



ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2021. SZEPTEMBER 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 és Bölcső 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	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	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 hétfőn	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Létszámkorláthoz kötött! Szeptember 6-tól indul
minden hétfőn	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes	Barkó Magdi	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
minden hétfőn és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden és csütörtökön	08.00-09.00	Hahota jóga	Bikás park kosárlabda pálya	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán		09.15-09.45	3-1-2 meridiántorna	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 szerdán		10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bukarest utca - Ulászló utca sarok, Tranzit Café rossz idő esetén Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Szeptember 8-tól indul
minden pénteken		10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Szeptember 10-től indul
szept. 01.	szerda	09:00 Találkozó: 09:00 Húvösvgy. Villamos végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység, Budaliget, Zsíros hegy, Nagykovácsi, vagy Remeteszőlős Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA) 06 30 340-3490		Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
szept. 04.	szombat	08:30 Találkozó: 8.30, Batthyány tér HÉV (ind. 8.38)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Két bükkfa ny. - Pilis ny. - Vörös út - Bacsina vgy. - Piliscsév Táv: 8 km, Szint: 100 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC) 06 20 313-9774		Előzetes jelentkezés szükséges !
szept. 04.	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	
szept. 06.	hétfő	14.00-16.00	Őrmezei Szomszédsági Önkéntesek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Susztérné Pető Judit 60+ Program önkéntes		
szept. 06.	hétfő	15.00-16.30	Rejtvényfejtő klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bp. XI. Bocskai út 39. I. emelet 114. terem)	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	
szept. 08.	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	
szept. 09.	csütörtök	08:10 Találkozó: 08.10 Nyugati p.u. pénztárak	Városnézés	Cegléd: Magyarok Nagyasszonya kápolna - Református Nagytemplom - Dobmúzeum - Régi Idők Tárháza	Belépődíj a Dobmúzeumba: 1000.- Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA) 06 30 352-2694		Előzetes jelentkezés szükséges !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 11.	szombat	08:00 Találkozó: 08:00 Móricz Zs. Körtér, a Gombánál	60+ természetjárás	Háros szigeti séta	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA) 06 70 572-0184		
szept. 11.	szombat	09:00 Találkozó: 09:00 Déli p.u., vonat vége (ind. 9.20 Győr felé)	60+ természetjárás	Vértes hegység, Oroszlány v.á. - Borbás telep, Bokodi tó, Erőmű part - Bokodi úti dűlő - Oroszlány v.á. Táv: 10 km, Szint: 50 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC) 06 30 536-4767		Előzetes jelentkezés szükséges !
szept. 15.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 15.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 15.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 16.	csütörtök	09:30 Találkozó: 9.30, 58-as busz végáll. (Fehérvári úti piac előtt) 08:00	60+ természetjárás	Budafoki barlanglakások	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA) 06 70 572-0184		
szept. 18.	szombat	08:00 Találkozó: 08:00 Feneketlen tó mellett, a Flamenco Hotel előtt	60+ természetjárás	Vértes hegység, Gánt: Bányászati kiáll. és Tanösvény, Pákozd: ingókövek és csata emlékhely Táv: 10 km, Szint: 150 m	Részvételi díj: 5500.- Ft (utazás és belépők)	Méri Sándorné (CAOLA) 06 30 549-8457	egynapos különbuszos kirándulás	Előzetes jelentkezés szükséges szeptember 15-ig!
szept. 18.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazínműsora a Civil Rádióban (új adás)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 20.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	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
szept. 21.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 22.	szerda	09.00	A Velencei-hegység geológiai csodái: barangolások a gyapjaszások földjén (Sukoró, Pákozdi ingókövek)		ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szeptember 13-tól a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját! Előzetesen tájékozódjon járványügyi szabályainkról elérhetőségeinken!
szept. 22.	szerda	09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Károli Gáspár tér rossz idő eserén Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 22.	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	
szept. 23.	csütörtök	08:20 Találkozó: 08:20 Kelenföldi VOLÁN p.u. (ind. 8.40 Bicske felé) 09:00	60+ természetjárás	Etyek-Botpuszta, Botpuszta: templomdomb, horgásztó, Etyek: kálvária, Magyar kút, körpince, Táv: 6 km, Szint: 50 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA) 06 30 352-2694		Előzetes jelentkezés szükséges !
szept. 27.	hétfő	Találkozás: 09:00 Gellért tér, Metro kijárat közeliében	Városismereti séta	Újbuda városrészei: Séta Lágymányoson		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@ gmail.com	Kényelmes cipő ajánlott. Jelentkezés: domoszlai.erzsebet@gmail.com email címen szeptember 24-ig.
szept. 27.	hétfő	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	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 ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 29.	szerda	09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Károli Gáspár tér rossz idő eserén Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 29.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcso u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 29.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 29.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 30.	csütörtök	13.30-14.30	DINPI előadás Bemutakozik 2020. év természetfotósa: Potyó Imre	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szeptember 23-tól a Bölcso utcai 60+ Programközpontban hétköznap 8.00-12.00 óra között (a létszám függvényében).
okt. 01.	péntek	11.00-12.30	Alkotó-Kör Kézműves foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Erdélyi Tünde	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szeptember 20-tól a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját! Előzetesen tájékozódjon járványügyi szabályainkról elérhetőségeinken!