

2023. 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	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 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; Segítségnyújtás: 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 Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	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	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	10:00-11:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000,-/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kovesdrp@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub, középfeladók és haladó szinten.
minden hétfőn	11:30-12:30	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	12:00-13:00	Gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Virág Anikó (gyógytornász)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Tapasztalt gyógytornász szakember segít! Előzetes jelentkezés szükséges!
minden hétfőn	13:45-15:45	Együtt egymásért! Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
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	<u>márc.6.: Nyuszika és tojástartó kosárka</u> - nyuszihoz: 3 db 10×10 cm-es papír; 2 db 15×15 cm-es papír; - kosárka: 3 db 15×15 cm-es papír; - kosár füle: 21cm×1,5 cm-es csík. <u>márc.13.: Szép dekoráció</u> - 18 db 7×14 cm-es papír (Kisebb maradék papírokból dekorálják!) <u>márc.20.: Füles kosárka</u> - 1 kosárhoz: 2 db 15×15 cm-es papír; olló; ragasztó. (2 db kosarat készítenek!) <u>márc.27.: Tulipán levéllel</u> - 2 db 15×15 cm-es papír; - 2 db 21×21 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	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 és szerdán	14:00-15:00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 2000 Ft/alk. 8000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2200 Ft/alk. 9500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hónap első hétfőjén	15:00-18:00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauszin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden	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 eröltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
minden kedden	09:15-11:15	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 második (páratlan héten) kedden	09:30-10:30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	márciusi alkalmak: márc.14.; márc.28.
minden kedden és pénteken	10:00-11:00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	06-30-267 8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
minden kedden	10:00-12:00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanasztá, scrabble játékok
minden kedden	10:00-12:00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden (elmaradó alkalmak: 03.14.;03.21.;03.28.)	10:45-11:45	Angol 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	(márc.7. után a következő alkalom: ápr.4.)
minden kedden	14:00-15:00	60+ Kondi torna Virág Anikóval (haladó)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden és csütörtökön	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.com m Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden	16:00-19:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengó Krisztina szakképesített MBSR tréner.	kriszta.mindfulness@gmail.com, Tel: 06-30-686-4321	Meditációs gyakorlaton alapuló stresszoldó módszer megismerésére és gyakorlásra lehetőséget adó csoport. Jelentkezés: bengo.krisztina@gmail.com
minden kedden	19:00-20:00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauszin Csilla	06- 20-5461286	női kondicionáló torna
minden második (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	Március 7. (kiállítás) és 21. 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 hónap első keddjén	18:00-21:00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	09:30-10:00	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 (kivéve: márc.15.)	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! Témák: márc.1. - Érdektelenség márc.8. - Szülők gondozása márc.22. - Vállalásaink márc.29. - Megértés
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	09:30-10:30	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béla	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	10:30-12:00	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Előzetes szintfelmérő alapján!
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	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 második (páros héten) szerdán	11:00-12:00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	márciusi alkalmak: márc.8.; márc.22.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	12:00-13:00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000,-/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Pilates szakképzett oktatóval
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	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	
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	13:00-16:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: babette4319@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden szerdán (kivéve: márc.15.)	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 (kivéve: márc.15.)	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	
minden csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tausin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden csütörtökön	08:45-10:45	60+ Pilates-intim torna Kutasi Viktóriával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000,-/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
minden csütörtökön (márc. 9-től)	09:30-10:20	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Balogh Noémi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön (utolsó alkalom: márc.23.)	09:30-11:30	Meseműhely foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A foglalkozásokon az életben és a mesékben megjelenő életfeladatokkal fogunk dolgozni. Megtudhatjuk milyen tudást és segítséget hordoznak a mesék. Hogyan használjuk fel lelki erőnket a mindennapok gondjaiban, hogyan döntünk helyesen és tegyünk különbséget jó és rossz között? A mesékkel való találkozás után alkotás következik agyaggal, por- vagy olajpasztell krétával.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden csütörtökön	10:00-12:00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	10:00-13:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
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 csütörtökön	16:30-18:00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön és pénteken	16:00-19:00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden hónap utolsó csütörtökén	15:00-17:00	Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden pénteken (kivéve: 03.17.; 03.24.; 03.31.)	08:30-09:30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	(márc.10. után a következő alkalom: ápr.7.)
minden pénteken	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso 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 Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363	női kondicionáló torna Foglalkozásvezető: Nagné Tauszin Csilla
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	Klubfoglalkozás a francia- és a magyar kártya szerelmeseinek, illetve azoknak, akik szívesen megtanulnának különböző játékokat. Várjuk a gyakorlott játékosokat és az „újoncokat” is!
