



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2020. JÚLIUS havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
<p>Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás</p> <p>Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.): Július 14-től minden hétköznap 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség Kedden 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p> <p>Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.): Július 14-től minden hétköznap 8.00-12.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség Csütörtökön 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
minden nap (kivéve minden hónap első és második szerdája)	Találkozó: 14:00 Kérő utca 4. sz. ház bejárata előtt	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	06 30 328-2807	A gyaloglás a Kérő utca környékén zajlik. Esős idő esetén elmarad!
Előzetes egyeztetés alapján	Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes			minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
Minden nap	Táplálkozási tanácsadás e-mailben			ingyenes	dr. Barbna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre írhatja meg kérdéseit szakemberünknek!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 02.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
júl. 02.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 02.	csütörtök	09.30 <u>Találkozó:</u> Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység Séta a Jókai kertben	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06-70-572-0184	A koronavírus járványra való tekintettel mindenki viseljen arcmaszkot!
júl. 03.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 05.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
júl. 05.	vasárnap	17.00-18.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea adadrimal23@gmail.com	Az órát tartja: Drimál Andrea
júl. 06.	hétfő	09.45-10.45	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	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
júl. 06.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 06.	hétfő	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
júl. 06.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban
júl. 06.	hétfő	15.00 Találkozó: Polg. Hivatal porta (Bocskai úti)	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében 1113 Bp., Bocskai út 39-41.	ingyenes	Gabonyi Erika		Előzetes jelentkezés szükséges a gabonyi.erika@ujbuda.hu e-mail címen!
júl. 07.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 07.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
júl. 07.	kedd	09:30-10:30	Angol társalgási klub	Bp., XI. kerület Táncoló lányok parkja (Bölcső utcai programközpont előtti park)	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 07.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 08.	szerda	09:00-10:45	Szenior Örömtánc Andreával	Bp. XI. kerület Károli Gáspár tér	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)  
A BELTÉRI HELYSZÍNEKEN, PROGRAMOKON ÉS A TÚRÁKON (60+ TERMÉSZETJÁRÁS) A MASZK VISELÉSE KÖTELEZŐ!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 08.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 08.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Bölcső utca - Hamzsabégi út kereszteződésében	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 09.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 09.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
júl. 10.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 10.	péntek	16.30-18.00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea adadrimal23@gmail. com	Az órát tartja: Drimál Andrea
júl. 11.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
júl. 13.	hétfő	09.45-10.45	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	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 13.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 13.	hétfő	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
júl. 13.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban
júl. 14.	kedd	09.00 <u>Találkozó:</u> Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység Széppjuhászné – Nagy Hárshegy – Kis Hárshegy - Széppjuhászné Táv: 5 km, Szint: 100 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06-30-352-2694	Előzetes jelentkezést kér! A koronavírus járványra való tekintettel mindenki viseljen arcmaszkot!
júl. 14.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 14.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub	Bp., XI. kerület Táncoló lányok parkja (Bölcső utcai programközpont előtti park)	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 14.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 15.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 15.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Bölcső utca - Hamzsabégi út kereszteződésében	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 15.	szerda	14.00-15.00	Ismeretterjesztő előadás: Barlangvilág Budapesten	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársa	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 16.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 17.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 20.	hétfő	09.45-10.45	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	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
júl. 20.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 20.	hétfő	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
júl. 20.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban
júl. 21.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 21.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub	Bp., XI. kerület Táncoló lányok parkja (Bölcső utcai programközpont előtti park)	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 21.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 22.	szerda	09.00-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Bp. XI. kerület Károli Gáspár tér	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 22.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 22.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Bölcső utca - Hamzsabégi út keresztveződésében	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 23.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 23.	csütörtök	09.30 <u>Találkozó:</u> Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység Túra a mamutfenyőkhöz	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06-70-572-0184	Előzetes jelentkezést kér! A koronavírus járványra való tekintettel mindenki viseljen arcmaszkot!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 24.	péntek	09.30-11.00	Kreatív Alkotókör Zsírko medál faragása	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon a 372-4636 telefonszámon júl. 17-től 09.00-14.00 óra között
júl. 24.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 25.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
júl. 27.	hétfő	09.45-10.45	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	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
júl. 27.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 27.	hétfő	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
júl. 27.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

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



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 28.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 28.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub	Bp., XI. kerület Táncoló lányok parkja (Bölcső utcai programközpont előtti park)	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 28.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 29.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
júl. 29.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Bölcső utca - Hamzsabégyi út kereszteződésében	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
júl. 30.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
júl. 31.	péntek	09.30-11.00	Öltő-kör Neszszer varrás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon a 372-4636 telefonszámon júl. 24-től 09.00-14.00 óra között
júl. 31.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

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