

## 2021. DECEMBER HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
előzetes egyeztetés szerint		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Kérő és Bölcső 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
2021. dec. 01. - 2021. dec. 14.	A Gyűjtemény nyitvatartási idejében	80 éves Albertfalvi templom és 100 éves Albertfalvi hitélet kiállítás	Albertfalvi Hely- és Iskolatörténeti Gyűjtemény (1116 Bp., Pentele utca 8.)	ingyenes	Albertfalvi Hely- és Iskolatörténeti Gyűjtemény	Kedd-Csütörtök-Szombat 14:00-18:00 között a 208-6635 telefonszámon	A Gyűjtemény nyitvatartása: Kedd-Csütörtök-Szombat 14:00-18:00
minden hétköznap (dec. 17-ig)	08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznap (szerelési munkálatok ideje alatt szünetel)	09.00-13.30	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: kedden - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A Programközpontban zajló szerelési munkálatok alatt szünetel! Kérjük, előzetesen érdeklődjenek a 372-4636 telefonszámon!
minden hétfőn	07.00-07.30	Hahota jóga	I. ker., 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 (dec. 13-ig)	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (dec. 13-ig)	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	6000 Ft/ 10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
minden hétfőn (dec. 13-ig)	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (dec. 20-ig)	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

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn (dec. 13-ig)	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
minden hétfőn (dec. 20-ig)	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 hétfőn (dec. 13-ig)	14.00-15.00	Online jóga	Zoom felületen	ingyenes	Polyvás Ildikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud regisztrálni. Minden alkalomra külön kell jelentkezni! Nagy létszám esetén még egy csoportot indítunk.
minden hétfőn (dec. 13-ig)	14.30-16.00	TÁRSasozzunk Órmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Köllner Ödön/ Köllner Dóra	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Várunk szeretettel mindenkit, aki szeretne játszani, töltené idejét jó társaságban valamint megismerkedne különböző tábla- és kártyajátékokkal.
minden hétfőn (dec. 13-ig)	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
minden hétfőn (dec. 13-ig)	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
minden hétfőn és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az ünnepek miatt, kérjük, érdeklődjenek előzetesen a foglalkozás időpontjairól!
minden kedden (dec. 14-ig)	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport (online)	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. A problémamegbeszélő foglalkozásokon heti 1 alkalommal vehetnek részt online vagy személyesen.  Témák: dec. 7. Meglepetés dec. 14. Ujjászületés

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden (dec. 14-ig)	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
minden kedden (dec. 14-ig)	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Bp., Kardhegy utca 2.)	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
minden kedden és csütörtökön	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kosárlabda pálya	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden és csütörtökön (dec. 16-ig)	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és pénteken (dec. 17-ig)	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	700 Ft/alk., vagy 6000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	További info: 06 30 267 8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
minden szerdán (dec. 15-ig)	09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (dec. 15-ig)	09.15-09.45	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (dec. 15-ig)	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport (személyesen)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A problémamegbeszélő foglalkozásokon heti 1 alkalommal vehetnek részt online vagy személyesen. Témák: dec. 8. Meglepetés dec. 15. Ujjászületés
minden szerdán (dec. 15-ig)	10.45-11.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (dec. 15-ig)	13.30-14.30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Darin Ágnes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (dec. 15-ig)	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	4400,-/4 alkalom 7400.-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
minden szerdán (dec. 15-ig)	19:00-20:00	Tao Csikung Mantak Chia taoista mester rendszere alapján	Őrmezei Községi Ház (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	bérlet: 7200 Ft/4 alk., 2000 Ft/alk.	vezeti: Nemes Orsolya Tao Csikung oktató	Info: 06 70 466 2229, nillus.tao@gmail.com http://nillustao.hu/ tao-csikung	Az idősebb korosztálynak is ajánlott, egészségmegőrző torna.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden csütörtökön (dec. 16-ig)		09.00-10.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	6000 Ft/ 10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
minden csütörtökön (dec. 16-ig)		13.30-15.30	Tarokk-kör	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kéró u. 3.)	ingyenes	Kálmánné Nyilasy Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön (dec. 16-ig)		14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
minden pénteken (dec. 17-ig)		10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken (dec. 17-ig)		11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Bp., Kardhegy utca 2.)	1 400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
minden vasárnap (dec. 19-ig)		15.00-16.30	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. bérlet 2500 Ft	Drimál Andrea	06 30 231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.
dec. 01.	szerda	10.00	A Hónap Alkotója: az APS Fotóstúdió	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	A tárlat dec. 21-ig látható nyitvatartási időben!
