

2023. JÚLIUS 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 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	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	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	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>július 3.: Forgó - 6 db 15×15 cm-es papír</p> <p>július 10.: Lampion - 16 db 10×10 cm-es papír; - ragasztó, fonal, tű.</p> <p>július 17.: Dekorációs szív - 2 db 10×20 cm-es papír; - ragasztó és ha van akkor gyöngy.</p> <p>július 24.: Margaréta - 12 db 10×10 cm-es papír; - ragasztó és ha van akkor gyöngy.</p> <p>július 31.: Leporelló fényképtartó - 6 db 15×15 cm-es papír; - 6 db 14,8×7,4 cm-es papír; - 6 db 7×7 cm-es papír.</p>
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06-1-424-5363 06-30-941-8862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal
minden kedden és csütörtökön	08:00	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	
minden szerdán (2023.07.12-ig)	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!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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	
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 péntek		11:00-12:00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 800 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06-1-424-5363 06-30-941-8862	Foglalkozásvezető: Nagné Tauszin Csilla
júl. 03.	hétfő	09:30	séta	Újpesti Levendulapark	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	Találkozó: 9.30, a Keleti p.u. Kerepesi úti oldalánál levő 20E autóbusz végállomásánál
júl. 03.	hétfő	14:00-15:30	Tanuljunk fotózni a legjobbaktól! A természetfotózás technikai és trükkjei kezdőknek és haladóknak	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Potyó Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A 60+ Program utóbbi éveiben egyre több ügyfelünk kap kedvet kerületünk, városunk, vagy éppen tájaink, erdeink fényképezéséhez. Ha ön is szereti vagy szeretné természetünk csodáit lencsevégre kapni, szeretettel várjuk. Potyó Imre a természetfotózás rejtelseibe, a képek készítésének technikai hátterébe fogja beavatni vendégeinket. Az egyedülálló előadáson tanulni és kérdezni is lesz lehetőségük a résztvevőknek. Ha már most vannak kérdései elismert természetfotósunkhoz, kérjük, írja meg azokat a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre 2023. július 1-ig.
júl. 04.	kedd	09:15-10:15	60+ átmozgató táncóra (pótalkalom)	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.
júl. 06.	csütörtök	19:00-20:30	Amfiteátrumi esték: DOS	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Magyar és külföldi slágerek a rocktól a popig igazi nyár esti hangulatban.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 08.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS (internetes rádió)	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06-30-453-8755	
júl. 08.	szombat	12:45-től 15:00-17:00-ig	Pátyi Pincehegyi Nyitogató	Pátyi Pincehegy	ingyenes	Makszin Mátvásné/Takács Márta Ezüstnet Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.com	Nyilvános, délutáni rendezvény, utazási ajánlattal. Találkozás: 12.45-kor a Kelenföldi autóbusz állomáson, 778-as Volán busz indul 12:55-kor Visszaút: 778-as busz 15:21. 16:21, 17:21 Táborhegyi út 10. megállóból Érdeklődés, jelentkezés jelzése ezustnet.csillag@gmail.com e-mail címen
júl. 08.	szombat	9.00-14.00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
júl. 12.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS (internetes rádió)	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06-30-453-8755	
júl. 13.	csütörtök	19:00-20:30	Amfiteátrumi esték: Rák Béla combó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Virtuóz gitárjátékon alapuló, elegáns, dallamos, dzsesszes világzene
júl. 13.	csütörtök	9.00-12.00	vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Mátyus Tibor	1-424-5363	
júl. 14.	péntek	11:00-12:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: Táj, érték, ember	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, az eddigi programok során végigbeszélt tematikákat mintegy összegezve, keressük meg a választ a címben szereplő fogalmak sokszínű tartalmaira. Rávilágítunk olyan összefüggésekre, mint: vidéki tájak - városi tájak, vidéki értékek - városi értékek és vidéki emberek - városi emberek közötti, napjainkra sokszor elfeledett mikéntjeire.
júl. 20.	csütörtök	19:00-20:30	Amfiteátrumi esték: Acoustic Guitar Caffe	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	A country, irish és fingerstyle muzsika örömeiről szól, nézőnek és zenésznek egyaránt

