



2022. MÁRCIUS 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 (kivéve március 14.)	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 (kivéve március 14.)	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 (kivéve március 14.)	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 (kivéve március 14.)	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 (kivéve március 14.)	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 (kivéve március 14.)	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.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden (kivéve március 15.)	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: március 1. Haszontalan-e a haszontalan március 8. Hogyan kísért a múlt március 15-i alkalom elmarad! (Március 16-i személyes alkalom megtartása kerül, téma: Megújulás) március 22. Áldozat március 29. Kinyílás -nyitottság
minden kedden (kivéve március 15.)	10.00-12.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	
minden kedden (kivéve március 15.)	19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Községi 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 (kivéve márc. 15.) és csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna március 8-án 8.15-től!
minden kedden (kivéve márc. 15.) 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 (kivéve márc. 15.) és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház XI. ker, Cirmos u. 8.	700 Ft/alk., vagy 6000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	06 30 267-8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata. Március 8. helyett március 9. 10.00!
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	

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: március 2. Haszontalan-e a haszontalan március 9. Hogyan kísért a múlt március 16. Megújulás március 23. Áldozat március 30. Kinyílás -nyitottság
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 Alpárné csoportvezetővel.
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		19.00-20.00	Tao csikung keleti lazító és energetizáló módszer korhatár nélkül	Őrmezei Közösségi Ház XI. ker, Cirmos u. 8.	2000 Ft/alkalom	Nemes Orsolya	Érdeklődés és jelentkezés 06 70 466 2229	A keleti eredetű lazító-energetizáló módszer könnyen elsajátítható korhatár és előképzettség nélkül is! Még korlátozott számban tudunk érdeklődőket fogadni
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 (kivéve március 27.)		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.
márc. 01.	kedd	10:00	A hónap alkotója: Pertl Éva 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 március 30-ig látható nyitvatartási időben!
márc. 01.	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 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	
márc. 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	
márc. 01.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés Magyarország	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
márc. 04.	péntek	11.00	Babageometria Nagy Diána illusztrátor kiállítása	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Az alkotó a megnyitón személyesen válaszol a témáról érdeklődők kérdéseire. A kiállítás megtekinthető: 2022. március 27-ig a Kréher Péter teremben.
márc. 04.	péntek	19:00-22:00	Márciusi Toborzó Botladozó Táncház Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: Borfolk zenekar	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	800 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
márc. 05.	szombat	10:00	A bátor nyulacska a Fabula Bábszínház előadása	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	1000 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
márc. 05.	szombat	08:25 Találkozó: 8.25, Batthyány tér HÉV (ind. 8.38)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Kiskovácsi - Holdvilág árok - Lajos forrás - Görbehajtás - Kő hegyi th. - Kéki kőbánya (Szentendre), Táv: 11 km, Szint: 500 m	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel (Műanyag SC)	06 20 510-2086	Előzetes jelentkezés szükséges !
márc. 05.	szombat	10:00 Találkozó: 10:00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység "Kikeleti Túra" Városmajor (Fogaskerekű) - Disznófó forrás - Tündér szikla alja - Húvösvölgy Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges !
márc. 05.	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 05.	szombat	15.00- 19.00	Őrmezei Retro Tánczenei Klub Jelmezes Bálja	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1200 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	E-mail: lukikatica@gmail.com, Tel.: 06 30 904 6171 vagy Nógrádi Béla E-mail: nogradibela@gmail.com, Tel.: 06 20 469 9420	Védettségi igazolvánnyal látogatható! Jelentkezni a szervezőknél, vagy a rendezvény napján a helyszínen!
márc. 06.	vasárnap	09:30 Találkozó: 9.30, Húvösvölgy, 63-as busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Nagykopasz - Tarnai pihenő - Nagykovácsi, Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 07.	hétfő	16:00-18:00	Keresztrejtvényfejtők 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	
márc. 08.	kedd	18:00	"Színház az egész viág..." Szalai Sándor 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 április 8-ig látható, hétköznapokon 10 és 19 óra között.
márc. 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	
márc. 08.	kedd	10.00-16.30	60+ Nőnap	10.00 Gazdagréti Községi Ház XI. ker., Törökugrató u. 9. 11.00 Őrmezei Községi Ház XI. ker., Cirmos u. 8. 13.30 Kelenvölgyi Községi Ház XI. ker., Kardhegy u. 2. 14.30 Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47. 15.30 Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Program és közösségi házak	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	Jelentkezés: február 28-tól az adott helyszínen nyitvatartási időben, kizárólag személyesen személyi igazolvány, lakcímkártya és Kedvezménykártya felmutatásával. Maszk viselése kötelező!
