

# 2022. FEBRUÁR HAVI PROGRAMLISTA



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 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
minden hétköznap	08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznap	09.00-13.30	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: kedden - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
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	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 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 hétfőn	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.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	14.30-16.00	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., 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 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	
minden kedden	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: február 1. Kapcsolataink, kapcsolódásaink február 8. A merészség február 15. A kísértés február 22. Az árnyékaink
minden kedden	10.00-12.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	
minden kedden	19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
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 szerdán	09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán		09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport (személyesen)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., 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: február 2. Kapcsolataink, kapcsolódásaink február 9. A merészség február 16. A kísértés február 23. Az árnyékaink
minden szerdán		10.45-11.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán		13.30-14.30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Darin Ágnes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán		10:30	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	Szintfelmérő beszélgetés után Szabó Alparné csoportvezetővel.
minden csütörtökön		08.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
minden csütörtökön		09.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
minden pénteken		10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden vasárnap		15.00-16.30	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, 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. Február 27-én Farsangi Örömtánc!
febr. 01.	kedd	10:00	A hónap alkotója: Kővári Éva: "Fele - Más" (fotók)	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	A tárlat febr. 25-ig látható nyitvatartási időben!
febr. 01.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, 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.
febr. 01.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 01.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Barcelona, Katalánia fővárosa	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 01.	kedd	18:00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
febr. 04.	péntek	19:00-22:00	Újbudai Botladozó Táncház Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: Lakatos Áron és barátai	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	600 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegeci Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Védettségi igazolvánnyal látogatható! Oktatók: Onodiné Csécsi Katalin és Onodi Attila táncművészek
febr. 05.	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	
febr. 05.	szombat	15.00- 19.00	Őrmezei Retro Zemés Táncklub Márton napi ünnepi bál	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1200 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	E-mail: lukikatica@gmail.com, Tel.: +36 30 904 6171 és Nógrádi Béla (E-mail: nogradibela@gmail.com, Tel.: +36 20 469 9420)	Jelentkezni a szervezőknél, vagy a rendezvény napján, a helyszínen!
febr. 05.	szombat	20:00-24:00	Farsangi Bál zenés-táncos társasági esemény	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	2000,- Ft/fő, védettségi igazolvánnyal!	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	Zenél a Cats Trió, nyitótánc, fellép a Petőfi Musical Stúdió, welcome drink, jelmezverseny, dresszkód: jelmez vagy álarc!
febr. 05.	szombat	7.55 Találkozó: 7.55, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.07 Szob felé)	60+ természetjárás	Börzsöny-hegység, Kóspallag - Kis Hanta patak - Boglyakó - Csömöle vgy. - Morgó v.á. - Kismaros, Táv: 10 km, Szint: 100 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Jegy vétele: Kismarosig Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 06.	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, kérjük, érdeklődjön a túravezetőnél!
febr. 07.	hétfő	16:00-18:00	Keresztretjvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
febr. 07.	hétfő	18:00	Budapest, ahogy én látom - Kóvári Éva fotókiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	A tárlat március 4-ig látható, hétköznapokon 10 és 19 óra között.
febr. 08.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 08.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 08.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Mallorca, a Baleár-szigetek gyöngyszeme	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
febr. 09.	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	
febr. 10.	csütörtök	10.00 Találkozó: 10.00, Szépművészeti Múzeum előtt	Látogatás	Városligeti séta		Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
febr. 11.	péntek	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, 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.
febr. 11.	péntek	11.00-12.00	Kikeleti vadvirágok Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kéró u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az előadás tavaszváró hangulati elemei: a már kivirított és hamarosan kinyíló védett vadvirágaink lesznek. Sorra vesszük a Sas-hegyi kikeleti virágainkat, de sort kerítünk a DINPI többi bemutatóhelyein és védett területein élő, más kora tavaszi látványosságokra is.
febr. 11.	péntek	18.00	Göncz Árpáddal a Föld körül Emlékest Göncz Árpád születésének 100. évfordulója alkalmából Vendég: Dr. Papp Nándor egyetemi oktató, tolmács. Moderátor Tallér Edina író	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: <a href="mailto:okh@ujbuda.hu">okh@ujbuda.hu</a>	Regisztráció szükséges: <a href="mailto:okh@ujbuda.hu">okh@ujbuda.hu</a> email címen, vagy a 06 1 309-0007 telefonszámon!
febr. 12.	szombat	09.00 Találkozó: 9.00, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység, Széchenyi hegy - Normafa - Diófás tető - Virág vgy. - Kis Kőfej - Széjjuhászné - Kis Hárs hegy - Hűvösvgy., Táv: 10 km, Szint: 250 m	ingyenes	Bálint Attila (Múanyag SC)	06 20 430-3396	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 12.	szombat	18:00	Göncz Árpád 100 - irodalmi kávéház	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	Beszélgetés Göncz Árpád születésének 100. évfordulója alkalmából műfordítói munkásságáról.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 13.	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, kérjük, érdeklődjön a túravezetőnél!
febr. 15.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, 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.
febr. 15.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 15.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Costa Del Sol. Andalúziával, az Ibériai félsziget spanyol tájegysége	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
febr. 16.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., 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!
febr. 16.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 16.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., 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!
febr. 16.	szerda	18:00	Újbudai Dekameron Könyvklub - A közösségi olvasás élmény!	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	Hamvas Béla: A bor filozófiája című művének áttekintése
febr. 17.	csütörtök	09.10 Találkozó: 9.10, Móricz Zsigmond körtér, 6-os villamos	látogatás vezetéssel	Bélyegmúzeum	Belépődíjak: 1000.- Ft/aktív, 500.- Ft/nyd., 70 év felett 300.- Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezést kér február 10-ig! Regisztráció a jelentkezés sorrendjében, max. 25 főig.
febr. 18.	péntek	11.00-12.00	Tavaszi zöld - friss hajtások, vadsaláták Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Mik az első, gyűjthető tavaszi növények? Mikortól, hol, hogyan gyűjtünk? Ezekre a kérdésekre keressük a választ az előadás keretében.
febr. 18.	péntek	19.00	Ismerős? - Élőben. Vendég: Bánsági Ildikó színművész, vendégünkkel beszélget Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1000 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 19.	szombat	08.30 Találkozó: 8.30, Batthyány tér HÉV (ind. 8.38)	60+ természetjárás	Visegrádi-hegység, Dobogókő - király kúti kunyhó - Sikárosi rét - Pilisszentlászló, Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Joó Ferenc (Múanyag SC)	06 20 414-1621	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 19.	szombat	10.00 Találkozó: 10.00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai-hegység, Nagykovácsi - Tisza István tér - Telki út - Széltörés erdő - Fehér út - Sisakvirág tanösvény - Nagykovácsi, Táv: 10 km, Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
febr. 19.	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	
febr. 19.	szombat	16:00	Még mindig úton ecsettel - Csepeli Pálma festménykiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	A tárlat március 17-ig látható hétköznapokon, rendezvények függvényében.
febr. 19.	szombat	18:00	"Csak a szépre emlékezem..." - az AKH Opera- és Dalstúdió farsangi koncertje	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
febr. 20.	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, kérjük, érdeklődjön a túravezetőnél!
febr. 21. és febr. 22.	hétfő és kedd	11.00-12.30	Kreatív Alkotókör Filc hóvirágok horgolt vázával (2 alkalom)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Erdélyi Tünde	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: február 7-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). A foglalkozás két alkalmas! 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
febr. 22.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 22.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, 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.
febr. 22.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 22.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Szicília, műemlékekben gazdag sziget	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
febr. 22.	kedd	18:00	Etele Helytörténeti Kör: Újbudai Települési Értéktár	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	Mit gyűjt egy települési értéktár? Melyek az újbudai értékek? Mit tudhatunk róluk? Javasolhatunk értéket mi is?
febr. 23.	szerda	09.00	Téltemető séta a svábhegyi Jókai-kertben	Jókai-kert	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: február 14-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját! A program kb 12.00-ig tart
febr. 23.	szerda	20.00	Ismerős Extra online Vendég: Horváth Zsolt Csutka Hangária zenekar frontembere	Az Őrmezei Községi Ház facebook oldalán: facebook.com/ormezei	ingyenes	Házigazda: Szegeci Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel.
febr. 23.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
febr. 24.	csütörtök	10.00 Találkozó: 10.00, Móricz Zsigmond körtér, a Szt. Imre szobornál	Városi séta	Széchenyi sétatér - Dunapart a Parlamenttől a Margit hídig - Szt. István park, Táv: 4 km	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
febr. 25.	péntek	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, 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.
febr. 25.	péntek	19.00	KGB Kisváros Zenei Klub Házigazda: Kiss Zoltán Zero (KGB-Karthago-Orez)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1800 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szebeni Dóra közművelődési vezető	E-mail: okh@ujbuda.hu	Sok zenével, anekdotával és vetítéssel idézzük fel az egykori népszerű tv- sorozat hangulatát.



