

# 2022. ÁPRILIS 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
előzetes egyeztetés alapján		Gyógytorna tanácsadás	Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: 60plusz@ujbuda.hu címen teljes név és 60+ kártya számának megadásával
minden hétköznap	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	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	
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 (kivéve április 18., húsvét hétfő)	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 (kivéve április 18., húsvét hétfő)	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 (kivéve április 18., húsvét hétfő)	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
minden hétfőn (kivéve április 18., húsvét hétfő)	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

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn (kivéve április 18., húsvét hétfő)	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 április 18., húsvét hétfő)	14.00-14.45	Gerinctorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	GKH kártyával: 1500 Ft/alkalom 6000 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nagy Katalin gyógytornásszal
minden hétfőn (kivéve április 18., húsvét hétfő)	14.30-16.00	TÁRSasozzunk Őrmezőn! 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 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: április 5. Hogyan hatnak rám a különböző helyek április 12. Hol, mikor érzem magam lazán április 19. Mi billenti fel az egyensúlyomat április 26. Mit vállalok
minden kedden	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
minden kedden	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
minden kedden és csütörtökön	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 március 8-án 8.15-től!
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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden és csütörtökön	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 és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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. <b>Március 8. helyett március 9. 10.00!</b>
minden szerdán	09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	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: április 6. Hogyan hatnak rám a különböző helyek április 13. Hol, mikor érzem magam lazán április 20. Mi billenti fel az egyensúlyomat április 27. Mit vállalok
minden szerdán	10.00-13.00	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 szerdán	10.45-11.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
minden szerdán	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	14.00-15.00	Ízületi és gerinctorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	GKH kártyával: 1500 Ft/alk. 6000 Ft/5 alk. 7400 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nagy Katalin gyógytornász

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán		19.00-20.00	Tao csikung keleti lazító és energetizáló módszer korhatár nélkül	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	2000 Ft/alkalom (április 13-án ingyenes)	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 Április 13-án ingyenes nyílt nap!
minden csütörtökön		09.00-10.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
minden pénteken (kivéve április 15., nagypéntek)		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 (kivéve április 15., nagypéntek)		11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
ápr. 01.	péntek	10:00	A hónap alkotói: Héjja Rozália és Kiss Péter, a Kelenvölgyi Festőiskola tagjainak festménykiállítása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat ápr. 30-ig látható nyitvatartási időben!
ápr. 01.	péntek	18.00	Budapesti Életképek Kaunitz Miklós fotográfus kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megtekinthető: 2022. április 24-ig
ápr. 01.	péntek	19.00	Ismerős? - Élőben Vendég: Hollerung Gábor Liszt Ferenc-díjas karmester, vendégünkkel beszélget Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	1000 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegeci Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.
ápr. 02.	szombat	08:55  Találkozó: 8.55, Déli pu. vágányok (ind. 9.10 Székes- fehérvárra)	60+ természetjárás	Velencei hegység, Velence - Bence hegy (kilátó) - Halastói árok - Velence, Táv: 7 km, Szint: 150 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	06 20 313-9774	Előzetes jelentkezés szükséges! Jegyet Kápolnásnyékig vegyenek.
ápr. 02.	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 02.	szombat	15.00- 19.00	Őrmezei Retro Tánczenei Klub Pöttyös Bálja	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	E-mail: lukikatica@gmail.com, Tel.: 06 30 904 6171, és Nógrádi Béla E-mail: nogradibela@gmail.com, Tel.: 06 20 469 9420	Jelentkezni a szervezőknél előzetesen szükséges!
ápr. 03.	vasárnap	10:00 Találkozó: 10:00, Széll Kálmán tér, 22-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Makkosmária - Csillebérc - Kolacsokszky th. - Farkasrét, Táv: 11 km, Szint: 150 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 04.	hétfő	16.00	Keresztretjévényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 05.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 05.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 05.	kedd	14.00	Alapfokú szöveg tanfolyam - AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	Jelentkezni S. Városi Hedvignél lehet a 06 20 318 3470-es számon.
ápr. 05.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés Erdély	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
ápr. 05.	kedd	18:00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 06.	szerda	10:30	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	Szintfelmérő beszélgetés után Szabó Alpárné csoportvezetővel.
ápr. 06.	szerda	14.25-16.25	60+Kártyaklub	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	a magyar és francia kártya szerelmeseinek illetve azoknak, akik új hobbyt tanulnának
ápr. 06.	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	
ápr. 07.	csütörtök	08.45	60+ Pilates-intim 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-as számon.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 07.	csütörtök	09.45	60+ Pilates-intim 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-as számon.	