márc. 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
márc. 08.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Budapest	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
márc. 09.	szerda	14.15-16.15	60+Kártyaklub	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	Új klubot indítunk a magyar és francia kártya szerelmeinek illetve azoknak, akik új hobbit tanulnának
márc. 09.	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	
márc. 10.	csütörtök	09:40 Találkozó: 9.40, a zsinagóga előtt	Dohány utcai zsinagóga látogatás vezetéssel	Dohány utcai zsinagóga (zsinagóga, múzeum, Wallenberg Emlékpark)	4600 Ft /aktív; 2200 Ft /nyugdíjas	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges március 1-ig! Férfiaknak sapka vagy kalap viselése kötelező
márc. 10.	csütörtök	10.30-11.30	Hangtál koncert	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sára Norbert	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: február 28-tól a helyszínen kizárólag személyesen személyi igazolvány, lakcímkártya és Kedvezménykártya felmutatásával
márc. 11.	péntek	11.00-12.00	A 2022-es év növény- és állatfajai Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az előadás keretében a 2022-es év növény- és állatfajai eredményét ismerhetjük meg, mintegy kihirdetve, megtudhatjuk, vajon melyik vadvirág-, fa-, gyógynövény-, gomba-, hal-, rovar-, hüllő-, madár- és emlősfajra fordítsunk kiemelt figyelmet, a 2022. év során. Miért fontos védenünk őket, mik a fajt veszélytető tényezők és miért kell megőriznünk őket, unokáink számára is?
márc. 11.	péntek	19.00	Ismerős? - Élőben. Vendég: Besenyei Péter műrepülő, vendégünkkel beszélget Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1000 Ft/fő	Őrmezei Közösségi 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
márc. 12.	szombat	09:00 Találkozó: 9:00, Nyugati p.u., vonat vége f ind. 9.08	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Borsosberény - Láz laposa - Makkos vadaskert - medvehagymás - Sötét Bük - Úr hegy - Diósjenő, Táv: 13 km. Szint: 300 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges !
márc. 12.	szombat	18.00	"...Csak a szíve legyen fiatal...! Straub Dezső önálló műsora nőnap alkalmából	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	Ingyenes, de regisztrációhoz kötött.	Őrmezei Közösségi Ház Szegeci Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Regisztrálni a helyszínen, telefonon 06 1 309-0007 vagy okh@ujbuda.hu címen szükséges
márc. 13.	vasárnap	09:30 Találkozó: 9.30, Hűvösvölgy, 63-as busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Adyliget - Petneházy rét - Vöröspocsolyás hát - Remeteszőlős - Remete szurdok - Budaliget, Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 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!
márc. 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	
márc. 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!
márc. 17.	csütörtök	09:00 Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Budaliget - Vadcseresznyés - Kerek hegy - Muflon itató - Nagykovács, Táv: 7 km, Szint:150 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
márc. 18.	péntek	11.00-12.00	Gyógynövényeink, fűszernövényeink A tematikus előadássorozatunk vendége: Verbóczy Erika, az Ócsai Tájház volt gazdaasszonya	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	Gazdaasszonyi szerepükben eltöltött munkaévei alatt, hatalmas tudást halmozott fel a Selyemréten megtalálható gyógy- és fűszernövények ismeretének és alkalmazásának tárgykörében. Sőt az itt található növényekből, még festőanyagot is kinyertek eleink, aminek felhasználási módját, gyakorlatban is megcsodálhatjuk.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 18.	péntek	19.00	Színepódium "Öt Karinthy és én" Karinthy Vera és Bornai Tibor zenés irodalmi estje	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	2000 Ft/fő diák, nyugdíjas: 1500 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szegeci Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Vidám est másfél óra bóklszás a magyar irodalomnak ebben a csodás ligetében
márc. 19.	szombat	08:40 Találkozó: 8.40, Déli p.u., a vágányoknál (ind. 8.55 Oroszlány felé)	60+ természetjárás	Vértes hegység, Szár - Zuppa - Cseresznyés völgy - Szárliget - Birka csárda - Hosszú hegy - Tatabánya, Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Bálint Kinga (Műanyag SC)	06 20 584-7312	Előzetes jelentkezés szükséges !
