



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2021. JANUÁR havi programlista



A 2020. szeptember 5-től érvényes polgármesteri döntés alapján, a járványügyi készütség 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	Résztvételi 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 (jan. 11-től)	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	Résztvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
Minden hétfőn (jan. 11-től)	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 név és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
Minden kedden		09:30-10:30	Online Problémamegbeszélő Csoport	interneten, Google Meet felületen <u>Témák:</u> jan. 5. - Újdonság jan. 12. - Kiszolgáltatottság jan. 19. - Végtelenség jan. 27. - Közeledések	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud jelentkezni.
Minden szerdán (jan. 13-tól)		12.30-13.15	Do-in (japán jóga) Facebookon	"Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes		minden hétköznapi 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 (jan. 14-től)		17.00-17.45	Szenior Örömtánc Andreával Facebookon	"Szenior Örömtánc (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes		minden hétköznapi 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
jan. 09.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazínműsora a Civil Rádióban (új adás)	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 26.	kedd	14.00-15.00	DINPI előadás 2021. év állat- és növényfajai	"DINPI előadások (Újbuda 60+ Program)" facebook csoport	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznapi 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.
jan. 23.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazínműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	