

2022. NOVEMBER 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 hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban
előzetes egyeztetés alapján		Gyógytorna tanácsadás	Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: 60plusz@ujbuda.hu címen teljes név és 60+ kártya számának megadásával
minden hétköznapi	08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznapi	09.00-13.30	Számítógép használat, gyakorlás; Segítségnyújtás: időpont egyeztetés után lehet igénybe venni. Írjon nekünk levelet az 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre vagy hívja a 372-4636 telefonszámot.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznapi 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 hétköznapi 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 hétköznapi 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	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A kórus tagokat toboroz!
minden hétfőn, szerdán és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park, rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
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 hétköznapi 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 hétfőn	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	latin mozgás
minden hétfőn	11.30-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Folyamatos csatlakozási lehetőség!
minden hétfőn	14.00-15.00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 1800 Ft/alk. 7000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2000 Ft/alk. 8.500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével
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>TÉMÁK ÉS SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK:</u> <u>nov.7.:</u> Liliom vázában és pillangó (4 db 15×15 cm-es papír, 4 db 21×21 cm-es papír, 4 db 10×10 cm-es papír) <u>nov.14.:</u> Mikulás (4 db 15×15 cm-es papír(ha van kétoldalú papír: piros és fehér)) <u>nov.21.:</u> Térbeli fenyőfa és csillag (3 db 15×15 cm-es papír, olló, 4 db 15×15 cm-es papír) <u>nov.28.:</u> Csodacsillag (16 db 8×8 cm-es papír,olló)
minden hétfőn	14.00-15.00	Online jóga	Zoom felületen	ingyenes	Polyvás Ildikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud regisztrálni. Minden alkalomra külön kell jelentkezni! Nagy létszám esetén még egy csoportot indítunk.
minden hétfőn	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: aklan.ibolya@iconex.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden kedden	08.30-09.30; 19.00-20.00	Callanetics	Órmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön	09.00-10.00	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 kedden	09:00-12:00	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Köllner Ödön/ Köllner Dóra	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Várunk szeretettel mindenkit, aki szeretne játszani, töltené idejét jó társaságban valamint megismerkedne különböző tábla- és kártyajátékokkal.
minden kedden és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 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	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Várják a kézimunkázásra fogékonyakat!
minden kedden	10.00-12.00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanasza, scrabble játékok
minden kedden	10:45-11:45	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden és csütörtökön	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden szerdán	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött! Témák: nov. 2.: gyász nov. 9.: elmagányosodás nov. 16.: vallás-hit nov. 23.: realitások nov. 30.: szokásaink
minden szerdán	10.00-13.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: aklan.ibolya@iconex.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden szerdán	10.30-12.00	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Szintfelmérő beszélgetés után Szabó Alpárné csoportvezetővel.
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 hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft /10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Pilates szakképzett oktatóval
minden szerdán	12:15-13:15	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznapi 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	13:30-14:30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Darin Ágnes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerda	13.00-16.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugráto u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: babette4319@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden szerdán	14.00-15.00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugráto u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 1800 Ft/alk. 7000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2000 Ft/alk. 8.500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével
minden csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Órmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden csütörtökön	08.40, 09.40	60+ Pilates intim torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
minden csütörtökön	09.00-10.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugráto u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	latin mozgás
minden csütörtökön	10.00-13.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugráto 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 hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	8:30-9:30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Dec. 2-án és dec. 9-én elmarad. Pótló alkalmak: nov. 30. 9.00-10.00, dec. 7. 9.00-10.00
minden pénteken	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 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 (kivéve: nov. 4.)		11:00-13:00	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	Klubfoglalkozás a francia- és a magyar kártya szerelmeseinek, illetve azoknak, akik szívesen megtanulnának különböző játékokat. Várjuk a gyakorlott játékosokat és az „újoncokat” is!
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.
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.
nov. 02.	szerda	10:00	A hónap alkotója: Kiss Péter (festmények)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat nov. 29-ig látható hétköznapokon nyitvatartási időben.
nov. 02.	szerda	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 04.	péntek	18.00	SKICC ALKOTÓTÁBOR Kiállítók: Kecskés Róbert Románia, Pats Dániel, Pats József	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megnyitja : Pats Dániel Közreműködnek: a Weiner Leó Katolikus Zeneiskola és Zeneművészeti Szakgimnázium növendékei Megtekinthető: november 28-ig, nyitvatartási időben
nov. 05.	szombat	08:20 Találkozó: 8.20, Örs vezér tér HÉV (ind. 8.33) 09:30	60+ természetjárás	Gödöllői dombság, Mogyoród - Nagy legelő - Sikáros - Veresegyház (Medveotthon) Táv: 9 km	Medveotthon belépődíj 2000.- Ft (a részvétel nem kötelező!)	Tatár Loránd (Múanyag SC)	(20)3139774	Előzetes jelentkezés szükséges !
nov. 05.	szombat	Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	(70)5720184	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 05.	szombat	15.00-19.00	MÁRTON NAPI ŐRMEZEI RETRO ZENÉS TÁNCKLUB	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	(E-mail: lukikatica@gmail.com, Tel.: +36 30/ 904 6171), és Nógrádi Béla (E-mail: nogradibela@gmail.com, Tel.: +36 20/ 469 9420)	Jelentkezni a szervezőknél előzetesen szükséges!
nov. 06.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 07.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes	Gabonyi Erika	gabonyi.erika@ujbuda.hu	A foglalkozást vezeti: Kálmánné Nyilasy Éva (Újbuda 60+ Program Önkéntes) 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. Várjuk a rendszeresen járó klubtagokat, valamint az újonnan jelentkezőket, érdeklőket, akik szeretnének bekapcsolódni a rejtvényfejtésbe.
nov. 07.	hétfő	16.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