márc. 19.	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	
márc. 20.	vasárnap	09:30 Találkozó: 9.30, Hűvösvölgy, 63-as busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kutya hegy - Nagyszénás - Nagykovácsi Táv: 14 km, Szint: 450 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 21.	hétfő	19:00	Bach Mindenkinek Fesztivál Társas Bach-muzsika Albertfalván	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	Közreműködők: a Scientists' Ensemble és a Weiner Leó Zeneművészeti Szakiskola növendékei
márc. 22.	kedd	18:00	Újbudai Dekameron Könyvklub Szabó Magda: Az őz című regénye	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	
márc. 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	
márc. 22.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub	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	
márc. 22.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Balaton	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
márc. 23.	szerda	14.15-16.15	60+Kártyaklub	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	Új klubot indítunk a magyar és francia kártya szerelmeseinek illetve azoknak, akik új hobbit tanzulnának

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 23.	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	
márc. 25.	péntek	11.00-12.00	Duna-Ipoly Nemzeti Park természetfotós kollégája: Potyó Imre a 2020. év természetfotósa	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	Az előadás keretében betekintünk a természetfotósok sok időt igénylő, elhivatott, de a fotós számára is rengeteg élményt nyújtó munkájába. Imre néhány egyszerű praktikát is megoszt velünk, amiket megismerve, akár saját telefonunkkal is gyönyörű képeket tudunk készíteni, természetjárásunk során felfedezett, rejtett kincseinkről. A terem befogadóképessége korlátozott!
márc. 25.	péntek	11.00-12.30	Kreatív Alkotókör Virágok merített papírból	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: március 16-tól a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
márc. 25.	péntek	18.00	Virágözön Hettinger Ágnes festménykiállítása	Őrmezei Közösségi Ház Kávészó Galéria XI. ker, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	A kiállítás megtekinthető: 2022. május 2-ig a Kávészó Galériában.
márc. 25.	péntek	19.00	KGB Kisváros Zenei Klub Házigazda: Kiss Zoltán Zero (KGB-Karthago-Orez)	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	1800 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szebeni Dóra közművelődési vezető	E-mail: okh@ujbuda.hu	Sok zenével, anekdotával és vetítéssel idézzük fel az egykori népszerű tv-sorozat hangulatát.
márc. 26.	szombat	09:00 Találkozó: 9:00, Kelenföldi p.u. pénztárak (ind. 9.17)	60+ természetjárás	Bakony hegység "Medvehagyma túra" Várpalota - Várvölgy - Várpalota, Táv: 12 km, Szint: 150 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 5498457	Előzetes jelentkezés szükséges március 24-ig!
márc. 26.	szombat	09:00 Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, 21- es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Tündér szikla - Zugliger, Táv: 9 km, Szint: 50 m	ingyenes	Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079	Lóvasút Kult. és Rendezv. Kp. Kiállítása - fakultatív Előzetes jelentkezés szükséges !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 26.	szombat	18.00	"Zöld erdőben, síkmezőben..." az AKH Opera- és Dalstúdió tavaszköszöntő 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	
márc. 27.	vasárnap	07:50 Találkozó: 7.50, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Lajos forrás - Bölcső hegy (kilátó) - Kő hegy - Kéki kőbánya, Táv: 15 km, Szint: 450 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 27.	vasárnap	18.00	A 70 éves Vadrózsák Néptáncgyűttes jubileumi gálaműsora	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Az együttes fennállásának 70, évfordulója alkalmából gálaestre készül élő zenekari kísérettel felnőtt és szenior csoportjainak működésével
márc. 29.	kedd	9:30	Duna-Ipoly Nemzeti Park programja Sas-hegy kikeleti virágai		ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: március 21-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
márc. 29.	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	
márc. 29.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Szlovákia	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
márc. 29.	kedd	18.00	Etelei Helytörténeti Kör: Tisztviselőtelep	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	Várnak mindenkit közös beszélgetésre, aki ismeri az Albertfalvi Tisztviselőtelep múltját, itt élt vagy él, vagy csak érdeklődik iránta.
márc. 30.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 07.	csütörtök	10.30-11.30	Hangtál koncert	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sára Norbert	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: március 28-tól a helyszínen kizárólag személyesen személyi igazolvány, lakcímkártya és Kedvezménykártya felmutatásával