minden pénteken	11:00-14:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: zsa.erdelyi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden pénteken	16:00-20:00	Logikai játék klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Szellemi sportok (sakk, go, dáma, bridzs) és logikai játékok minden korosztálynak.
minden vasárnap	15:00-16:30	Szenior örömtánc	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000 Ft/alk, 4 alk. bérlet: 3500 Ft	Drimál Andrea	06-30-2312150	Az idősebb korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes mozgásforma, jól ismert zenékre. ŐKH rendezvények esetén lehet időpontváltozás!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 01.	szerda	10:00	A hónap alkotója: Volent Katalin (grafikák)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat március 24-ig látható nyitvatartási időben.
márc. 02.	csütörtök	10:00	Városismereti séta	Séta Újbudán	ingyenes	Domoszlai Erzsébet	domoszlai.erzsebet@gmail .com	<u>Találkozás:</u> 10:00-ig Móricz Zs. körtér - Villányi és Bartók B. út sarok a Spar előtt. <u>Útvonal:</u> Villányi út, Töröcsik Mari park (Feneketlen-tó), Diószegi út, Elek utca. A program kb. 13 óráig tart. <u>Előzetes jelentkezés:</u> domoszlai.erzsebet@gmail.com e-mail címen
márc. 02.	csütörtök	14:00-15:00	Társaink a növények előadás Hogyan tartsuk és gyógyítsuk növényeinket?	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ónodi Szabó Sándor, nyugdíjas kertész-oktató	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<u>TÉMA:</u> Hogyan tartsuk és gyógyítsuk növényeinket? Előadás, tanácsok és hasznos tudnivalók kerti, szoba és minden más növényeinkről
márc. 04.	szombat	06:35	természetjárás	Vértess-hegység, Csákberény - Csókakő - Mór, Táv: 15 km, Szint: 450 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (20)4141621	Találkozó:6.35, Népliget VOLÁN p.u. (ind. 6.45) Jegy Csákberényig
márc. 04.	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	
márc. 04.	szombat	15:00-19:00	ŐRMEZEI RETRO TÁNCZENEI KLUB TAVASZTÜNDÉREK BÁLJA	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1500,- Ft/fő	Nógrádi Béla és Lukács Katica	lukikatica@gmail.com, Tel.:+36 30 904 6131	Élőzene, kiváló énekesek műsora, tánc, jó hangulat
márc. 05.	vasárnap	Érdeklődjön a túravezetőnél!	természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra Normafa körül, az időjárásnak megfelelően, Táv:10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Érdeklődjön a túravezetőnél!
márc. 06.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp.,Zsombolyai 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 részvevők. 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
márc. 07.	kedd	14:00-16:00	60+ Fotókör: Magyar szecesszió (kiállítás megnyitó)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotókör	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A március első keddjén megnyíló fotókiállításon a tagok egy reprezentatív kollektív fotókiállításon mutatják be az építészet aranykorának, a szecessziós korszaknak építészeti remekeit.
márc. 08.	szerda	09:40	templomlátogatás és séta	Pesterzsébet: Árpád-házi Szt. Erzsébet templom és séta	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	Találkozó: 9.40, Boráros tér 23-as busz (ind. 9.50)
márc. 08.	szerda	10:00	60+ Nőnap Újbuda Polgármesteri Hivatal	Újbuda Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zombolyai utca 5.	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A rendezvényen való részvétel előzetes jelentkezéshez kötött! Jelentkezni 2023. február 27-március 6-ig lehet minden hétköznap nyitvatartási időben személyesen és kizárólag saját részre az Újbuda 60+ Kedvezménykártya, valamint a személyi igazolvány és a lakcímkártya felmutatásával! <u>Felhívjuk figyelmüket, hogy a Polgármesteri Hivatalban tartandó rendezvényre az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Programközpontban (1112 Bp., Kérő utca 3.) lehet jelentkezni minden hétköznap 9:30-13:30 között!</u>
márc. 08.	szerda	11:00	60+ Nőnap Gazdagréten	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	06-1-246-5253	Regisztrációhoz kötött! Regisztrálni a helyszínen február 27- március 6. között hétköznapokon nyitvatartási időben 60+ kártya, szem.ig. és lakcímkártya bemutatásával lehet.
márc. 08.	szerda	12:00	60+ Nőnap Őrmezőn	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	okh@ujbuda.hu	Regisztrációhoz kötött! Regisztrálni a helyszínen február 27- március 6. között hétköznapokon nyitvatartási időben 60+ kártya, szem.ig. és lakcímkártya bemutatásával lehet.
márc. 08.	szerda	13:15-13:45	60+ Nőnap Kelenvölgyben	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06-1-424-5363	Regisztrációhoz kötött! Regisztrálni a helyszínen február 27- március 6. között hétköznapokon nyitvatartási időben 60+ kártya, szem.ig. és lakcímkártya bemutatásával lehet.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 08.	szerda	14:15	60+ Nőnap Albertfalván	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	06 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Regisztrációhoz kötött! Regisztrálni a helyszínen február 27- március 6. között hétköznapokon nyitvatartási időben 60+ kártya, szem.ig. és laccímekártya bemutatásával lehet.
márc. 08.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnévsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
márc. 09.	csütörtök	09:30	természetjárás	Budai hegység: Vuk tanösvény, Táv:5 km	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (70)5720184	Találkozó: 9.30, Batthyány tér, 11-es busz
márc. 10.	péntek	17:30	Kisvakond a nagyvárosban - mesemusical	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Előzetes online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 000 forint, 1 éves kortól egységáras.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az előadással kapcsolatos részletekről a https://gkh.ujbuda.hu honlapon tájékozódhatnak.
márc. 11.	szombat	9:00-14:00	Előltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
márc. 12.	vasárnap	Érdeklődjön a túravezetőnél!	természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra a Hárshegy körül, az időjárásnak megfelelően, Táv:10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Érdeklődjön a túravezetőnél!
márc. 14.	kedd	18:00-19:00	"SZÍNHÁZ AZ EGÉSZ VILÁG..." Szalai Sándor fotókiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A kiállítást megnyitja: Nagy Péter András, közreműködik: Földházi Pál (citera) Megtekinthető április 9-ig 10-19 óra között!
márc. 16.	csütörtök	09:00 -12:00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.		
márc. 16.	csütörtök	10:00-13:00	Szabadtéri séta a Kolonics György sétányon és a Kis-Duna- öböl tanösvényen.	Csepel Kolonics sétány, Kis- Duna-öböl tanösvény	ingyenes	Makszin Mátyásné/ Ezüstnet Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.co m	Találkozás: 9:55-kor a Boráros téri H7 HÉV megállóban, indulás 10:07-kor. Jelentkezés az ezustnet.csillag@gmail.com e-mail címen
márc. 16.	csütörtök	14:00-15:00	Társaink a növények előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ónodi Szabó Sándor, nyugdíjas kertész-oktató	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előadás, tanácsok és hasznos tudnivalók kerti, szoba és minden más növényeinkről