ápr. 08.	péntek	17.00 - 18.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház		Tóth Bogyó István dAdAmatinee - elektrografikák című kiállítása
ápr. 08.	péntek	19:00-22:00	Húsvétváró Botladozó Táncház Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: Vizeli Bálint és barátai	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Oktató: Onodi Attila táncművész
ápr. 08.	péntek		„Mi tojásfánk” Közösségi húsvéti tojásfadíszítés Őrmezőn	Őrmező, Költők parkja	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	A program április 16-ig tart! A húsvéti készülődés jegyében hirdetjük meg az eseményt az őrmezei családok körében. A saját készítésű húsvéti tojásokat mindenki egyénileg tudja elhelyezni a Költők parkjában a megjelölt fán ŐKH Facebook oldalán tesszük közzé 04.16-án a díszes TOJÁSFA fotóját
ápr. 09.	szombat	08:30 Találkozó: 08.30, Keleti pu., vonat vége (ind. 8.50 Sülysápra) 10:00	60+ természetjárás	Pesti síkság, Rákoskert v.áll. - Merzse mocsár - Kis Merzse mocsár - Rákoskert v. áll., Táv: 9 km, Szint: 50 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 09.	szombat	Találkozó: 10.00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Séta a virágos mezőn, Táv: 8-9 km, Szint: 150 m		Soltész Ferencné és Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
ápr. 09.	szombat	16.00-18.00	Tavaszi családi matiné: Napvirág zenekar koncertje, és húsvéti kézműves foglalkozás	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépő: 1000 Ft/fő, Családi jegyek: 2600 Ft/3 fő, 3400 Ft/4 fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	A családi koncert után húsvéti kézműves foglalkozás tojásfestés és díszítés, húsvéti színezők az Alapítvány a Magyar Népi Kultúráért tagjaival.
ápr. 10.	vasárnap	10.00-11.00	Varázsszőnyeg Mesevasárnap - Színházi előadás	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	GKH kártyával: 1000 Ft/fő 2800 Ft/3 fő 3600 Ft/4 fő	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Családi program.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 10.	vasárnap	10:00 Találkozó: 10:00, Széll Kálmán tér, 22-es busz	60+ természetjárás	Pilis hegység, Szabadságliget - Iluska forrás - Nagykopasz - Dévényi kilátó - Piliscsaba, Táv: 13 km, Szint: 350 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 10.	vasárnap	15.00	A Dáma Díva produkció bemutatja: W. Shakespeare: Rómeó és Júlia színmű Prokofjev zenéjével (a január 16-i előadás pótlása)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1.500 Ft/diák, nyugdíjas, 2.000 Ft/felnőtt	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Szereplők: Czető Ádám, Henczi Emma, Czető Roland, Kohautek Csaba, Bardóczy Attila, Csonka Zsuzsanna, Kiss Ákos, Nyertes Zsuzsa, Umbrath László, Pelsőczy László
ápr. 11.	hétfő	18:00	Versekközt bókászva... A Magyar Költészet Napján várják az irodalomkedvelőket, hogy felolvassák egymásnak kedves verseiket.	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 11.	hétfő	10.00-17.00	Zelk Zoltán Emlékszoba bejelentkezés nélkül látogatható a Magyar Költészet Napja alkalmából	Őrmezei Általános Iskola (Menyecske u 2.)	A belépés díjtalan	Őrmezei Általános Iskola Újkéroiiné Diviák Mária igazgató	06 1 310 0134	Csoportoknak bejelentkezés szükséges!
ápr. 11.	hétfő	10.00-18.00	RajzVERSEm Pályázat Alkotásainak egynapos kiállítása a Magyar Költészet Napja alkalmából	Őrmező, Költők parkja	A belépés díjtalan	Őrmezei Községi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	4-18 éves gyerekeknek több korcsoportban meghirdetett rajzversenyre nevezett alkotásait egy napon keresztül tekinthetik meg az érdeklődők a szabadtéri helyszínen.