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 21.	péntek	14:30	DINPI kirándulás: Az Ócsai öregfalú kora esti hangulata, aratás után...		ingyenes	Kremncsán János DINPI		A délután kezdődő programon, az előadáson megbeszélte gondolatokra kaphatunk élményszerű rálátást, a DINPI ócsai tájházgyűjtésében és az gyönyörű románkori templomban. Megtudhatjuk, hogy a legnagyobb nyári munka után, hogyan töltötték jól megérdemelt pihenőjüket az ócsai emberek, milyen legendákat meséltek egymásnak a hűvös szőlő lugasokban, hitüket hogyan gyakorolták a forró nyári napokon és még sok egyéb, a tájegységre jellemző életképet is, élményszerűen fogunk magunkkal vinni. Nehézségi fok: könnyű terepi séta Jeletkezés szükséges: személyesen, saját részre júl. 12-19-ig munkanapokon 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényében. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; laccímkarttyáját!
júl. 22.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS!!! (internetes rádió)	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06-30-453-8755	
júl. 22.	szombat		séta és látogatás	Vértességyföld, Vezetett séta Majkpusztán, a Kamalduli remeteségben Táv: 3 km	Belépődíj: 3000.- Ft, 70 év felett ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér július 15-ig! (30)4663392	A jelentkezők értesítést kapnak!
júl. 25.	kedd	18:30	Amfiteátrumi mesék: Paprika Jancsi főz	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	A vásári játékok közkedvelt hőse, Paprika Jancsi folyton belebonyolódik valami titokzatos kalandba. Most épp a főzés tudományának legmélyebb bugyraiba varázsol minket az ő jól megszokott vicces módján. Várunk minden kicsit és nagyot, mini szabadtéri bábszínházunkba.
júl. 26.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS (internetes rádió)	www.civilradio.net		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
júl. 27.	csütörtök	19:00	Amfiteátrumi esték: Fodor Erik & Eliza	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az ifjú testvérpár elképesztő hanggal és nem mai slágerekkel, hanem fülbemászó örökzöldekkel érkezik az Amfiteátrumi színpadra.

NYÁRI SZÜNET A KÖZÖSSÉGI HÁZAKBAN:

Albertfalvi Községi Ház: 2023. július 17 – augusztus 6.

Gazdagréti Községi Ház: 2023. július 17 – augusztus 11.; 2023. augusztus 28 – szeptember 1.

Kelenvölgyi Községi Ház: 2023. július 17 – július 30.

Őrmezei Községi Ház: 2023. július 10 – július 30.

NYÁRI SZÜNET AZ ÚJBUDA 60+ PROGRAMKÖZPONTOKBAN

Tájékoztatjuk a Kedves Ügyfeleket, hogy
2023. AUGUSZTUS 1-TŐL A 60+ PROGRAMKÖZPONTOK ZÁRVA TARTANAK.

Nyitás: 2023. szeptember 1. (péntek)

A telefonos ügyfélszolgálat (372-4636) az érdeklődők rendelkezésére áll minden hétköznap 9:00-14:00 óra között.

KELLEMES NYARAT KÍVÁN AZ ÚJBUDA 60+ PROGRAM CSAPATA!

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!



NYÁRI SZÜNET A KÖZÖSSÉGI HÁZAKBAN:

Albertfalvi Községi Ház: 2023. július 17 – augusztus 6.

Gazdagréti Községi Ház: 2023. július 17 – augusztus 11.; 2023. augusztus 28 – szeptember 1.

Kelenvölgyi Községi Ház: 2023. július 17 – július 30.

Őrmezei Községi Ház: 2023. július 10 – július 30.

NYÁRI SZÜNET AZ ÚJBUDA 60+ PROGRAMKÖZPONTOKBAN

Tájékoztatjuk a Kedves Ügyfeleket, hogy 2023. AUGUSZTUS 1-TŐL A 60+ PROGRAMKÖZPONTOK ZÁRVA TARTANAK.

Nyitás: 2023. szeptember 1. (péntek)

A telefonos ügyfélszolgálat (372-4636) az érdeklődők rendelkezésére áll minden hétköznapi 9:00-14:00 óra között.

KELLEMES NYARAT KÍVÁN AZ ÚJBUDA 60+ PROGRAM CSAPATA!