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 17.	péntek	11:00-12:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: Az erdő legyen veled!	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 betekintést nyerhetünk a hazai és a világ erdejeinek varázslatos és sokszínű élővilágába. Milyen harmóniában élnek együtt az ott élő állatok növények és gombák. A tápláléklánc kérdéskörét is boncolgatni fogjuk, az előadás során tudatosulhat majd bennünk, hogy mennyire fontos számunkra, a még érintetlen erdeink, csodálatos ökológiai rendszerének megóvása.
márc. 17.	péntek	14:15	múzeumlátogatás	Pénzmúzeum és Látogatóközpont, látogatás vezetéssel	ingyenes, de regisztrációhoz kötött!	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)5498457 merimarica57@gmail.com	Találkozó: 14.15, Széll Kálmán tér, az óránál
márc. 17.	péntek	17:00-18:00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Simon M. Veronika és Szentpéteri Tóth Márta festménykiállításának megnyitója
márc. 18.	szombat	10:00-11:00	MAZSOLA ÉS TÁDÉ a Fabula Bábszínház interaktív bábszínházi előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1200,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
márc. 18.	szombat	14:30	14. Gazdagrét Kupa - Sakkbajnokság amatőr és ÉLŐ-pontos játékosok számára	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nevezési díj: Felnőtt: 3000 Ft Nyugdíjas, diák: 2500 Ft GKH klubkártyával: 2000 Ft	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nevezés március 15-ig, melynek feltételeiről és a verseny részleteiről a https://gkh.ujbuda.hu honlapon tájékozódhatnak.
márc. 18.	szombat	17:00-19:00	"TAVASZI SZÉL VIZET ÁRASZT..." az AKH Opera- és Dalstúdió tavaszváró nagykoncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Fellépnek a Stúdió énekesei, zongorán kísér: Hegedűs Valér, műsorvezető: Csák József operaénekes
márc. 18.	szombat	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	
márc. 19.	vasárnap	18:00	SANZON+ BARDÓCZY ATILA és DINYA DÁVID ESTJE	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	2500,- Ft/fő, nyugdíjas: 2000,- Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Őrmezei SZÍNPÓDIUM programjaként A francia sanzon és a magyar irodalom gyöngyszemei összefűzve
márc. 19.	vasárnap	Érdeklődjön a túravezetőnél!	természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra Húvösvölgy körül, az időjárásnak megfelelően, Táv:10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Érdeklődjön a túravezetőnél!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 21.	kedd	18:00-20:00	Újbudai Dekameron Könyvklub, Ljudmila Ulickaja: Kukockij esetei	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
márc. 22.	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!
márc. 22.	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!
márc. 22.	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	
márc. 23.	csütörtök	09:00	Városismereti séta	Látogatás a kőbányai porcelángyárba	ingyenes	Domoszlai Erzsébet	domoszlai.erszebet@gmail.com	Találkozás: 9:00-ig Örs vezér, Metro végállomás kijáratánál Részvétel feltétele a visszaigazolt jelentkezés: domoszlai.erszebet@gmail.com e-mail címen
márc. 24.	péntek	18:00	ISMERŐS? Vendég: TROKÁN NÓRA színésznő Házigazda: FEHÉR MARIANN rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1400,- Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és közelből ismert személyiségekkel. A beszélgetést követően a művész fotókiállításnak megnyitójára kerül sor.
márc. 24.	péntek	19:00	MIELŐTT címmel TROKÁN NÓRA fotókiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem és Társalgó Galéria & Kávézó	ingyenes	Horváth Orsi kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	A kiállítás április 24-ig megtekinthető nyitavartási időben.
márc. 25.	szombat	08:15	természetjárás	Visegrádi hegység, Pilisszentlélek (kolostorrom) - Hoffmann vadászház - Szakó nyereg - Dömös, Táv:10 km, Szint:250 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (70)2511493	Találkozó: 8.15, Nyugati pu. (ind. 8.21) Jegy Esztergomig
márc. 25.	szombat	09:00	természetjárás	Bakony hegység "Medvehagyma túra", Várpalota - Vár vgy. - Királyszállás elágazás - Várpalota, Táv: 12 km (rövidíthető 6 km-re) Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)5498457	Találkozó: 9 óra, Kelenföldi pu. pénztárak (ind. 9.17)
márc. 25.	szombat	16:00-20:00	EGY KIS JAPÁN tematikus országismereti nap a japán kultúra körül	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1500,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Kalligráfia, útibeszámoló, kokesi babák, sakuhacsi muzsika, öltözekbemutató, kiállítások és sushi kóstolás