ápr. 11.	hétfő	10.30-18.00	XII. Újbudai Versmaraton Magyar Költészet Napja alkalmából	Őrmező, Költők parkja	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Ünnepi megemlékezés, koszorúzás, Zelei Miklós emlékére padavatás Nyílt-Szín: szavalatok napestig. Előzetes jelentkezés: okh@ujbuda.hu, gabi.schmid51@gmail.com
ápr. 11.	hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (1113 Bp., Bocskai út 39. I. emelet 114. terem)	ingyenes	Gabonyi Erika	06 1 372-3482	A hosszú kihagyást figyelembe véve kérjük, hogy az első foglalkozásra emailben (gabonyi.erika@ujbuda.hu ) szíveskedjenek részvételüket jelezni.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 11.	hétfő	19.00	Versben Dalban	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Magyar Költészet napi program
ápr. 12.	kedd	08.00-13.30	Kirándulás a Szénások Európa Diplomás terület kapujába: Pilisszentivánra	Pilisszentiván		Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A kiránduláson nem csak a tájegység természeti értékeivel ismerkedünk meg, hanem betekintést kapunk olyan érdekes táj- és kultúrtörténeti érdekességek sokaságába mint, a falu bányászmultja, és a képkövek világa. Öltözködés, időjárásnak megfelelően, zárt cipő esőkabát ajánlott. Jelentkezés: április 5-től a létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
ápr. 12.	kedd	08:40 Találkozó: 08.40, Széll Kálmán tér, 218-as busz 09:00	60+ természetjárás	Budai hegység, "Odvas keltike túra", Üröm - Alsópatak hegy - Mátyás domb - Jegénye vgy. - Solymár, Táv: 9 km, Szint: 200 m	ingyenes	Bekéné Ágota és Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
ápr. 12.	kedd	Találkozó: 9.00, Batthyány téri HÉV végállomás	60+ városismereti séta	Séta Békásmegyeren a Pünkösdfürdői sétányon és tovább Budakalászon, a Duna-parton	ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@gmail.com	Előzetes jelentkezés szükséges a domoszlai.erzsebet@gmail.com e-mail címen Táv: ca. 8 km Kényelmes cipő szükséges! A program kb. 14 óráig tart
ápr. 12.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 12.	kedd	14.00	Alapfokú szöveg tanfolyam - AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	Jelentkezni S. Városi Hedvignél lehet a +36 20 318 3470-es számon.
ápr. 12.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Krakkó	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., 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
ápr. 12.	kedd	18.00	Világ-kép Barlai László Pro Communitate Újbuda-díjas festőművész kiállításmegnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közöségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat május 6-ig látható, hétköznapokon 10 és 19 óra között.
ápr. 13.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso 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!
ápr. 13.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kéró u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 13.	szerda	12.15-13.15	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kéró u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
ápr. 13.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kéró 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!
ápr. 13.	szerda	18.00-20.00	Mozigépész Filmklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Susster András Klubvezetővel
ápr. 14.	csütörtök	14.00	Zöldjeles napunk: Föld napja Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kéró u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az előadáson évmilliárdos időutazásban fogunk részt venni. Megismerhetjük e szinte beláthatatlan időtávlatban miként változtak bolygónk klímatis viszonyai, hogyan helyezkedtek el a ma ismert kontinensek, miként nyert teret az élet bolygónkon. A Föld történetének legutolsó másodpercében pedig arról is szót ejtünk, hogy mi emberek, milyen hatásokkal bírunk, élő bolygónk, rendkívül sok szereplőt felvonultató ökológiai rendszerére.
ápr. 14.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közöségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
ápr. 14.	csütörtök	18.00-19.00	Költészet Napi megemlékezés	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közöségi Ház	424-5363	Gévai Csilla meseíró, illusztrátor kiállítása is megtekinthető

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 16.	szombat	07:55 Találkozó: 07.55, Nyugati pu. a vágányoknál (ind. 8.08 Vácra)	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Nógrád - Aranyos kút - Magyarkút - Verőce, Táv:12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7739	Előzetes jelentkezés szükséges! Jegyet Nógrádig vegyenek.
ápr. 16.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnévsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
ápr. 18.	hétfő	07:50 Találkozó: 07.50, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Hegytető - Pap rét - Vörös kő - Leányfalu, Táv: 14 km, Szint: 350 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 19.	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	
ápr. 19.	kedd	10.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 19.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Prága	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
ápr. 19.	kedd	18.00	Újbudai Dekameron Könyvklub Aldous Huxley: Szép új világ című regénye	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 20.	szerda	10:30	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., 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.
ápr. 20.	szerda	14.15-16.15	60+Kártyaklub	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	a magyar és francia kártya szerelmeseinek illetve azoknak, akik új hobbit tanulnának
ápr. 20.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnévsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
ápr. 21.	csütörtök	08.45	60+ Pilates-intim torna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 21.	csütörtök	09.45	60+ Pilates-intim 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-as számon.	
ápr. 21.	csütörtök	09:00 Találkozó: 9.00, Móricz Zsigmond körtér, a Szt. Imre szobornál	Séta a könyvlépcsőtől a japán cseresznyefa virágzásig	Budai vár	ingyenes	Bekéné Ágota és Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
ápr. 21.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
ápr. 22.	péntek	11.00-12.00	Gyógynövények- Fűszernövények 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	A programon újra vendégünk lesz, az előző havi festőnövényes foglalkozásról már megismert, az ócsai tájház volt gazdasszonya: Verbóczy Erika. Ezúttal az általa, háztartásában napi használatra gyűjtött fűszernövényekkel ismerkedhetünk meg. Azt is meg tudhatjuk, milyen egyszerű praktikákkal tudjuk színesíteni saját fűszerpatikánkat, és hogyan csempészhetünk be egyedi ízhatásokat vendégváró falatkáinkba.
