

# 2023. SZEPTEMBER 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	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	első alkalom: szept.4.
minden hétfőn és pénteken	10:00-10:30	3-1-2 meridiántorna	<del>Ió idő esetén:</del> Cirmos u. 4 melletti játszótér <del>Eső esetén:</del> 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.	bérlet	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latinos mozgásforma
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	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	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 Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	első alkalom: szept.18.
minden hétfőn (2023.09.11-től)	11:00-12:00	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	

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	<u>szept.4.:</u> Virág - 12 db 10×10 cm-es papír. <u>szept.11.:</u> Darukoszorú - 10 db 15×15 cm-es papír. <u>szept.18.:</u> Pagoda (japán épület) - 10 db 15×15 cm-es papír. <u>szept.25.</u> Dekorációs csillag - 16 db 15×15 cm-es papír.
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 Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	
minden hétfőn	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 Tauzin 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	
minden kedden (2023.09.12-től)	új időpont: 09:45-10:45	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
minden kedden	09:15-12:15	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	<u>szeptemberi alkalmak:</u> szept.26.
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	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, kanaszta, 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	első alkalom: szept.12.
minden második (páros héten) kedden 2023.09.19-től	11:00-13:00	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	Kalandozás az építészet történetében, - a barlangoktól a felhőkarcolókig
minden kedden	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	első alkalom: szept.12.
minden kedden és csütörtökön	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 06-30-941-8862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal
minden kedden	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengó Krisztina szakképesített MBSR tréner.	kriszta.mindfulness@gmai l.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 második (páros héten) kedden első foglalkozás szept 19.	14:00-16:00	60+ Fotókör foglalkozás	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	Szept 19. a nyár utáni első foglalkozás, programok pl. a szept 26.-i fotóséte részleteinek megbeszélése