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 26.	szombat	08.45 Találkozó: 08.45 templom előtt (Minden- szentek tere)	60+ természetjárás	Budai-hegység, "Lélek-túra", Mindenszentek temploma - Farkasréti temető - Úti Madonna kápolna - Széchenyi hegy - Normafa - Szt. Anna rét - Makkosmária - Budakeszi kálvária - Budakeszi, Domonkos nővérek, Táv: 9 km, Szint: 400 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 26.	szombat	Találkozó: 10.00, Móricz Zsigmond körtér, 6-os villamos	Séta	Margitsziget, Keleti hunyor-néző séta, Táv: 5 km	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
febr. 26.	szombat	19.30-22.00	Rock and Roll Farsang Bravó Jonny zenekar majd DJ Jumpy Gaby	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1800 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Fergeteges hangulatú koncert és party hibrid rockabilly és rock and roll slágerekkel.
febr. 27.	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, kérjük, érdeklődjön a túravezetőnél!
febr. 28.	hétfő	18.00	Kutyafotók Chikán Erika fotókiállítása A kiállítást megnyitja: Barabás Évi műsorvezető	Őrmezei Közösségi Ház Kávézó Galéria XI. ker, Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Őrmezei Közösségi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	A kiállítás megtekinthető: 2022. március 20-ig a Kávézó Galériában.