

2023. 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	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban
minden hétfőn	07:00-07:30	Hahota joga	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	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09:00-09:45	Hahota joga	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 (utolsó alkalom: jún.12.)	09:00-10:30	Újbuda Ezüstkar - próba	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	10:00-11:00	Német társalgási klub		ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn (nyári szünet miatt jún.16-ig)	10:00-11:00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi 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	
minden hétfőn (nyári szünet miatt jún.16-ig)	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: kovesdrp@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub, középhaladó és haladó szinten.
minden hétfőn	11:30-12:30	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn (utolsó alkalom: jún.05.)	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 Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	

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	<p>június 5.: ajándékkosárka virággal díszítve - 2 db A/4-es papír; - 2 db 21×3cm-es papír; - 4 db 7×7 cm-es papír; - olló, ragasztó.</p> <p>június 12.: pohár alátét - 12 db 10×10 cm-es papír.</p> <p>június 19.: ceruza tartó - 6 db 21×21 cm-es papír; - hulladék színes papírok a díszítéshez; - olló, ragasztó.</p> <p>június 26.: tulipános koszorú - 8 db 10×10 cm-es papír; - 8 db 5×5 cm-es papír; - ragasztó, szalag kb. 50 cm</p>
minden hétfőn és szerdán (nyári szünet miatt jún.16-ig)	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 Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével
minden hétfőn (nyári szünet miatt jún.16-ig)	14:00-17:00	Römi klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: rozsika.bardoczi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi klub a kártya szerelmeseinek.
minden hónap első hétfőjén	16:00-19:00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi 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 és csütörtökön	09:00	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	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden 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 erőtetés 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 kedden és pénteken	10:00-11:00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Közösségi 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 (nyári szünet miatt jún.16-ig)	10:00-12:00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi 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 Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Minden hónap 3. hetében a Kézimunka Kör délután 17:00-19:00 között várja az érdeklődőket!
minden kedden	10:30-12:00	Kalandozások a művészetek világában	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Czeplédi Julianna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<u>június 06.</u> Kalandozás a színek világában <u>június 13.</u> Kalandozás a játékok történetében <u>június 20.</u> Kalandozás az öltözékek történetében
minden kedden (az utolsó alkalom: jún.06.)	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	
minden kedden	14:00-15:00	60+ Kondi torna Virág Anikóval (haladó)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden és csütörtökön (nyári szünet miatt jún.16-ig)	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.co m Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1-424-5363 30-9418862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal

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 Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengő 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 Közösségi 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 hónap első keddjén	18:00-21:00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
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! Témák: jún. 07. - Kérések jún. 14. - Halogatás jún. 21. - Sebezhetőség jún. 28. - Szabadságérzés
minden szerdán	09:30-10:30	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
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	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Előzetes szintfelmérő alapján!
minden szerdán	10:45-11:45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior 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 szerda (nyári szünet miatt jún.16-ig)	10:00-12:00	Játékos agytorna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Játékok a memória frissen tartására.
minden szerda (nyári szünet miatt)	12:00-13:00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Pilates szakképzett oktatóval
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	
minden szerdán (nyári időszak előtti utolsó alkalom jún.14.)	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	14:45-15:45	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	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauzin 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 (nyári szünet miatt jún.16-ig)	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
minden csütörtökön (kivéve: jún.15.)	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	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 (nyári szünet miatt jún.16-ig)	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 20-477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden hónap utolsó csütörtökjén	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 (utolsó alkalom: jún.09.)	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	
minden pénteken	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	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 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 Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363 20-546-1286	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 (nyári szünet miatt jún.16-ig)	11:00-14:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	E-mail: zsa.erdelyi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden pénteken (nyári szünet miatt jún.16-ig)	16:00-20:00	Logikai játék klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi 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. (esetenként változhat az időpont és el is maradhat)	15:00-16:30	szenior örömtánc	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000 Ft /alkalom, 4 alkalmas bérlet: 3 500 Ft	Drimál Andrea	36302312150	Az idősebb korosztály számára kialakított közöségi, élvezetes mozgásforma, jól ismert zenékre. ŐKH rendezvények esetén lehet időpontváltás!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 01.	csütörtök	10:00	A hónap alkotója: Gulyás József (festmények)	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 augusztus 30-ig látható nyitvatartási időben. Az intézmény július 15. és augusztus 6. között zárva tart.
