mondás művészete	Kenderes Idősek Klubja 1115 Bp., Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0415-ös telefonszámon	
febr. 22.	csütörtök	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	"Újbudai Esték" címmel Barta Tamás, az Újbudai 60+ Fotóklub tagjának kiállítása
febr. 22.	csütörtök	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	"Újbudai Esték" címmel Barta Tamás, az Újbudai 60+ Fotóklub tagjának kiállítása

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 23.	péntek	11:00-12:00	DINPI előadás - A 2024-es év növény és állatfajai	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<p>A 2024-es év növény és állatfajai A természettudományi szakegyesületek, immár sokadik éve tartják év eleji szavaztatást, hogy az adott évben melyek azok a növény és állatfajok, melyekre kiemelt figyelem érdemelnek. Az előadás keretében ismerkedhetünk meg majd ővelük. Ízelítőül: Nagy örömmre, a 2024-es év hullóje, a Sas-hegy kincse, a fokozottan védett, haragos sikló lett.</p> <p>A 2024-es év növény és állatfajai A természettudományi szakegyesületek, immár sokadik éve tartják év eleji szavaztatást, hogy az adott évben melyek azok a növény és állatfajok, melyekre kiemelt figyelem érdemelnek. Az előadás keretében ismerkedhetünk meg majd ővelük. Ízelítőül: Nagy örömmre, a 2024-es év hullóje, a Sas-hegy kincse, a fokozottan védett, haragos sikló lett.</p>
febr. 24.	szombat	07:45	természetjárás	Vértessomló, Oroszlány - Majki erdő - Vértessomló - Nagy Somlyó - Vértessomló aut. ford., Táv:11 km, Szint: 200 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér 14.30 után! (70)2511493	Találkozó: 7.45, Déli p.u. (ind. 7.55 Oroszlányba) Jegy: Oroszlányig
febr. 24.	szombat	19:30	BLUES FARSANG FELKAI JAM KLUBKONCERT	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépőjegy: 2.000 Ft Jegyvásárlás előzetesen ajánlott az okh.jegy.hu oldalon, vagy személyesen a helyszínen, nyitvatartási időben	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Felkai Miklós gitáros énekes hívta életre a zenekart 1994-ben, először Felkai Blues Brothers néven. A banda repertoárjában Felkai szerzeményei mellett Hendrix, Cream, Garry Moore és Eric Clapton számok szerepelnek sajátos, egyedi feldolgozásban.
febr. 26.	hétfő	14:30-16:00	Tai-chi átmozgató gyakorlatok	Keveháza Idősek Klubja 1115 Bp., Keveháza utca 6.	ingyenes	Szabó Imréné, Bubik Csaba	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-430-03- 99-es telefonszámon.	
febr. 26.	hétfő	18.00-20.00	Pál Tamás Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Vetített képes előadás.
febr. 27.	kedd	14:00-16:00	Filmetítés: Belle és Sébastien francia családi film 95'	Szentimre Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Hornáková Mária	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492- 0398-as telefonszámon.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 27.	kedd	18:00-20:00	Etele Helytörténeti Kör Szabadidő és sportélet a régi Albertfalván (kerekasztal-beszélgetés városrészi múltjáról)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
febr. 28.	szerda	13:00-15:00	Előadás + Filmvetítés: A magyarság egyedisége, különlegessége, minősége	Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0406-os telefonszámon.	
febr. 28.	szerda		Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Téltemető séta a Sas-hegyen	Sas-hely	ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<p>Február vége, a farsang vége és egyben már a tél vége is. Ilyenkor több fajta népszokás szerint is tartanak "téltemető" programokat. Téltemetőnek hívják azonban egyik gyönyörű sárga, kikeleti virágunkat is. Sas-hegyi sétánk során rájuk csodálkozhatunk majd és talán már néhány más kora tavaszi virág is mutatja nekünk a tavasz közeledtét. A túra végén pedig egyedi panoráma fog eléink tárulni. A túra nehézsége: enyhe emelkedővel tarkított, táv: kb. 2 km. Ajánlott öltözet: Időjárásnak megfelelően, zárt cipő, de túrabakancs nem szükséges. Jelentkezés szükséges: személyesen, saját részre, február 20-26 között. 9.30-13.00 között a Kéró utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényben. Kérjük hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját, személyi igazolványát, lakcímkártyáját.</p>
febr. 29.	csütörtök	10:00	természetjárás	Margitsziget, "Keleti hunyor-néző séta"	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (70)5720184	Találkozó: 10 óra, Móricz Zsigmond körtér, 6-os villamos
febr. 29.	csütörtök	IDŐPONT-VÁLTOZÁS: 13:00-14:00	Mitől repül a repülőgép 1. előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Izgalmas előadássorozat a repüléssel kapcsolatban avagy minden amit a repülésről tudni kell és tudni lehet.
febr. 29.	csütörtök	14:00-16:00	Előadás: Társas közösség fontossága	Kenderes Idősek Klubja 1115 Bp., Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin	Előzetes regisztráció szükséges a 06-70-492-0415-ös telefonszámon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs És Módszertani Központ

Ügyfélfogadási idő:

minden hétköznap 9:00-14:00 óra között

Cím: 1117 Budapest, Kérő utca 3.

Újbudai Szenior Programközpont

Ügyfélfogadási idő:

minden hétköznap 8.00-12.00 óra között

Cím: 1117 Budapest, Bölcső utca 3.

További elérhetőségeink

<u>Levelezési cím:</u>	1113 Budapest, Bocskai út 39-41. (A borítékra kérjük ráírni: Újbuda 60+ Program)
<u>Központi telefonszám:</u>	(06 1) 372-4636 (H-P: 9:00-14:00)
<u>Önkéntes segítségvonal:</u>	(06 1) 381-1361 (H-P: 9:00-13:00)
<u>E-mail:</u>	60plusz@ujbuda.hu
<u>Weboldal:</u>	idosbarat.ujbuda.hu
<u>YouTube csatornánk:</u>	Újbuda 60+ Program
<u>Facebook oldalunk:</u>	Újbuda 60+ Program (www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)

A legfrissebb információkért kövessen minket a Facebookon is!