nov. 07.	hétfő	18.00-20.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: paltamas68@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Dr. Pál Tamás Klubvezetővel
nov. 08.	kedd	09:30 Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, az óránál	Budapesti séta	Budapesti séta a Városmajorban és látogatás a Jézus szíve templomban.	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	(30)3522694	
nov. 08.	kedd	18:00-21:00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 09.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 09.	szerda	18.00-20.00	Mozigépész Filmklub: Válogatás az 50-es, 60-as, 70-es, és 80-as évek legjobb olasz vígjátékaiból	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: a.suszter@susztera.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Suszter András Klubvezetővel
nov. 09.	szerda	9:45 <u>Találkozás:</u> 9.45 órakor a Széll Kálmán téren az óránál.	60+ városismereti séta	Gül baba türbéje	Ingyenes!	Domoszlai Erzsébet (60+ Program önkéntes)	domoszlai.erzsebet@gmail.com	Útvonal: Megtekintjük a kerületünket érintő, "A mesés Kelet megidézése a 19. századvégi Budapesten" című kiállítást, és sétálunk a környéken. Kényelmes cipő szükséges. A program kb. 14.00 óráig tart
nov. 10.	csütörtök	10.00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
nov. 10.	csütörtök	14.00-15.00	Az újbudai tájban élő ember és hagyományos ökológiai tudás. Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	"Pákásztanya! A mai kor gyermeke hallja, olvassa e szót s legalább is különösnek találja; - megfejteti, értelmét adni nem tudja..." Így kezdi sorait Herman Ottó, A magyar halászat könyve című művének, V. fejezetében. A mű több mint száz éve íródott, de akár mai, modernnek mondott világunk napjaiban is, ugyanígy kezdhethetnek sorainkat. Mit üzenhet nekünk ez a cím: A tájban élő ember? Vajon mit értünk mi hagyományos ökológiai tudáson? Vajon a a füvesasszonyok, a pásztorok, a sütő- és főzőasszonyok, a földművesek, a hímző asszonyok a pákászok, apáról fiúra szálló tudását, fejlett tudományunkra hivatkozva, el kell intéznünk egy kézlegyintéssel? A Kérő utcai programon ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keressük a választ. A program végén pedig megnézzük, Bodrossy Félix rövid filmjét, aminek címe: Az utolsó pákász.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 11.	péntek	08.30-09.30	A Kerület Napja alkalmából Őrmezei SZÍNPÓDIUM: Hajdu You Do? HAJDU STEVE STAND UP ESTJE	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2000 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	
nov. 11.	péntek	10:00, 13:00 Találkozó: 1. csop. 10 óra Infopark 2. csop. 13 óra Infopark	"Kerület Napja" séta	Kopaszi gát - MGE Őslénytani és Ásvány kiállítása vezetéssel	ingyenes, de regisztrációhoz kötött (okt. 28-nov. 6. között)	Méri Sándorné (CAOLA)	(30)5498457	Előzetes jelentkezés telefonon, vagy e- mailen Megközelítés: 153-as, vagy 154-es busz Infopark/Pázmány Péter sétány megállóig
nov. 12.	szombat	09:00 Találkozó: 9 óra, Kolosy tér, 65-ös busz (ind. 9.08)	60+ természetjárás	Budai hegység, Fenyőgyöngye - Guckler Károly út - Virágos ny. - Kötők padja - Tök h. - Kálvária h. -Mill. Emlékkő - Solymár v.áll., Táv: 11 km, Szint: 300 m	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel (Múanyag SC)	(20)5102086	Előzetes jelentkezés szükséges !
nov. 12.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnévsora a Civil Rádióban (ÚJ ADÁS!) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 13.	vasárnap	15.00- 16.30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	(+36 30/231 2150)	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenéssel.
nov. 13.	vasárnap	18.00	ALBERTFALVI NAPOK: SZÉLLEL SZEMBE - poénok és poémák, JORDÁN TAMÁS önálló estje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1500,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
nov. 13.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 14.	hétfő	16.00	HETTINGER ÁGNES FESTMÉNYKIÁLLÍTÁSA	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat december 20-ig látható rendezvények függvényében!
nov. 15.	kedd	18.00	ALBERTFALVI NAPOK: Kályha, cserépkályha, kandalló, a 60+ Fotókör csoportos kiállítása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat dec. 9-ig tekinthető meg 10 és 19 óra között!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 16.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 18.	péntek	10.00-12.00	60+ Növénydoktor	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	Van beteg növénye? Hiába tápoldatozza, nem javul az állapota? Nem tudja hogyan ültesse át vagy, hogy milyen talajt, virágföldet használjon hozzá? Jöjjön a 60+ növénydoktor "rendelésére", hogy választ kapjon kérdéseire! A "rendelésre" ügyfeleink behozhatják a "beteg növényt" vagy annak fotóját a Kérő utcai 60+ programközpontba, majd egy kérdéssorra adott válaszaik alapján tudjuk felállítani diagnózist.
nov. 18.	péntek	17.00-19.00	Lakossági fórum Téma: a parkolás Őrmezőn	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Deák Erika, alpolgármesteri asszisztens	Tel: +361/3724624; 0670/7974257 E-mail: deak.erika@ujbuda.hu	Házigazda: Hintsh György alpolgármester
nov. 19.	szombat	08:55 Találkozó: 8.55, Széll Kálmán tér, 221-es busz (ind. 9.00)	60+ természetjárás	Budai hegység, Csillebérc - Farkas hegy - Felsőszállás - Sorrento - Csillebérc, Táv: 8 km, Szint: 250 m	ingyenes	Bálint Kinga (Műanyag SC)	(20)5847312	Előzetes jelentkezés szükséges !
nov. 19.	szombat	11.00	ALBERTFALVI NAPOK: AZ ARANYECSET - a Zichy Színműhely előadása Nemes Nagy Ágnes műve alapján	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
nov. 19.	szombat	16.00	ALBERTFALVI NAPOK: Az albertfalvi középkori udvarház - Terey György régész előadása	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Az Albertfalvi Lokálpatrióta Egyesület, az Albertfalvi Keresztény Társas Kör, az Albertfalvi Helytörténeti Gyűjtemény és az Albertfalvi Közösségi Ház közös szervezésében.
nov. 19.	szombat	19.00-22.00	NOSZTALGIA TÁNCST BAKACSI BÉLÁVAL	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1800 Ft/fő 60+-os kártyával. 1500 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Földi Annamária kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Asztalfoglalás és jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10-19 óráig a közösségi házban.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 20.	vasárnap	15.00- 16.30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	(+36 30/231 2150)	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.
nov. 20.	vasárnap	18.00	ALBERTFALVI NAPOK: A szerelem tüze fényesebb, ha pénzzel táplálják az Orosz Stúdiósínház előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A. N. Osztrovszkij dramaturg munkái nyomán.
nov. 20.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 21.	hétfő	19.00	ALBERTFALVI NAPOK: AZ ŐSZ SZÍNEI a Gesualdo Kamarakórus és Andresz Kati színművész közös estje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
nov. 22.	kedd	18.00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Tóth Kriszta: Akvárium "A közösségi olvasás élmény!"	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	https://www.facebook.com/groups/de kameron
nov. 23.	szerda	08.45	Királyrét Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás	Királyrét	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<p>Rövid őszi erdei sétával egybekötött programon, megismerkedhetünk a királyréti Morgó-patak makroszkópikus élőlényivel, és azt is megtudhatjuk, hogy kik vigyáznak arra, hogy a patak kristálytisztá maradjon.</p> <p>A program egy része a Hiúz ház látogatóközpont körül lesz, de egy kb 3 km-es sétát is teszünk a Börzsönyi őszi erdőben.</p> <p>Javasolt öltözk: időjárásnak megfelelően, zárt cipő, esőkabátot, esernyőt hozunk magunkkal.</p> <p>Jelentkezés: saját részre, november 14-18 között lehetséges, minden hétköznapi 9.00–13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban.</p> <p>Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.</p>

