

2023. JANUÁR 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	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 használat, gyakorlás; <u>Segítségnyújtás:</u> időpont egyeztetés után lehet igénybe venni. Írjon nekünk levelet az 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre vagy hívja a 372-4636 telefonszámot.	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	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	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - próba	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Első alkalom január 16.! / A kórus tagokat toboroz!
minden hétfőn és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	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	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	11.30-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Első alkalom január 16.! /Folyamatos csatlakozási lehetőség!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	14.00-15.00	Origami foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Első alkalom január 9.! <u>jan.9.: Kívánság cédula</u> - 4 db 15×15 cm-es papír; (előny, ha 2 oldalú a papír) <u>jan.16.: Bonbon tartó dobozka</u> - 3 db 21×21cm-es papír - olló <u>jan.23.: Szívdoboz</u> - 3 db A/4-es papír <u>jan.30.: Spanyol doboz</u> - 2 db 21×21 cm-es papír; - 2 db 15×15 cm-es papír
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	Első alkalom január 9.! /Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud regisztrálni. Minden alkalomra külön kell jelentkezni! Nagy létszám esetén még egy csoportot indítunk.
minden kedden	08.30-09.30; 19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	Első alkalom január 17. / 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 kedden	09:00-11:00	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	Első alkalom: január 10. kedd! Várunk szeretettel mindenkit, aki szeretne játszani, töltené idejét jó társaságban valamint megismerkedne különböző tábla- és kártyajátékokkal.
minden kedden	10.00-12.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Első alkalom január 16. / /Várják a kézimunkázásra fogékonyakat!
minden kedden és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	06 30 267-8216	Első alkalom január 17. / A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
minden kedden	10:45-11:45	Angol társalgási klub	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Első alkalom: január 10.!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
páros héten kedden	14:00-16:00	60+ Fotóköri foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotóköri	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Első alkalom: január 24. kedd Várjuk a csatlakozni vágyókat, akik kedvtelésből szeretnének megbarátkozni a fényképezéssel és ehhez nincs kellő fotózási ismeretük, idejüket szeretnék hasznosan eltölteni, szeretnének közös érdeklődésű társakkal találkozni, programokat szervezni, örülnének az alkotó munkának!
minden kedden	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Közösségi Ház nyitása január 16.	Első alkalom január 17.!
minden szerdán	9.30-10.00	3-1-2 meridiántorna	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 szerdán	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport	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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött! Első alkalom január 18.! Témák: Jan. 18.: Kirekesztettség Jan. 25.: Átalakulásaink
minden szerdán	10.30-12.00	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Első alkalom január 18.! /Szintfelmérő beszélgetés után Szabó Alpárné csoportvezetővel.
minden szerdán	10.45-11.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	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	Első alkalom január 4.!
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	Első alkalom január 18.!
minden szerdán	14:45-15:45	Szenior örömtánc	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Első alkalom január 11.!
minden csütörtökön	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 20 546-1286	Első alkalom január 19. / Női kondicionáló torna
minden csütörtökön	08.40, 09.40	60+ Pilates intim torna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Első alkalom január 19.!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden csütörtökön		10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kispasztika	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	első alkalom ingyenes, továbbiakban: 300 Ft/ alk.	Preisinger Zsuzsa	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken		08.30-09.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Első alkalom: január 13.!
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	
minden péntek		11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)	1 800 Ft	Nagyné Tauzin Csilla	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Közösségi Ház nyitása január 16.	Első alkalom január 20.! Női kondicionáló torna
minden pénteken		11:00-13:00	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	Első alkalom: január 13.! Klubfoglalkozás a francia- és a magyar kártya szerelmeseinek, illetve azoknak, akik szívesen megtanulnának különböző játékokat. Várjuk a gyakorlott játékosokat és az „újoncokat” is!
jan. 05.	csütörtök	09.00-10.00	Öngyógyítás meditációval	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.		Köves Panna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 07.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ÚJ ADÁS!) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 08.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra A Normafa körül az időjárásnak megfelelően. Táv: 10-12km, Szint 100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403491	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 09.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes	Gabonyi Erika	gabonyi.erika@ujbuda.hu	A foglalkozásokon különböző típusú keresztrejtvények és logikai rejtvények megoldásához kapnak hasznos szakmai útmutatásokat a résztvevők. Lehetőség nyílik közös és egyéni gyakorlásra a feladványok megfejtéséhez, ezen felül rejtvények elkészítésében is segítséget nyújtanak az érdeklődőknek.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 10.	kedd	Találkozó: 9.40, az 1-es villamos Göncz Árpád városközpont megállójában	Fővárosi Levéltár látogatás vezetéssel	Fővárosi Levéltár	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA) (30)3522695	Előzetes jelentkezés szükséges !	Jól öltözzenek fel, mert nincs fűtés a helyiségekben !
jan. 11.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ISMÉTLÉS) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 13.	péntek	11.00-12.00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: Élettelen természeti értékeink, időutazás a kőzetek világában	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	Korábbi előadásainkon sokszor szóbe került a biodiverzitás fogalma. Az előadás keretében megtudhatjuk, hogy a kőzetek világában is legalább ekkora változatosságot figyelhetünk meg, ami szoros összefüggésekkel és kölcsönhatásokkal bír a élőviláunkra. Ezen értékek megőrzése talán ugyanolyan fontos lehet, mint a élővilágunk többi szereplőjének védelme.