jún. 02.	péntek	17:30	Mazsola és Tádé	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.
jún. 02.	péntek	19:00	„BEATLES 60” KARIKATÚRAKIÁLLÍTÁS A GOMBAFEJŰEKRŐL. A MUOSZ Karikatúra és Művészeti Szakosztály csoportos kiállítása. A karikatúrák az alkotókat is meghívték "gombafejűekről" készültek, melyeket ezúttal az Őrmezei Községi Házban mutatnak be.	Őrmezei Községi Ház Kréher terem és Kávézó Galéria 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A részvétel ingyenes!	Horváth Orsi kult. szervező	okh@ujbuda.hu	A kiállítást megnyitja: Vén Zoltán, grafikusművész Közreműködők: Marsi József, a legautentikusabb magyar Beatles-szakértő és életrajzíró, Weiner Rézfúvós Együttes
jún. 03.	szombat	07:20	természetjárás	Vértes hegység, Várgesztes - Szárliget, Táv: 16 km, Szint: 450 m		Sepsey Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (70)2511493	Találkozó: 7.20, Déli p.u. vonat vége (ind. 7.25 Győrbe) Jegy: Tatabányáig
jún. 03.	szombat	10:00-22:00	ALBERTFALVI MUSTRA Egész napos családi fesztivál a Gyékényes utcában	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Délelőtt helyi iskolák és művészeti csoportok, 11.30 Ákom-Bákom Bábcsoport: Az aranyszóló pinyőke, délután kórusok, néptánc és a ruszin nemzetiség bemutatói, tánctanulás; 20 órától utcabál. Kirakodóvásár, kézműves foglalkozás, kalandtúra, helytörténeti séta, színes kísérőprogramok.
jún. 03.	szombat	15:00-19:00	RETRO ZENÉS TÁNCDAL DÉLUTÁN- Strand party	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 mősora, tánc, jó hangulat

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 07.	szerda	11:00-12:00	ÉRZELMI PROBLÉMÁK IDŐS KORBAN – LEHETÜNK BOLDOGOK, HA IDŐSEK VAGYUNK?!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Idősebb korban úgy gondolkodnak, hogy az élet természetes velejárója, hogy hetente többször van valamilyen rossz érzésünk, rossz kedvünk, bántó gondolatunk vagy szorongásunk. Szerencsére ez nem igaz, létezik olyan időszak, amiben minimális a rosszkedv és sokkal több a boldog és szép pillanat, de ehhez tennünk kell. A tanfolyam nem kevesebbet vállal, mint hogy tudást és gyakorlatot ad azoknak az időskorúaknak, akik szeretnének boldogabbak és derűsebbek lenni, és vállalják, hogy tesznek is ezért a mindennapokban. A programra előzetes jelentkezés nem szükséges!