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán	09:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	<u>Ió idő esetén:</u> Cirmos u. 4 melletti játszótér <u>Eső esetén:</u> 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! <u>Témák: egyeztetés alatt</u>
minden szerdán	09:30-10:30	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso 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 (2023.09.20-tól)	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 (2023.09.20-tól)	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	<u>szeptemberi alkalmak:</u> szept.20.
minden szerdán	11:00-12:00	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 szerdán	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 szerdán	12:00-13:00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Pilates szakképzett oktatóval
minden szerdán (2023.09.20-tól)	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 (2023.09.27-től)	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 csütörtökön	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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	első alkalom: szept.21.
minden csütörtökön	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
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	első alkalom: szept.7.
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 (2023.09.08-tól)	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 (2023.09.08-tól)	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 pénteken	11:00-12:00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363 06-30-941-8862	női kondicionáló torna Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
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
szept. 01.	péntek	10:00	A hónap alkotója: Merza Gábor (fotók)	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 szeptember 30-ig látható nyitvatartási időben.
szept. 01.	péntek	17.00 - 18.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Prohászka Antal festőművész Tiszai fények c. kiállításának megnyitója
szept. 01.	péntek	18:00-19:00	A 150 éves Budapestet köszönti a 67 éves Merza Gábor KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ & HANGVERSENY	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 megnyitón ORAVECZ GYÖRGY zongoraművész szintén a 150 éves fővárosához köti műsorát a polgárosodástól napjainkig. A tárlat okt. 20-ig látható programok függvényében.
szept. 02.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
szept. 02.	szombat	15:00-19:00	RETRO ZENÉS TÁNCDAL DÉLUTÁN Tanévnitó	Órmezei 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
szept. 03.	vasárnap	10:00-20:00	ABÁDI ZÖLD PIKNIK ÉS GARÁZSVÁSÁR	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 Tisztviselőtelepen és a községi házban Garázs vásár, az Abádi téren környezettudatos programok sora, este koncert várja az érdeklődőket. <a href="https://fb.me/e/4jiGrgepn">https://fb.me/e/4jiGrgepn</a>
szept. 06.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
szept. 08.	péntek	09:00	látogatás és séta	Dunakanyar, séta Leányfalun: Dunapart - Móricz Zs. Múzeum - Szt. Anna templom - római őrtorony romjai Táv: 8 km	belépő + vezetés: 1200.- Ft/nyugd. 650.- Ft/70 év felett	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)5498457 merimarica57@gmail.com (max. létszám: 25 fő)	<b>Találkozó:</b> 9 óra, Batthyány tér HÉV (ind. 9.18) <b>Legy:</b> Szentendréig
szept. 08.	péntek	17:30	Vitéz László	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 <a href="https://gkh.ujbuda.hu">https://gkh.ujbuda.hu</a> honlapon tájékozódhatnak.
szept. 09.	szombat	07:40	természetjárás	Gerecse hegység, "Mesetúra" Péliföldszentkereszt - Mogyorósbánya Táv: 5 km, Szint: 200 m	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (30)4663392	<b>Találkozó:</b> 7.40, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 7.51 Esztergomba) <b>Legy:</b> Dorogig Az időpont változhat!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 09.	szombat	09:00-22:00	22. ŐRMEZŐ ÜNNEPE Részletes program a facebook oldalunkon és a plakátokon.	Őrmező, Költők parkja	A belépés díjtalan	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	<a href="mailto:okh@ujbuda.hu">okh@ujbuda.hu</a>	Nagyszínpad: Weiner rézfúvósok, Ünnepléses megnyitó, Bugócsiga Zenede interaktív gyermek koncertje, Batyu Színház: Ravaszdi mester c. bábszínházi előadás, CUBLE zenekar, Senior amatőr előadók műsora, Ellinizmosz görög táncgyűttes, dr. László Imre polgármester ünnepélyes köszöntője, főzőverseny eredményhirdetés, Vadrózsák Néptáncgyűttes Cavinton senior és felnőtt csoportok műsora, Tánc csoportok bemutatói (Szívvirág majoretta csoport, Masters SE, FDS, Karibi táncklub, Dance Diamond Heartbeat) Heincz Gábor Biga akusztik koncert, Kio Kito Taiko japán dobcsoporthoz, Bereczki Zoltán koncertje, Stereo Swing (elektro swing) koncert. Park: Bográcsos ételek főzőversenye, Kismama torna Zitával, Kerekítő Ritával, Ringató Zsuzsival, Handpan bemutató. <u>Valamint további programok...</u>
szept. 09.	szombat	9.00-12.00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
szept. 10.	vasárnap	07:55	természetjárás	Börzsöny hegység, Kismaros - Morgó patak vgy. - Törökmező - Zebegény Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	<u>Találkozó:</u> 7.55 Nyugati p.u. vonat vége (ind. 8.06)
szept. 12.	kedd	09:00	látogatás és séta	Szentendre: Szerb Egyházi Múzeum és Blagovestenszka templom	2550.- Ft/aktív 2050.- Ft/nyugd,	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	<u>Találkozó:</u> 9 óra, Batthyány tér HÉV (ind. 9.08)
szept. 12.	kedd	18:00-19:00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Szabó Magda: Pilátus	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 href="https://www.facebook.com/groups/deameron">https://www.facebook.com/groups/deameron</a>

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 13.	szerda	13:30	Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Újbuda természeti és történet kincse, a Gellért-hegy	Újbuda	ingyenes	Kremnicsán János DINPI		Túránk során a hegy tetejéről indulva, felfedezzük és megismerjük a városrész természeti és tájtörténeti értékeit. Sétánk befejezésekként, pedig a Szikla-kápolnába is ellátogatunk, ahol nem csak a kápolna, hanem a Pálos-rend történetét is meghallgathatjuk. <u>Nehézségi fok:</u> könnyű terepi séta <u>Ajánlott öltözet:</u> időjárásnak megfelelően, kényelmes zárt cipő, de túrabakancs nem szükséges, víz legyen mindenkinél <u>Jelentkezés szükséges:</u> személyesen, saját részre szept. 6-11-ig munkanapokon 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényében. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
szept. 13.	szerda	17:00	ÚJBUDAI ÉLETKÉPEK - az Újbudai 60+ Fotókör kiállítása	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Horváth Orsolya kulturális szervező	<a href="mailto:okh@ujbuda.hu">okh@ujbuda.hu</a>	Kiállítók: Barta Tamás, Kővári Éva, Pálincás Marika, Pertl Éva, Szalai Sándor, Vermes Mária A kiállítást megnyitja: Vermes Mária, AFIAP fotóművész Közreműködő: Lukács Katica, amatőr előadó Helyszín: Társalgó Kávézó és Galéria A kiállítás megtekinthető okt.2-ig, nvtvatartási időben.
szept. 14.	csütörtök	09:20	városi séta idegenvezetővel	Városliget: Hermina kápolna - Vakok Intézete -" Fuit" síremlék	vezetés + hangosítás: 3500.- Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér szept. 6-ig! (70)5720184	<u>Találkozó:</u> 9.20, a Kisföldalatti Széchenyi fürdő megállójánál
szept. 14.	csütörtök	18:00	Pálincás Marika: "Kávézás Gazdagréten" című fotókiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	A kiállítást megnyitja: Dr. Áment Erzsébet az Újbuda 60+ Fotókör tagja
szept. 15.	péntek	11:00-12:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: Újbuda Klímabarát település	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 előadásink tematikájában részleteiben beszéltünk Földünk klímájának, történetének rendkívül összetett kérdéseiről. Most lokálisan ismerhetjük meg Újbuda Klímastratégiájának főbb elemit, hogyan tudjuk mindennapi életünket ehhez igazítani, úgy hogy közben szinte észrevétlenül magunk is klímabarátokká válunk.