jan. 13.	péntek	17.30	Vidám mesék	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Mesejáték
jan. 14.	szombat	Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, 22-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Szépjuhászné - Kis Hárshegy - Nagy Hárs hegy - Szépjuhászné Táv: 6 km, Szint: 150 m	Ingyenes!	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	(70)2511493	Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 15.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra a Hárshegy körül az időjárásnak megfelelően. Táv: 10-12km, Szint 100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403491	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 17.	kedd	09.15-10.15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Garai Júlia táncpedagógus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az egész testet átmozgató torna, segít a helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében és átrendezni mozgásunkat egészségesebbé, kellemesebbé. A mozgások elsajátítása felfedező, játékos, saját ritmusban folyik elég szünettel, és a teljesítményre való erőltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 18.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 18.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 19.	csütörtök	10.00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
jan. 19.	csütörtök	15.00 Találkozó: 15 óra, Széll Kálmán tér, az óránál	Múzeumlátogatás	Pénzmúzeum látogatás vezetéssel	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA) (30)5498457		Előzetes jelentkezés szükséges január 15-ig!
jan. 19.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		1/4245363	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Községi Ház nyitása január 16.	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
jan. 20.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		1/4245363	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Községi Ház nyitása január 16.	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
jan. 20.	péntek	17.00-18.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		1/4245363	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Községi Ház nyitása január 16.	Szűcs Ildikó festőművész kiállítása
jan. 21.	szombat	09.00-14.00	Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Községi Ház nyitása január 16.	
jan. 21.	szombat	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazínműsora a Civil Rádióban (ISMÉTLÉS) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 22.	vasárnap	07.20 Találkozó: 7.20, Újpest Városkapu VOLÁN p.u. (ind. 7.35)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Szentendre (Skanzen) - Álló rét - Leányfalu, Táv: 9 km, Szint: 250 m	ingyenes	Kiss Robin (Múanyag SC)	(30)9787739	Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 22.	vasárnap	10.00-16.00	KultúrKavalkád	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Programok a Magyar Kultúra Napja alkalmából
jan. 22.	vasárnap	15.00- 16.30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	(+36 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
jan. 22.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra a Hűvösvölgy körül az időjárásnak megfelelően. Táv: 10-12km, Szint 100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403491	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 23.	hétfő	19.00	A MAGYAR KULTÚRA NAPJA: GYÖNGYSZEMEK - a Gesualdo kamarakórus ünnepi koncerte	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
jan. 24.	kedd	14.00-16.00	60+ Fotókör: Camera obscura-tól az okos telefonig	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Szalai Sándor	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 25.	szerda	09.15	Duna-Ipoly Nemzeti Park: Természettudományi múzeum látogatás	Természettudományi Múzeum	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<p>Az előadás gondolatiságát tovább folytatva megtekintjük a Természettudományi Múzeum: Titkok a föld alatt – ásványok, kőzetek, drágakövek című kiállítását. A vezetett séta keretében, szépséges és egyben tanulságos utazásra invitáljuk önöket térben, időben és persze képzeletben.</p> <p>Jelentkezés: saját részre, január 16-23 között lehetséges, minden hétköznap 9.00–13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban.</p> <p>Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.</p>
jan. 27.	péntek	10.00-11.00	60+ Növénydoktor	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	<p>Van beteg növénye? Hiába tápoldatozza, nem javul az állapota? Nem tudja hogyan ültesse át vagy, hogy milyen talajt, virágföldet használjon hozzá? Jöjjön a 60+ növénydoktor "rendelésére", hogy választ kapjon kérdéseire!</p> <p>A "rendelésen" ügyfeleink a Kérő utcai 60+ programközpontban kérhető, előzetesen kitöltendő kérdéssorra adott válaszaik alapján kapják meg a diagnózist.</p>

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 25.	szerda	20.00	ISMERŐS EXTRA - ONLINE Vendég: Szoboszlai Éva színművésznő Házigazda: Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	Az ŐKH facebook oldalán megtekinthető	ingyenes	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel.
jan. 25.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ISMÉTLÉS) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 26.	csütörtök	09.00 Találkozó: 9 óra, Móricz Zsigmond körtér METRO kijárat (lift)	Múzeumlátogatás vezetéssel	Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum látogatás vezetéssel	Részvételi díj: 1300.- Ft/nyugdíjas, 300.- Ft/70 év felett	Hattyár Zsuzsa (CAOLA) (30)3522695		Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 26.	csütörtök	10.30 Találkozás: 10.30-kor a 212-es, vagy a 21-es autóbusz Normafa, látogatóközpont végállomásánál.	Ezüstnet Egyesület: Séta a megújult Normafa környékén	Normafa környéke	ingyenes	Ezüstnet Egyesület, Maxin Márta	ezustnet.csillag@gmail.com	Előzetes jelentkezés szükséges e-mailben !
jan. 26.	csütörtök	15.00-17.00	Szavak varázsa irodalmi alkotókör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
jan. 26.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Községi Ház nyitása január 16.	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
jan. 27.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363 / A Kelenvölgyi Községi Ház nyitása január 16.	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
jan. 28.	szombat	08.30 Találkozó: 8.30, Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, KFKI - Frank hegy - Mária kép - piktortégla üregek - Makkosmária - Budakeszi kálvária - Budakeszi, Táv: 10 km, Szint: 300 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	(70)2511493	Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 29.	vasárnap	15.30- 16.30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	(+36 30/231 2150)	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 29.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra a Szabadsághegy körül az időjárásnak megfelelően. Táv: 10-12km, Szint 100-200 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	(30)3403491	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 31.	kedd	18.00-19.00	Etele Helytörténeti Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	