dec. 01.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 02.	csütörtök	08.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 02.	csütörtök	09.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 02.	csütörtök	09:30 Találkozó: 9.30 Deák tér, a templom előtt	Látogatás vezetéssel	Rumbach Sebestyén utcai zsinagóga	1800 Ft/nyugdíjas	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 03.	péntek	11.00-12.30	Karácsonyi Kreatív Alkotókör Gyapjúangyalka	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Erdélyi Tünde	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a létszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
dec. 03.	péntek	18.00 - 19.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Bp., Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Kelenvölgyi Festőiskola kiállításának megnyitója
dec. 03.	péntek	19:00-22:00	Újbudai Botladozó Táncház Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	600 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Védettségi igazolvánnyal látogatható Oktatók: Onodiné Csécsi Katalin és Onodi Attila táncművészek, Zenél: Borbély Zsuzsi és bandája
dec. 04.	szombat	15.00	Mikulásváró Családi Matiné	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	Belépő: 900Ft/fő, 2500Ft/3 fő, 3300 Ft/4 fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Aranyszámár Bábszínház: Pórujjárt krampuszok c. mesejátéka. Az előadás végén a Mikulás megérkezik, és minden gyermeknek hoz ajándékot.
dec. 04.	szombat	18.00	W. A. Mozart: A Varázsfuvola - a híres opera szcenírozott keresztmetszete a Tanod' Art Műhely előadásában	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	800 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 05.	vasárnap	08:30 Találkozó: 8.30, Széll Kálmán tér	60+ természetjárás	Budai-hegység, Húvösvgy. - Vadaskerti ny. - Virágos ny. - Alsó patak vgy. - Solymár, Táv: 11 km, Szint: 300 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7739	Előzetes jelentkezés szükséges !
dec. 05.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai-hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Az útvonalról és a találkozóról érdeklődjön a túravezetőnél!
dec. 06.	hétfő	14.00-16.00	Őrmezei Szomszédügyi Önkéntesek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Suszterné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 06.	hétfő	15.00-16.30	Rejtvényfejtő klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bp. XI. Bocskai út 39. I. emelet 114. terem)	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 07.	kedd	10:00 Találkozó: 10:00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai-hegység "Erdei Mikulás Túra", Normafa - Libegő - Szépjuhászné - Hűvösvölgy, Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	A Mikulásra való tekintettel legyen Önön valami piros, hozzon magával 1 db szaloncukrot, vidámságot és egy kis lélekmelegítőt!
dec. 07.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Kuba fővárosa Havanna pompás katedrálisai	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
dec. 07.	kedd	19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
dec. 08.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 08.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 08.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
dec. 08.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 09.	csütörtök	08.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 09.	csütörtök	09.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 09.	csütörtök	10.00 Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai-hegység, Séta az időjárásnak megfelelően	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
dec. 09.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Bp., Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
dec. 10.	péntek	11.00-12.00	Fűszer- és gyógynövényeink Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Tematikus program második részében a Karácsony illatait és ízeit meghatározó, fűszernövényeinkkel fogunk foglalkozni.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 10.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Bp., Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
dec. 10.	péntek	17.00	Finisszáz A Magyar Elektrográfia Társaság ( MET) archívumából nov. 19-én nyílt csoportos kiállítás	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	ingyenes	Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	a kiállítás december 11-ig látogatható.
dec. 10.	péntek	18.00 -19.00	Adventi koncert	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Bp., Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	1/4245363	Oravecz György koncertje
dec. 10.	péntek	20.00	Színpdium Extra Budapest Jazz Orchestra & Náray Erika koncert (Ella Fitzgerald dalok)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	2000 Ft/felnőtt, 1500 Ft/nyugdíjas	Szegedi Zsuzsa szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	jazz standerek, Ella Fitzgerald dalok élőben
dec. 11.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 11.	szombat	16.30	50 éves a Kecskemétfilm! - Gyerekeknek szóló filmek vetítése (Egyszer volt Budán kutyavásár, Maminti a kicsi zöld tündér, Eszterlánc, Légnadrág, Gellért-hegyi óriások, stb.)	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 11.	szombat	18.00	50 éves a Kecskemétfilm! - Felnőtteknek szóló filmek vetítése (A walesi bárdok, Kőműves Kelemen, Jónás, Sakk, Arc, Szindbád, stb.)	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 11.	szombat	19.00	Ismerős? Vendég: Schell Judit színésznő. Házigazda: Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	1000 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	
dec. 12.	vasárnap	10.00-11.00	Varázsszőnyeg Mesevasárnap - Színházi előadás	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Családi program.