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 26.	vasárnap	18:00	LÉLEKINDULÁS címmel a Vadrózsák Néptáncegyüttes előadása	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A műsor ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Támogató Jegyek a helyszínen vásárolhatók!	Onodi Attila és Onodiné Csécsi Katalin táncművészek	csecsikata@gmail.com	Tamási Áron emlékévé keretében valósul meg. Zenél: Horváth Balázs és barátai, Közreműködik: Heinczinger Mika. Együttesvezető: Onodi Attila Asszisztens: Onodiné Csécsi Katalin
márc. 26.	vasárnap	Érdeklődjön a túravezetőnél!	természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra a Szabadsághegy körül, az időjárásnak megfelelően, Táv:10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Érdeklődjön a túravezetőnél!
márc. 27.	hétfő	18:00-20:00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: paltamas68@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Dr. Pál Tamás Klubvezetővel
márc. 28.	kedd	14:00-15:00	Hangfürdő	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kőrösi Gábor	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
márc. 28.	kedd	18:00-19:30	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR Legyen Ön is helytörténész! Kerekasztal beszélgetés Újbuda értékeiről, az Újbudai Kirakós program	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
márc. 29.	szerda	20:00	ISMERŐS EXTRA - ONLINE! Vendégek: ONODI ATTILA és ONODINÉ CSÉCSI KATALIN a Vadrózsák Néptáncegyüttes vezetői	Az ŐKH facebook oldalán megtekinthető	ingyenes	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel. Házigazda: Szegedi Zsuzsanna szakmai referens
márc. 30.	csütörtök	09:45	múzeumlátogatás és séta	Kodály Zoltán Emlékmúzeum látogatás vezetéssel, és séta a Városligeti fasorban	3500.-Ft/aktív, 2000.-Ft/nyugd.	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	Találkozó: 9.45, a kisköfalatti Kodály körönd megállójánál