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 23.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., 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!
nov. 23.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 23.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., 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!
nov. 23.	szerda	18.00-20.00	Mozigépész Filmklub: Válogatás az 50-es, 60-as, 70-es, és 80-as évek legjobb olasz vígjátékaiból	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: a.suszter@susztera.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Suszter András Klubvezetővel
nov. 25.	péntek	10.00-12.00	Duna-Ipoly Nemzeti Park Év végi vetélkedő	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Összefoglaljuk az idei év előadásain és terepi programjai hallottakat és látottakat. Ezután, az év folyamán megszerzett ismeretekről, egy kvízzjátékban mérettetjük meg magunkat. A helyes megoldások ismertetése után pedig, eredményt is hirdeni fogunk – meglepetés díjakkal.
nov. 25.	péntek	18.00	PRÉSELT VIRÁG KÉPEK László Ildikó virágszirmokból készült képeinek kiállítása	Őrmezei Községi Ház Társalgó Galéria 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megnyitja : Szegedi Zsuzsanna szakmai referens Közreműködnek: a Weiner Leó Katolikus Zeneiskola és Zeneművészeti Szakgimnázium növendékei. A megnyitót követően az alkotó képeiből vásárlásra is lesz lehetőség. Megtekinthető: december 31-ig, nyitvatartási időben
nov. 25.	péntek	19.30-22.00	KGB - KISVÁROS ZENEI KLUB Házigazda: Kiss Zoltán Zéro (KGB-Karthago-OREZ)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1800 Ft	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Sok zenével, anekdotával, vetítéssel, meglepetésvendéggel.
nov. 26.	szombat	09:30 Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - János hegy - Szépjuhászné - Húvösvölgy, Távf: 8 km, Szint: 100 m	ingyenes	Pólya Tamás (Múanyag SC)	(70)5808079	Előzetes jelentkezés szükséges !
nov. 26.	szombat	11.00-18.00	ELEVEN ART FAIR (dizájn vásár, workshopok, közösség)	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Kortárs iparművészek dizájnására több mint 30 kiállítóval