dec. 12.	vasárnap	18.00	Adeventi ajándék koncert Előadók: Oravecz György, zongoraművész és Dúlfalvy Éva, hegedűművész,	Őrmezei Községi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	A belépés ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	igazi klasszikus csendülnek fel. , a. Vivaldi, T. Albinoni, S. Rachmaninoff, Césár Franck szebbnél szebb műveiből Regisztráció szükséges. okh@ujbuda.hu

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 12.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai-hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Az útvonalról és a találkozási helyről érdeklődjön a túravezetőnél!
dec. 14.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 14.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Gran Canaria a Kanári szigetek talán legszínesebb tagja	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
dec. 14.	kedd	18.00	A tegnap a mában - Pandémia takaró, az AKH Kézimunka Kör éves csoportos kiállítása	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	A tárlat 2022. január 7-ig látható hétköznapokon 10.00-19.00 óra között.
dec. 15.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház (1118 Bp., Törökugrató u. 9.)	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
dec. 15.	szerda	14.45-16.15	Évzáró vetélkedő Duna-Ipoly Nemzeti Park szervezésében	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő u. 3.)	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A játékos vetélkedő kérdései az idei év előadásain és terepi programjain megszerzett és megtapasztalt élmények témaköreiből lesznek összeállítva.
dec. 15.	szerda	14.00-15.00	Hangtál koncert	Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső u. 3.)	ingyenes	Sára Norbert	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: december 6-tól a Bölcső utcai 60+ Programközpontban hétköznap 8.00-12.00 óra között (a létszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
dec. 15.	szerda	18.30	Női Sarok: Búcsúzunk - nyolc év után befejeződik a sorozat	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 15.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 16.	csütörtök	08.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 16.	csütörtök	09.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 16.	csütörtök	10:00 Találkozó: 10:00, Kelenföldi p.u. pénztárak (ind. 10.17 Székes- fehérvárra)	Városi séta	Székesfehérvár "Adventi vásár", séta a Városháztéren és környékén, Fekete Sas Patikamúzeum, Hetedhét Játékmúzeum	Belépődíjak: 200 Ft, ill. 350 Ft, 70 év felett ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
dec. 16.	csütörtök	16.00	Az Újbuda Ezüstkar karácsonyi koncertje	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 17.	péntek	17.00	Saxlehner-emlékkiállítás	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	ingyenes	Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	a kiállítás 2022. január 12-ig látogatható.
dec. 17.	péntek	18.00 -20.00	Filmklub	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Bp., Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	A sorozat házigazdája:Kinyó F.Tamás
dec. 18.	szombat	10.00	Moha és Páfrány téli kalandjai - az Ákom-Bákom Bábcsoport karácsonyi előadás	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	1000 Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 19.	vasárnap	18.00	Mennyből az angyal - az AKH Opera- és Dalsúdió karácsonyi ünnepi koncertje	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	800 Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 19.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai-hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Az útvonalról és a találkozóról érdeklődjön a túravezetőnél!
dec. 20.	hétfő	18.00	Albertfalvi Községek karácsonya - a házban működő tanfolyamok, önszerveződő közösségek és civil szervezetek közös karácsonyi összejövetele	Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204-6788 számon	
dec. 21.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Mauritius az Indiai-óceán közepén kis szigetvilág igazi paradicsom	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
dec. 25.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 28.	kedd	19:00-22:00	Előszilveszteri Nostalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	Belépődíj: 1800 Ft, amely ár tartalmaz egy pohár pezsgőt is.	Őrmezei Közösségi Ház Földi Annamária kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Védettségi igazolvánnyal látogatható Előzetes hegyvásárlás szükséges!
dec. 29.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 29.	szerda	19:00-22:00	KGB Kisváros Zenei Klub Házigazda: Kiss Zoltán Zero (KGB-Karthago-Orez)	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem (1112 Bp., Cirmos u. 8.)	1800 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szebeni Dóra KözPont Kft közművelődési vezető	E-mail: okh@ujbuda.hu	Sok zenével, anekdotával és vetítéssel idézzük fel az egykori népszerű tv-sorozat hangulatát.
dec. 30.	csütörtök	09:30 Találkozó: 09.30, Normafa síház	60+ természetjárás	Budai-hegység, "Bejgli lejáró túra", Normafa - Erzsébet kilátó Normafa Táv: 5 km, Szint: 100 m	ingyenes	Pólya Tamás (Múanyag SC)	06 70 580-8079	Előzetes jelentkezés szükséges!