

ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2021. JÚNIUS havi programlista



A megelőző szabályokról, kérjük, előzetesen tájékozódjon [az idosbarat.ujbuda.hu weboldalon](http://idosbarat.ujbuda.hu) és a Programközpontokban.
Vigázzanak 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	Kérő utcai 60+ Programközpont/ 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	07.00	Hahota jóga	1016 Bp., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti váltározó 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. - Képzelet június 29. - Nyaralás
minden szerdán	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
Cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | Tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán		09.00	Szenior Örömtánc Andreával	Károli Gáspár tér	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken		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; tízórai 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!
jún. 12.	szombat	09:00 Találkozó: 09:00 Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység Csillebérc - Piktortégla üregek - Naprózsa tanösvény - vitorlázó reptér - Farkas hegy - Szekrényes hegy - Szállás hegy - Odvás 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.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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	Kremncsán 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	11.00-11.50	Torna Virág Anikó gyógytornással	Feneketlen tó, Újbudai Szabadtéri Színpad mögötti füves terület	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Amennyiben van Nordic Walking botja, kérjük, hozza magával! Időpontok: július 1. csütörtök 9.00 július 7. szerda 9.00 július 14. szerda 9.00 július 21. szerda 9.00
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.
jún. 21.	hétfő	08.45 Találkozó: 8:45 Móricz Zsigmond körtér	60+ városismereti séta	Séta a Hosszúréti patak mentén Budaörs-Kamaraerdő szakaszon	ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet@gmail.com	A 41-es villamossal a végállomásig utazunk. Táv: kb. 5 km Kényelmes cipő ajánlott

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 21.	hétfő	15.00-16.30	Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	Kérjük, hogy a foglalkozásra a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre szíveskedjenek jelezni részvételüket!
jún. 23.	szerda	20.00	Ismerős Extra Vendég: Újkériné Diviák Mária iskolaigazgató, Házigazda: Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	Őrmezei Közösségi Ház Facebook oldala https://www.facebook.com/ormezei	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	E-mailben: okh@ujbuda.hu Őrmezei Közösségi 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; tizórai és víz, vagy üdítő ital.
jún. 25.	péntek	18.00	Utcai Dávid kiállításának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház Kréher Péter Kiállítóterem	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	okh@ujbuda.hu	Közösségi programok a járványügyi szabályozás szerint csak védettségi kártyával látogathatók!
jún. 26.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jún. 29.	kedd	09.00-14.00	Kirándulás a Velencei-tavi Madárrezervátumba		ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: június 21-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját; védettségi igazolványát és oltási papírját is!