ápr. 22.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
ápr. 23.	szombat	09:00 Találkozó: 9.00, Bécsi út/ Doberdó út sarka (17, 19, 41 villamos Katinyi mártírok parkja)	60+ természetjárás	Budai hegység "Tavaszi Találkozó" Szent Vér kápolna - Kálvária - Kiscelli Múzeum	Múzeumi belépő vezetéssel: nyugdíjas 1200 Ft, 70 év felett: 400 Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges április 19-ig! Parkerdőben nyársalás - a hozzávalókat, kérjük, hozza magával!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 23.	szombat	11.00-13.00	Terra Kisállatbemutató	Őrmezei Községi Ház Nagyerem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft/gyermek, 1300 Ft/felnőtt	Őrmezei Községi Ház Szegeci Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Rengeteg érdekes állattal: madárpókok, gekkók, gyíkok, bogarak, rovarok, békák, siklók, afrikai törpesün, csincilla, tengeri malacok, nyuszik. Ingyenes fotózkodással!
ápr. 23.	szombat	15.00	Julianna világa... Németh Rezsőné festménykiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 23.	szombat	19.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház Nagyerem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1800 Ft/fő 60+-os kártyával. 1500 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Földi Annamária kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Asztalfoglalás és jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10-19 óráig a közösségi házban.
ápr. 24.	vasárnap	08:15  Találkozó: 08.15, Déli pu. vágányok (ind. 8.25)	60+ természetjárás	Vértes hegység, Szárliget - Nagygyházi tavak - Zuppa tető - Szár, Táv: 12 km, Szint:300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 24.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyerem 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 zenéssel.
ápr. 25.	hétfő	18.00-20.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Dr. Pál Tamás klubvezetővel
ápr. 26.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Bécs	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
ápr. 26.	kedd	18.00	Etele Helytörténeti Kör: Albertfalvi értékek - az első magyar repülőgépgyár szerelőcsarnoka, a Laboranovits-féle fogadalmi kereszt és a Mahunka házaspár szobra	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 27.	szerda	10:30	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	Szintfelmérő beszélgetés után Szabó Alpárné csoportvezetővel.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 27.	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	
ápr. 27.	szerda	12.15-13.15	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
ápr. 27.	szerda	18.00-20.00	Mozigépész Filmklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Susster András Klubvezetővel
ápr. 27.	szerda	20.00	Ismerős Extra Online beszélgetős sorozat Vendégek: Zelei Bori és Zelei Ambrus, a 2021 októberében elhunyt Zelei Miklós költő, író, újságíró gyermekai. Házigazda: Szebeni Dóra KözPont Kft. közművelődési vezető	online <a href="https://www.facebook.com/ormezei">https://www.facebook.com/ ormezei</a>	ingyenes	Őrmezei Közöségi Ház Szegeci Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekre A beszélgetés az ŐKH Facebook oldalán követhető!
ápr. 28.	csütörtök	08.45	60+ Pilates-intim torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közöségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 28.	csütörtök	09.45	60+ Pilates-intim torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közöségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon.	
ápr. 28.	csütörtök	09:30 Találkozó: 09.30, Őrs vezér tér metro kijárat	60+ természetjárás	Naplás tó, tanösvény és kilátó, Táv: 5-6 km	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
ápr. 28.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közöségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
ápr. 29.	péntek	11.00-12.30	Kreatív Alkotókör Galamb készítése filcből	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: április 19-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 29.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
ápr. 29.	péntek	18.00	Monotípiák Török Joli festőművész kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	A kiállítás megtekinthető: 2022. május 18-ig a Kréher Péter teremben.
ápr. 29.	péntek	19.00	KGB Kisváros Zenei Klub Házigazda: Kiss Zoltán Zero (KGB-Karthago-Orez)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., 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.
ápr. 30.	szombat	09:00 Találkozó: 09.00, Déli pu., vonat vége (ind. 9.10 Székes- fehérvárra)	60+ természetjárás	Velencei tó mente, Dinnyés - Dinnyési fertő - Elizamajos - Várpark - Dinnyés, Táv: 11 km, Szint: 50 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges! Jegyet Dinnyésig váltanak!
ápr. 30.	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	
ápr. 30.	szombat	18:00	"Rózsalevél, felkap a szél..." az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje az Anyák napja tiszteletére	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-as számon.	Sztárvendég: Szilfai Márta operaénekes, a Magyar Állami Operaház művésze
ápr. 30.	szombat	18.00-20.00	Operett & Zenés Színház: Magyar Filmszlágerek	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Színház