jún. 07.	szerda	12:15-13:15	JAJ DE JÓ, NYUGDÍJAS LETTEM!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Életmódváltó és felkészítő tanfolyam friss nyugdíjasoknak Sokaknak öröm és többeknek gond, ha véget érnek a munkával töltött évek és nyugdíjasok lesznek. Nem lesz rám már szükség? Mit csináljak, mihez kezdjek, magányos leszek? Az átállás egy másik életformára főleg az elején, több kérdést vet fel, és szinte mindenkinek nehézséget okoz. Ennek terhére szeretné hasznos tanácsokkal, információkkal, gyakorlatokkal és szakmai vezetéssel csökkenteni az Újbuda 60+ Program egyedülálló új tanfolyama. A programra olyan Újbudán élő polgárokat várunk, akik az elmúlt két évben mentek nyugdíjba. A programra előzetes jelentkezés nem szükséges!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 08.	csütörtök	09:30-12:00	ALKOSSUNK EGYÜTT AZ ÓVODÁSOKKAL! Generációk közötti program a környezetvédelem jegyében.	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 programra azokat várják, akik szeretnek tárgyakat alkotni, ragasztani, közösen dolgozni ovis korú „ezermesterekkel” illetve akiknek fontos környezetük védelme és ennek hangsúlyozása. A kedves, jó hangulatú programon a Kicsik és a Legnagyobbak szakértők és óvodapedagógusok vezetésével hétköznapi, eldobott tárgyakból készült közös művei később kiállításra is kerülnek majd. A programra előzetes <u>jelentkezés szükséges!</u> Jelentkezni lehet máj.30 - jún. 06 között minden hétköznap 9.30 - 13.30 között személyesen vagy a (061)372-4636 telefonszámon.
jún. 09.	péntek	09:00-11:00	ÜLTESSÜNK NARANCSFÁT! – közös bölcsődei kertészkedés a legkisebbekkel. Generációk közötti program a környezetvédelem jegyében.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Szakember segítségével és a legapróbb kertészekkel nyílik lehetőség együtt különleges növényeket ültetni és ápolni! Többek között kakastaréj, begónia és dália valamint narancs, mandarin és citromcserjék kerülnek elültetésre egy gyönyörű mediterrán bölcsődei kertben. A programra előzetes <u>jelentkezés szükséges!</u> <u>Jelentkezés személyesen:</u> máj. 30 - jún. 06 között minden hétköznap 9.30 - 13.30 között vagy a (061)372-4636 telefonszámon.
jún. 09.	péntek	18:00-19:00	A Kelenvölgyi Festőiskola kiállításának megnyitója	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
jún. 10.	szombat	16:00-17:30	„LÁZÁR ERVIN: A NÉGYSZÖGLETŰ KEREK ERDŐ” az Őrmezei Községi Ház Ifjúsági Színjátszókörének előadása	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Előadják: Pap Zsófia, Petrovics Angéla, Maglódi Vilmos, Vigh-Papp Noémi, Pinczés Zita Mária, Teveli-Németh Dávid, Péter Márton, Domján Dorka Sára, Bajnok Anna, Imre Mát Koreográfus: Csordásné Paizs Kitti Rendezte: Szoboszlai Éva Rendező munkatársa: Varga Rita Műszaki munkatársak: Nagy László és Mátrai Roland

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 10.	szombat	18:00-19:00	JÚNIUSI KOMOLYZENAI ESTÉK: Vocalise - OperaLight Nyáresti klasszikusok	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 dal- és az operairodalom legnagyobb mestereinek – Mozart, Verdi, Csajkovszkij, Lehár Ferenc, Fauré – csodaszép művei csendülnek fel. A három szoprán: Baghi Viktória, Gaál Mónika és Kiss Viktória
jún. 10.	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	
jún. 10.	szombat	9:00-14:00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
jún. 11.	vasárnap	08:35	séta	Csömör "Foto-túra" Virágszönyeges Úrnap Körmenet	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	Találkozó: 8.35, Örs vezér tér HÉV (ind. 8.48)
jún. 12.	hétfő	18:00-20:00	Pál Tamás Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Vetített képes előadás.
jún. 13.	kedd	18:00-19:00	PONT MOST... Abaffyné Tar Judit pontozásos technikával készült műveinek kiállítás-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 tárlat augusztus 25-ig látható, hétköznapokon 9 és 17 óra között. Az intézmény július 15. és augusztus 6. között zárva tart.
