



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2020. DECEMBER havi programlista



A 2020. szeptember 5-től érvényes polgármesteri döntés alapján, a járványügyi készütségek feladatairól szóló utasítás szerint az Újbuda 60+ Program központjai, az időskorúak védelme érdekében, a vírusfertőzések hatékony megelőzése céljából kizárólag ügyintézés céljára tartanak nyitva, bizonytalan ideig valamennyi foglalkozás szünetel.

Kérjük, figyeljék az Újbuda 60+ Program Facebook oldalát, illetve weboldalunkat (idosbarat.ujbuda.hu)!

A 60+ telefonos ügyfélszolgálat elérhető minden hétköznap 9:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Online felületen	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		Táplálkozási tanácsadás	e-mailben	ingyenes	dr. Barna 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!
Minden hétfőn (dec. 14-ig)	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes		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 (dec. 14-ig)	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó	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
Minden kedden (dec. 22-ig)	09:30-10:30	Online Problémamegbeszélő Csoport	interneten, Google Meet felületen <u>Témák:</u> dec. 1. - Megtakarítás dec. 8. - Nézőpontok dec. 15. - Ígéretek dec. 22. - Meglepetés	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	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
Minden szerdán (dec. 16-ig)		12.30-13.15	Do-in (japán jóga) Facebookon	"Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon a "Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
Minden csütörtökön (dec. 17-ig)		17.00-17.45	Szenior Örömtánc Andreával Facebookon	"Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
dec.07.	hétfő	10.00-11.00	DINPI előadás Természetvédelmi totó eredményhirdetés	"DINPI előadások (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "DINPI előadások (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával A totót az idosbarat.ujbuda.hu weboldalon találják. Kitöltési határidő: dec. 4. 12.00 óra
dec.12.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec.26.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	