

ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2021. JÚNIUS havi programlista



2021. június 1-jén megnyíltak a 60+ Programközpontok ügyfélszolgálatai, június 7-től pedig látogathatók szabadtéri programjaink az idosbarat.ujbuda.hu weboldalon és a Programközpontokban megtalálható előírások betartásával.
Vigyázzanak magukra és egymásra!

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/szabadtéren	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 (június 7-től)	07.00	Hahota jóga	1016 Bp., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti víztározó felett.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
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: június 1. - Remény június 8. - Boldogság június 15. - Kapcsolatok június 22. - Képzlet június 29. - Nyaralás

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán (június 9-től)		10:00	3-1-2 meridiántorna	Bukarest utca - Ulászló utca sarok, Tranzit Café	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
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 pénteken (június 11-től)		10.00	3-1-2 meridiántorna	Bukarest utca - Ulászló utca sarok, Tranzit Café	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jún. 02.	szerda	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
jún. 02.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jún. 09.	szerda	07:30 Találkozó: 07:30, Nyugati p.u. pénztárak	Cegléd városnézés	Gubody kert – Magyarok Nagyasszonya kápolna – Református Nagytemplom – Dobmúzeum – Kossuth erkély – Kossuth Múzeum	Dobmúzeum belépődíj: 1000 Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Az időjárás és az útviszonyok függvényében a túrák változhatnak! Ajánlott öltözet a túrákon: réteges, az időjárásnak megfelelő, szükség esetén esőkabát; bokatartó cipő, vagy bakancs; tiszta és víz, vagy üdítő ital.
jún. 10.	csütörtök	19.00	Ismerős? Vendég: Csepregi Éva énekesnő Sorozatunk vendégeivel Fehér Mariann rádiós műsorvezető beszélget	Cirmos liget, eső esetén Őrmezei Közösségi Ház nagyterem	1 000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu	Csepregi Éva énekesnő, színésznő a Neoton Família sztárja. Közösségi programok a járványügyi szabályozás szerint csak védettségi kártyával látogathatók!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 12.	szombat	09:00 Találkozó: 09:00 Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység Csillebérc – Piktortéglá üregek – Naprózsa tanösvény – vitorlázó reptér – Farkas hegy – Szekrényes hegy – Szállás hegy – Odvas hegy - Budaörs Táv: 12-13 km, Szint: 150 m		Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Az időjárás és az útviszonyok függvényében a túrák változhatnak! Ajánlott öltözet a túrákon: réteges, az időjárásnak megfelelő, szükség esetén esőkabát; bokatartó cipő, vagy bakancs; tízórai és víz, vagy üdítő ital.
jún. 12.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jún. 15.	kedd	14.00-15.00	DINPI előadás Téma: KlímaBarátság Újbudán	"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.
jún. 16.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jún. 18.	péntek	19.00	SzínPódium Koltai Róbert önálló estje (az elmaradt novemberi előadás pótlása)	Őrmezei Közösségi Ház nagyterem	A 2020. novemberi előadásra vásárolt jegyek érvényesek, valamint a helyszínen vásárolható 2.000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	okh@ujbuda.hu	Közösségi programok a járványügyi szabályozás szerint csak védettségi kártyával látogathatók!
jún. 19.	szombat	09:00 Találkozó: 09:00 Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység Budakeszi mamutfenyők és Mese Tanösvény		Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Az időjárás és az útviszonyok függvényében a túrák változhatnak! Ajánlott öltözet a túrákon: réteges, az időjárásnak megfelelő, szükség esetén esőkabát; bokatartó cipő, vagy bakancs; tízórai és víz, vagy üdítő ital.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 23.	szerda	20.00	Ismerős Extra Vendég: Újkériné Diviák Mária iskolaigazgató, Házigazda: Viola-Kóvári Katalin kulturális szervező	Őrmezei Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu Őrmezei Községi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	
jún. 24.	csütörtök	08:20 Találkozó 08.20 Kelenföldi Volán p.u. (ind. 8.40 Bicske felé)	Etyek - Botpuszta	Botpuszta templomdomb - horgásztó - Etyek Táv: 4-5 km		Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Az időjárás és az útviszonyok függvényében a túrák változhatnak! Ajánlott öltözet a túrákon: réteges, az időjárásnak megfelelő, szükség esetén esőkabát; bokatartó cipő, vagy bakancs; tiszta víz, vagy üdítő ital.
jún. 25.	péntek	18.00	Utcai Dávid kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter Kiállítóterem	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	okh@ujbuda.hu	Közösségi programok a járványügyi szabályozás szerint csak védettségi kártyával látogathatók!
jún. 26.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinmúsora a Civil Rádióban (új adás)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	