

2022. JÚNIUS 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/ szabadterén	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: előzetes időpont egyeztetés alapján - 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	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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
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	10:45-11:45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden pénteken	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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
júl. 03.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	06-30-231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenéssel.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 04.	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.
júl. 07.	csütörtök	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06-30-231-2150	női kondicionáló torna
júl. 09.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06-30-453-8755	
júl. 10.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	06-30-231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenéssel.
júl. 12.	kedd	08.45 <u>Találkozás:</u> 8:45 - Keleti pu. főbejárat. A vonat 9:00- kor indul Eger felé	Városismereti séta	Máriabesnyő	600 Ft/fő (vezetés)	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	Előzetes jelentkezés: domoszlai.erzsebet @gmail.com 06-30-862-8152	Máriabesnyőre, Magyarország második leglátogatottabb Mária- kegyhelyére látogatunk, ahol idegenvezetővel megismerjük kiakakulásának történetét, megtekintjük az épületegyüttest. Utána még elsétálunk a közeli temetőbe és megkeressük a kálváriát is.
júl. 13.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06-30-453-8755	
júl. 15.	péntek	11:00-12:00	Klímagondolatok 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	Az előadás keretében, szóba kerül néhány olyan alapvetés, amivel eligazodhatunk, napjaink égető környezeti kérdés körének, a klímaváltozás tárgyában, különböző médiafelületeken felénk áramló hírfolyamaiban. Mi az a klímaváltozás? Az elmúlt hatvan év során valóban változott a Földünk átlaghőmérséklete? Klímatörténetek a Föld régmúltjából! Hogyan tudunk alkalmazkodni mindehhez? Mi is az a klímabarátság vagy a klímatudatosság? Az előadáson ilyen, és ehhez hasonló kérdésekre keresük a választ.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 23.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06-30-453-8755	
júl. 27.	szerda	08.45-15.30	Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Ócsai Tájházegetéséhez	Ócsai Tájház	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A program során megtekintjük az Ófalu eredeti formában felújított népi házait, milyen eszközöket használtak régen a mindennapokban és betekintést nyerünk, a hagyományos ökológiai tudáson alapuló életformákban is. Természetesen nem hagyjuk ki a tájházegetés szomszédságában található, Magyarország talán legértékesebb, még megmaradt román kori stílusú templomának meglátogatását sem. Utazás vonattal. Jelentkezés: július 19-től a létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
júl. 27.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06-30-453-8755	