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 26.	szombat	18.30	DZSESSZ CSAK A KEZDET! - Tóth Tamás Vitold 18. születésnap koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
nov. 26.	szombat	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 27.	vasárnap	10:30 Találkozó: 10.30, Ferenciek tere, a katolikus templom előtt	templomi séta	Látogatás a Szt. György nagyvértanú szerb ortodox és a Nagyboldogasszony magyar ortodox templomban	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	(30)3522694	Előzetes jelentkezés szükséges !
nov. 27.	vasárnap	18.00	BAROCK - Barokk és romantika találkozója - a Vocalise Énekegyüttes koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Énekel a három szoprán: Baghi Viktória, Gaál Mónika, Kiss Viktória, zongorán közreműködik: Tálós Vivien
nov. 27.	vasárnap	19.00	ISMERŐS? Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel. Vendég: LENGYEL TAMÁS színművész	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1200 Ft	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Vendég. Lengyel Tamás Jászai Mari-díjas színművész. Házigazda: Fehér Mariann rádiós műsorvezető
nov. 27.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 28.	hétfő	18.00-20.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: paltamas68@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Dr. Pál Tamás Klubvezetővel
nov. 29.	kedd	14.00-15.30	Híres emberek a magyar történelemből: Gróf Andrássy Gyula	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előadók: Galyó János és Galyó Angéla
nov. 29.	kedd	18.00	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR Gellérthegy Magyarok Nagyasszonya Sziklatemplom	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 30.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	

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

- Levelezési cím:

Központi telefonszám:

Önkéntes segélyvonal:

E-mail:

Weboldal:

YouTube csatornánk:

Facebook oldalunk:
- 1113 Budapest, Bocskai út 39-41.
(A borítékra kérjük ráírni: Újbuda 60+ Program)

(06 1) 372-4636 (H-P: 9:00-14:00)

(06 1) 381-1361 (H-P: 9:00-13:00)

60plusz@ujbuda.hu

idosbarat.ujbuda.hu

Újbuda 60+ Program

Újbuda 60+ Program

(www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)

A legfrissebb információkért kövessen minket a Facebookon is!