jún. 14.	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	
jún. 15.	csütörtök	09:40	séta	Gül baba türbe, séta a felújított épületegyüttesben	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	Találkozó: 9.40-kor a Margit híd budai hídfőjénél (Margit u./Török u. sarok)
jún. 15.	csütörtök	10:30-12:00	Séta a Farkasréti temető művész parcellájában vezetéssel. (írók, költők, művészek)	Farkasréti Temető /Farkasréti temető felső bejárata/Márton Áron térről/	ingyenes	Makszin Mátyásné/ Táncos Ferencné Ezüstnet Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.com	Találkozás: 10.15-kor a Márton Áron téren a buszmegállóban. Megközelíthető: 8E autóbusszal Órmezőről, 53 autóbusszal Újbuda-központtól Jelentkezést kérünk ezustnet.csillag@gmail.com e-mail címen, visszaigazolásához!
jún. 16.	péntek	19:00	„FLAMENCO MOZAIKOK” Bajnay Beáta és táncscsoportjainak évadzáró műsora	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2000,- Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	A fellépő táncosok bemutatják a flamenco műfaj sokszínűségét, ahol a táncok részletei úgy illenek össze, akár az ólomüveg ablak darabkái. Koreográfia: Bajnay Beáta Tánc: Bajnay Beáta és a haladó-, a közép-haladó és a kezdő csoport tagjai.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 17.	szombat	09:40	természetjárás	Budai hegység, "Játékra hangolva", Remete szurdok - Remete barlang - Bodzaligeti pihenőpark (Örkény telefonfülke, zenélő ivókút, mezítlás tanösvény) - Hosszúerdő hegy - Adyliget (játsszótér) - Húvösvölgyi Nagyrét (játsszótér, sportpálya, stb.) Táv: 8 km, Szint:150 m	ingyenes	Zámbori Mária (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (70)5272437	Találkozó: 9.40, Húvösvölgy, 157-es busz
jún. 20.	kedd	18:00-20:00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Wm. Paul Young: A viskó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
jún. 21.	szerda	08:45- kb: 13:15	Kirándulás és virágvásár a MATE Soroksári botanikus kertjébe	MATE Soroksári botanikus kert	ingyenes	Kremnicsán János DINPI		A 60Ha kertet, immár 61 éve hozta létre a Kertészeti és Szőlészeti Főiskola. Azóta a hallgatók terepi oktatása során, hatalmas gyűjtemény jött létre, a tanárok és kutatók munkájának köszönhetően, rengeteg növényfajta. A Budai arborétum csodáit, itt nem csak megtekinteni tudjuk, hanem meg is vásárolhatjuk. A program a botanikus kertben előreláthatóan 12 óráig tart. Nehézségi fok: könnyű séta Jelentkezés szükséges: személyesen, saját részre jún. 13-19-ig munkanapokon 9.30-13.00 között a Kőrő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; laccímkarttyáját!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 22.	csütörtök	09:00- kb: 12:30	Kirándulás vízibusszal, a Velencei-tavi Madárrezervátumba	Agárd, Velencei-tavi Madárrezervátum	ingyenes	Kremnicsán János DINPI		Vizibuszos kirándulás Agárdra, a fokozottan védett Velencei-tavi Madárrezervátumba. Ajánlott öltözet: időjárásnak megfelelően, túrabakancs nem szükséges, de kalap, sapka vagy napernyő mindenkinél legyen! Nehézségi fok: könnyű terepi program Jelentkezés szükséges: személyesen, saját részre jún. 14-20-ig munkanapokon 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
jún. 23.	péntek	11:00-12:00	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	Kreatív beszélgetés, átsétátalunk a bölcsödébe, ahol megnézzük a Generációs program keretében június 9-én közösen ültetett citrusligetet, virágpalántákat. Megöntözzük, és szakszerű ápolási munkát is beiktatunk az általunk létrehozott mikroélelőhelyen.
