

ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2020. SZEPTEMBER 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.): 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.): 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!
szept. 01.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 01.	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	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauszin Csilla
szept. 01.	kedd	10.00	A hónap alkotója: Baukál Henrik (festmények)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat szeptember 29 ig látogatható nyitvatartás függvényében.
szept. 02.	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	
szept. 02.	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
szept. 02.	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
szept. 02.	szerda	14.00-16.00	Nyugi Klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei nyugdíjasok részére
szept. 03.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
szept. 03.	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	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauszin Csilla

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
szept. 04.	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	
szept. 04.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 04.	péntek	15.00-17.00	„Mozgó könyvek ajándékba” Újbuda Önkormányzata és a Közkincs Művészeti és Kulturális Közhasznú Egyesület könyvadomány- osztó újbudai társalgós körútja	Cirmos utcai Posta előtti tér	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az esemény fővédnöke: Barabás Richárd kulturális alpolgármester Vendég: Boda István, a Közkincs Egyesület elnöke. Várunk minden felnőtt és szépkorú őrmezei könyvbarátot, aki szívesen fogadna és olvasna értékes, használt, ám megóvott könyveket!
szept. 04.	péntek	18.00	Színek és hangulatok Nohalkáné Minya Zsuzsanna festmény kiállításának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Kiállítást megnyitja: Varga Klára festőművész Megtekinthető: október 6-ig nyitvatartási időben Vigyázzunk egymásra, hordjunk szájmaszkot!

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
szept. 04.	péntek	19.30	„Álmodjunk együtt” Malek Andrea és Jáger Bandi koncertje	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: 2.000,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A március 20-án elmaradt program pótlása. Az eredeti időpontra vásárolt jegyek érvényesek
szept. 05.	szombat	07:45 Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Budai hegység, Dobogókő - Zsivány sziklák - Joci forrás - Ördög lyuk - Mária pihenő - Pilisszentkereszt Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges! Jegyet Pomázig vegyenek
szept. 05.	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	
szept. 05.	szombat	17.00	Morus Nap Trianon 100 év tükrében	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Morus Szent Tamás Egyesület	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Ligeti Dávid történész előadása a Trianoni Békediktátum 100. évfordulója alkalmából
szept. 06.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
szept. 06.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
szept. 06.	vasárnap	17.00-18.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy adadrimal23@gmail.com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 07.	hétfő	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - kóruspróba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 07.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Tartalékok, tartalékjaink	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
szept. 07.	hétfő	09:00 Találkozó: 09:00 Móricz Zsigmond körtér, Gomba	60+ városismeeti séta Újbuda városrészeinek megismerése 4. séta	Albertfalva		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet@gmail.com	Kényelmes cipő ajánlott! A program kb. délig tart. Jelentkezés: domoszlai.erszebet@gmail.com
szept. 07.	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
szept. 07.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 07.	hétfő	13.00-14.00	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!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 07.	hétfő	13.30-15.30	Őrmezői 60+ Szomszédsági Önkéntes Klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Suszterné P. Judit Sarlós Józsefné Marcsi 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 07.	hétfő	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 08.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
szept. 08.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
szept. 09.	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
szept. 09.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 10.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
szept. 10.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauszin Csilla

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 10.	csütörtök	09:00 Találkozó: 9.00, 30-as buszvégáll. (Keleti pu. Kerepesi úti oldal)	60+ természetjárás	Farkaserdő, séta a Homoktövis tanösvényen Táv: 5 km	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
szept. 11.	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
szept. 11.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 11.	péntek	16.30-18.00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy adadrimal23@ gmail.com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
szept. 12.	szombat	10.00-22.00	20. Őrmező Ünnepe	Őrmező, Költők parkja	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Élménydús hétvégi programot kínálunk a családoknak szórakoztató színpadi produkciókkal, érdekes foglalkozásokkal, játékokkal. Részletek a plakáton

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 13.	vasárnap	08:20 Találkozó: 8.20 Bécsi út/Vörösvári út, 17-19-es vill. Végáll.	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisborosjenő - Teve szikla - Egri vár - Kevély ny. - Csobánka Táv:14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
szept. 13.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
szept. 13.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
szept. 13.	vasárnap	17.00-18.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy adadrimal23@gmail.com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
szept. 14.	hétfő	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - kóruspróba	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 14.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Megtartás	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
szept. 14.	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
szept. 14.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 14.	hétfő	13.00-14.00	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!
szept. 14.	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
szept. 15.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
szept. 15.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
szept. 15.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 15.	kedd	09:00 Találkozó: 9.00, Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Hajógyári szigeti séta	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	