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 30.	csütörtök	08:00-13:30	Duna-Ipoly Nemzeti Park terepi program: Ébred az erdő!	Pilisszentiván	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az előadáson elhangzottakkal felvértezve, kirándulást teszünk a Pilisi Len látogatóközpontban, és onnan könnyű túra keretében a Jágitanösvényen sétálunk egy jót, a Szénások Európa Diplomás területen. Élőben érezhetjük át, a tavaszi erdő megújuló lehetőségét és üzeneteit is. A túra teljes hossza: max. 5 km, nehézsége: könnyű lankás terep, lassú sétával Jelentkezés: saját részre, márc. 21-28. között lehetséges, minden hétköznap 9.00-13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
márc. 30.	csütörtök	10:00-13:00	Fekete István tanösvény, séta a Hárs hegyi sétaúton	Fekete István tanösvény Kis-Hárshegy	ingyenes	Makszin Mátyásné/ Ezüstnet Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.com	Találkozás a Széll Kálmán téren a 129-es autóbusz megállóban, indulás 10:13-kor a végállomásig Jelentkezés az ezustnet.csillag@gmail.com e-mail címen
márc. 30.	csütörtök	14:00-15:00	Társaink a növények előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ónodi Szabó Sándor, nyugdíjas kertész-oktató	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előadás, tanácsok és hasznos tudnivalók kerti, szoba és minden más növényeinkről
márc. 31.	péntek	11:00	"MI tojásfánk" közösségi tojásfa díszítés nyitónapja a Költők parkjában	Költők parkja	ingyenes	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Március 31 - április 8. között közösségi tojásfa díszítésre hívjuk az örmezei családokat. Bárki a maga által készített tojásdíszsel szépítheti a kijelölt fát
márc. 31.	péntek	16:00-18:00	Szeretet ajándékba - Tavaszköszöntő esélyegyenlőségi nap	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		ClubNetCet Egyesület és a Kelenvölgyi Közösségi Ház	1-424-5363	

Újbudai Önkéntes Koordinációs És Módszertani Központ

Ügyfélfogadási idő:

minden hétköznap 9:00-14:00 óra között

Cím: 1117 Budapest, Kérő utca 3.

Újbudai Szenior Programközpont

Ügyfélfogadási idő:

minden hétköznap 8.00-12.00 óra között

Cím: 1117 Budapest, Bölcső utca 3.

További elérhetőségeink

<u>Levelezési cím:</u>	1113 Budapest, Bocskai út 39-41. (A borítékra kérjük ráírni: Újbuda 60+ Program)
<u>Központi telefonszám:</u>	(06 1) 372-4636 (H-P: 9:00-14:00)
<u>Önkéntes segítségvonal:</u>	(06 1) 381-1361 (H-P: 9:00-13:00)
<u>E-mail:</u>	60plusz@ujbuda.hu
<u>Weboldal:</u>	idosbarat.ujbuda.hu
<u>YouTube csatornánk:</u>	Újbuda 60+ Program
<u>Facebook oldalunk:</u>	Újbuda 60+ Program (www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)

A legfrissebb információkért kövessen minket a Facebookon is!

