

ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2021. MÁRCIUS 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	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	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	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 hétfőn	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes	Barkó Magdi	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 kedden	09:30-10:30	Online Problémamegbeszélő Csoport	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud jelentkezni. Témák: Március 2. - Böjt Március 9. - Megbántás Március 16. - Megbánás Március 23. - Megbocsátás Március 30. - Feltámadás

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán		12.30-13.15	Do-in (japán jóga) Facebookon	"Do-in - japán jóga (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes	Császár Edina	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		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
minden csütörtökön		19.00	Házunk táján Foglalkozásvezetőinkre Zoomolunk	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Élőben követhető online beszélgetések csütörtökönként az ŐKH-ban tevékenykedő foglalkozásvezetőkkel.
márc. 02.	kedd	10.00	A hét verse: Petőfi Sándor: A borozó	Albertfalvi Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 02.	kedd	18.00-18.30	Van közöd hozzá - Élő beszélgetés helyi témákban	Gazdagréti Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Facebook oldalunkon élőben történik a közvetítés, később visszanezhető
márc. 03.	szerda	10.00	Mesekuckó Katalin	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Mesélő: Viola-Kővári Katalin, az ŐKH kulturális szervezője
márc. 05.	péntek	18.00	Skicc Alkotócsoport - Idegen Barátok 2. Online kiállításmegnyitó	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Kiállítók: Bellák Ica, Bácsi Sztella, Pats József, Várkonyi György
márc. 06.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	www.civilradio.net	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
márc. 06.	szombat	16.00	Családi Matiné - Trambulín Színház: Nénje bolond meséi	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: március 6. 12.00-ig	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	A bolond falu és a buták versenye című népmesék alapján írta: Csák György Szereplők: Mezei Réka, Csák György

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 07.	vasárnap	10.00-10.30	Papírszönyeg Mesevasárnap - Színházi előadás	Gazdagéti Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Facebook oldalunkon élőben történik a közvetítés, később visszanezhető
márc. 09.	kedd	10.00	A hét verse: József Attila: Születésnapomra	Albertfalvi Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 09.	kedd	18.00	"Színház az egész világ..." Szalai Sándor online fotókiállítás	Albertfalvi Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 09.	kedd	18.00-18.30	Van közöd hozzá - Élő beszélgetés helyi témákban	Gazdagéti Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Facebook oldalunkon élőben történik a közvetítés, később visszanezhető
márc. 10.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	www.civilradio.net	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
márc. 13.	szombat	08.00	Mesekuckó Katalin	Őrmezei Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Mesélő: Viola-Kővári Katalin, az ŐKH kulturális szervezője
márc. 14.	vasárnap	18.00	Ismerős? Októberben indult beszélgetős sorozat a közéletből és a művészvilágból ismert személyiségekkel. December óta az online térben folytatódik a program	Őrmezei Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Vendég: Kárász Eszter, színész, előadóművész, rendező, az eszter-lánc Mesezenekar alapítója, 2001. óta a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvány tagja, ahol dr. Bigyó bohócként járja az országot. Aki kérdez: Fehér Mariann rádiós műsorvezető.
márc. 15.	hétfő	10.00	A hét verse: Petőfi Sándor: Nemzeti dal	Albertfalvi Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 16.	kedd	18.00-18.30	Van közöd hozzá - Élő beszélgetés helyi témákban	Gazdagéti Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Facebook oldalunkon élőben történik a közvetítés, később visszanezhető

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 19.	péntek	18.00	Rudolf Piroska Paverpol artist kiállítása	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	A műveket online mutatjuk be a közönségnek.
márc. 20.	szombat	08.00	Mesekuckó Katalin	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Mesélő: Viola-Kővári Katalin, az ŐKH kulturális szervezője
márc. 20.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	www.civilradio.net	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
márc. 21.	vasárnap	10.00-10.30	Papírszönyeg Mesevasárnap - Színházi előadás	Gazdagéti Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Facebook oldalunkon élőben történik a közvetítés, később visszanezhető
márc. 22.	hétfő	18.00	Női Sarok Nők a magyar kultúrában: Csinszka és Török Sophie	Albertfalvi Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 23.	kedd	10.00	A hét verse: Babits Mihály: Húsvét előtt	Albertfalvi Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 23.	kedd	14.00-15.00	DINPI előadás Téma: Újbuda természeti értékei	"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.
márc. 23.	kedd	18.00-18.30	Van közöd hozzá - Élő beszélgetés helyi témákban	Gazdagéti Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Facebook oldalunkon élőben történik a közvetítés, később visszanezhető
márc. 24.	szerda	20.00	Ismerős Extra	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Az Ismerős Extra című online beszélgetéssorozat következő részének vendége: Radványi Gábor a Futureal-csoport főépítésze. Házigazda: Szegedi Zsuzsa szakmai referens

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 24.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	www.civilradio.net	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
márc. 27.	szombat	08.00	Mesekuckó Katalin	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Mesélő: Viola-Kóvári Katalin, az ŐKH kulturális szervezője
márc. 29.	hétfő	18.00	Közös Pont Beszélgetés Oravecz György zongoraművésszel	Albertfalvi Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 30.	kedd	10.00	A hét verse: Szabó Lőrinc: Lóci verset ír	Albertfalvi Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/Albertfalva200/	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 204-6788-as számon.	
márc. 30.	kedd	18.00-18.30	Dilemma - Beszélgetés helyi megosztó témákban	Gazdagréti Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Facebook oldalunkon élőben történik a közvetítés, később visszanezhető