jún. 24.	szombat	08:25	természetjárás	Vértességyfalu-hegység, Gánt - Csókakő, Táv: 14 km, Szint:300 m		Sepsey Katalin (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (70)2511493	Találkozó: 8.25, Népliget VOLÁN p.u. (ind. 8.35) Jegy: Gántig
jún. 24.	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	
jún. 24.	szombat	16:00-22:00	Gazdagréti Szentivánéj	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Ünnepeljük együtt az év leghosszabb napját! Programok: 16.00 Paprika Jancsi "őselőadás" 17.00 Matiné zenekar 18.30 Korál Tribute Band 20.00 Tűzgyújtás - Közös szalonnasütés A jó hangulatot közös énekelgetéssel fűszerezzük Hajdú László gitáros közreműködésével. Kiegészítő programok: Óriás fajték, Paprikajancsi csúzlizdája, Ágyú várfallal

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 24.	szombat	18:00-19:00	JÚNIUSI KOMOLYZENAI ESTÉK: Szentivánéji muzsika Purcelltól Mendelssohnig, a Budavári Kamarazenekar koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közöségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Vezényel: Héja Benedek
jún. 28.	szerda	20:00	ŐRMEZEI ISMERŐS EXTRA ONLINE - In memoriam Kréher Péter Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel	Őrmezei Községi Ház	Ingyenes	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Vendég: BARTA LÁSZLÓ, akivel a művész munkáságáról beszélgetünk Házigazda: Földi Annamária, kulturális szervező A beszélgetés az ŐKH Facebook- oldalán követhető!
jún. 28.	szerda	09:00- kb:12:00	Kirándulás a DINPI új látogatóközpontjába a Pál-völgyi-barlanghoz	DINPI új látogatóközpontja a Pál-völgyi-barlang felújított, hajdani Budai-tájegység házában	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Vincze Péter geológus kalauzol bennünket Budapest barlangjainak ezernyi csodájában. Nehézségi fok: a barlang <u>elején egy rövid, könnyű</u> <u>létramászás is várható.</u> A helyszínen aki nem vállalkozik erre, az a 800 méterre lévő, akadálymentes Szemlő- hegyi barlangba látogathat. A program előreláthatón 12:00 órakor ér véget a barlangnál. <u>Jelentkezés szükséges:</u> személyesen, saját részre jún. 20-27-ig munkanapokon 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
jún. 28.	szerda	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jún. 29.	csütörtök	10:30-12:00	Potyó Imre természetfotós előadása	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Potyó Imre természetfotós az MME tagja, különböző madártani felmérésekben vett részt a Börzsönyben és a Duna mentén. Autodidakta módon képezte magát, tagja a Nimród Fotóklubnak is. Legkedvesebb témái azok a különös hangulatok, érdekes közelképek és kompozíciók, amelyeket többnyire a kékóra és az éjszaka fényeiben örökít meg. Gyakran hosszan kísérletezik egy-egy izgalmasabb téma kidolgozásán, a hangsúly az elvont és szokatlan bemutatáson van. Fotóival az életünket körülvevő, de sokszor mégis „láthatatlan” csodákat szeretné láttatni! Az utóbbi években sikeresen szerepel a legrangosabb hazai és nemzetközi természetfotós pályázatokon.
jún. 30.	péntek	17:00	IN MEMORIAM KRÉHER PÉTER emlékkiállítás a 2016-ban elhunyt művész születésének 75. évfordulója alkalmából	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Horváth Orsi kult. szervező	okh@ujbuda.hu	Kréher Péter képzőművész Őrmezőn élt és vezetett amatőr képzőművészeti alkotó műhelyt és az U+1 irodalmi kört. A művész születésének 75. évfordulója alkalmából munkáival töltjük meg a róla elnevezett kiállítótermet és a Kávézó&Társalgó Galériát. A kiállítás megtekinthető augusztus 28-ig nyitvatartási időben.

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!