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 16.	szombat	10:00-11:00	MAKKTÜNDÉR CSODÁI az Ametist Bábszínház 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	
szept. 16.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS! INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
szept. 17.	vasárnap	10.00 - 18.00	II. NIHONGO Japán Nap	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Nihon GO Nyelviskola	1-424-5363	A japán kultúráról és művészetről szóló előadások, bemutatók és színes programok
szept. 19.	kedd	18:00-20:00	KÁLYHA, CSERÉPKÁLYHA, KANDALLÓ a 60+ Fotóklub csoportos kiállításának megnyitóját a Kályha Galériában	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 okt. 13-ig látogatható hétköznapokon 10 és 19 óra között!
szept. 20.	szerda	09:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Senior 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!
szept. 20.	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!
szept. 20.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
szept. 22.	péntek	18.00 - 19.30	Filmklub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Kinyó Ferenczy Tamás: A nomádok fél évszázada c. film vetítése, amely a Kultúrházak éjjel-nappal programsorozat része
szept. 23.	szombat	07:45	természetjárás	Gerecse hegység, Tokod Hősök tere - Mihály hegy - Csolnok - Annavölgyi út - temető - XII. Akna - Csolnok alsó Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér 14 óra után! (70)2511493	Találkozó: 7.45 Nyugati p.u. vonat vége (ind. 7.51 Esztergomba) Az időpont változhat!
szept. 23.	szombat	19:00-22.00	NOSZTALGIA TÁNCST BAKACSI BÉLÁVAL az '50-es, '60-as, '70-es évek legismertebb magyar és külföldi táncdalaival	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2200,- Ft/fő	Földi Annamária kulturális szervező	<a href="mailto:okh@ujbuda.hu">okh@ujbuda.hu</a>	Asztalfoglalás és előzetes jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10:00-19:00 óráig a közösségi házban!
szept. 25.	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.
szept. 26.	kedd	18:00-19:30	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR: Albertfalva anno	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Az Etele Helytörténeti Kör szeptemberi összejövetelén egy az 1940-es években készült légifotó és egy térkép segítségével utazunk vissza Albertfalva múltjába.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 28.	csütörtök	13:30	Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Az Ócsai Öreghegy műemléki pincésora	Ócsa	ingyenes	Kremnicsán János DINPI		<p>Ismerkedés a műemlékvédelmi oltalom alatt álló pincesorral, a tájban élő emberek napi életével. A régi mesék üzenetén keresztül fedezik a fel a látogatók az Ócsai Tájvédelmi Körzet különlegességeit.</p> <p>A program részleteiről bővebb információt a jelentkezéskor kapnak. <u>Jelentkezés szükséges:</u> személyesen, saját részre szept. 19-26-ig munkanapokon 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényében. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!</p>
szept. 30.	szombat	16:00-17:30	EGY GLOBÁLIS FALU Erdős André diplomata előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Csaknem fél évszázados diplomáciai tevékenység tapasztalatait és globális konklúzióját osztja meg az előadó az érdeklődőkkel.
okt. 01.	vasárnap	17:00-19:00	Az IDŐSEK- ÉS A ZENE VILÁGNAPJA az AKH Opera- és Dalstúdió ünnepi koncertje	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	

## 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!**