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
szept. 15.	kedd	10.00-12.00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 15.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási kezdő Előzetes jelentkezéshez kötött!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szept. 7-11. 8-12 óra között személyesen a Bölcső utcai programközpontban
szept. 15.	kedd	18.00-19.30	A numizmatika, avagy a pénztudomány rejtelmek - Szabó Alpár ismeretterjesztő előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 16.	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	
szept. 16.	szerda	09:00 Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Csillebérc - repülőtér - Sorrento - Csiki hegyek - Budaörs Táv: 13 km, Szint: 150 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16- 19 óra között)!
szept. 16.	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
szept. 16.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	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
szept. 16.	szerda	14.00-15.00	Ismeretterjesztő előadás Kremnicsán Jánossal (DINPI)	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	
szept. 17.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
szept. 17.	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	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
szept. 18.	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
szept. 18.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 18.	péntek	11.15-12.45	Kreatív Alkotókör Papírvirágok készítése	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! Jelentkezés: személyesen szeptember 11-től (péntek) a Kérő utcai programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 18.	péntek	18.00	Toszkán városok és az itáliai reneszánsz Dévényi Dömötör fotókiállításának megnyitója	Kréher Péter Terem Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A kiállítást megnyitja: Vermes Mária (60+ Fotókör) Megtekinthető: október 13-ig nyitvatartási időben. Vigyázzunk egymásra, hordjunk szájmaszkot!
szept. 18.	péntek	19.00-22.00	Botladozók Táncház a Vadrózsák Néptáncgyűttessel	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 600,- Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Táncitanítás: Onodi Attila és Onodiné Csécsi Kata táncművészek, zenél: Borbély Zsuzsi és Bandája
szept. 19.	szombat	08:25 Találkozó: 8.25 Újpest Városkapu VOLÁN p.u. (ind. 8.35 Szentendrére)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Pilisszentlászló - Apátkúti vgy - Visegrád Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 19.	szombat	09.30	Selyemfestő workshop Székely Ildikó selyemfestő vezetésével	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Részvételi díja: 2.500,- Ft (az anyagköltséget is tartalmazza)	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges. Tel.: 1/309 0007 e-mail: okh@ujbuda.hu

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 19.	szombat	11.30	Selyemfestő workshop Székely Ildikó selyemfestő vezetésével	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Részvételi díja: 2.500,- Ft (az anyagköltséget is tartalmazza)	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges. Tel.: 1/309 0007 e-mail: okh@ujbuda.hu
szept. 19.	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	
szept. 19.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Férőhelyet biztosítani, asztalt foglalni elővételben lehet! Jegyár: 1.500,- Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban. Szájmaszk használata kötelező!
szept. 20.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
szept. 20.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
szept. 20.	vasárnap	17.00-18.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy adadrimal23@ gmail.com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
szept. 21.	hétfő	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - kóruspróba	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

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
szept. 21.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Megtakarítás	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
szept. 21.	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
szept. 21.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 21.	hétfő	13.00-14.00	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!
szept. 21.	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
szept. 21.	hétfő	18.30-20.30	Női Sarok: Kulcs egymáshoz! - Hogyan ne értsük félre egymást, azaz hogyan értsük meg egymást?, témavezető: Znamenák Rita párkapcsolati tréner	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 22.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 22.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdőknek - 1. alkalom	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Jelentkezni a közösségi házban a 204- 6788-as telefonszámon, illetve az oktatónál lehet: szaltij@gmail.com
szept. 22.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
szept. 22.	kedd	10.00-12.00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 22.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszint Előzetes jelentkezéshez kötött!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szept. 14-18. 8-12 óra között személyesen a Bölcső utcai programközpontban
szept. 22.	kedd	18.00-19.00	Fényfetsmények Barbalics Nándor fotókiállításának	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat október 16-ig látható 10-19 óráig.
szept. 23.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

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
szept. 23.	szerda	09:00 Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, Korányi szanatórium - Csacsi rét - Petneházi rét - Fekete fej - Hárshegyi körút - Szépjuhászné Táv: 10 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
szept. 23.	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
szept. 23.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 23.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 23.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 24.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
szept. 24.	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	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla

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
szept. 25.	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
szept. 25.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 26.	szombat	10.00-11.00	Négy Vándor a Portéka Színpad előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 26.	szombat	19.00	Tarka Színpad előadása: A. Arbuzov Kései Találkozás	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 1.200,- Ft/nyugdíjas, 1.500,- Ft/felnőtt	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Helyfoglalás érkezési sorrendben! Távolságtartás és szájmaszk viselése kötelező!
szept. 27.	vasárnap	07:45 Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Két bükkfa nyereg - Pilisszentlélek (romok) - Hoffmann kunyhó - Szakó nyereg - Dobogókő Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16- 19 óra között)!
szept. 27.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
szept. 27.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		

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
szept. 27.	vasárnap	17.00-18.30	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600,- Ft/alk. vagy 4 alkalmas bérlet: 2.000,- Ft	Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea +36 30 231 2150, vagy adadrimal23@ gmail.com	Az 50+ korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes táncos mozgásforma, jól ismert zenékre.
szept. 28.	hétfő	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - kóruspróba	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 28.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Tartozás valahová, valakihez	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
szept. 28.	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
szept. 28.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 28.	hétfő	13.00-14.00	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!
szept. 28.	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
szept. 29.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
szept. 29.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdőknek - 2. alkalom	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Jelentkezni a közösségi házban a 204- 6788-as telefonszámon, illetve az oktatónál lehet: szaltij@gmail.com
szept. 29.	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	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
szept. 29.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 29.	kedd	10.00-12.00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 29.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási kezdő Előzetes jelentkezéshez kötött!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szept. 21-25. 8-12 óra között személyesen a Bölcső utcai programközpontban
szept. 29.	kedd	18.00-19.00	Etele Helytörténeti Kör Gyufák, gyáarak, gyufacímkek - előadó: Dr. Tóth Sándor László faipari mérnök, c.egyetemi tanár	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

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
szept. 30.	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	
szept. 30.	szerda	09:00 Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kutya hegy - Piliscsaba, Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16- 19 óra között)!
szept. 30.	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
szept. 30.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Tranzit Kávézó fedett kültéri része Kosztolányi Dezső tér	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 30.	szerda	13.00-14.30	Öltő-kör Neszeszer 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 a Kérő utcai programközpontban személyesen szeptember 23-tól (szerda) 09.00-14.00 óra között