

2023. OKTÓBER havi programlista



A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

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 (kiv.: 10.23.)	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 (kiv.: 10.23.)	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Szeior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (kiv.: 10.23.)	09:00-09:45	Hahota joga	Újbudai Szeior 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 (kiv.: 10.23.)	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 és pénteken (kiv.: 10.23.)	10:00-10:30	3-1-2 meridiántorna	Jó idő esetén: Cirmos u. 4 melletti játszótér Eső esetén: 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 (kiv.: 10.23.)	10:00-11:00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás. Haladó csoport.
minden hétfőn (kiv.: 10.23.)	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szeior 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 (kiv.: 10.23.)	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub, középhaladó és haladó szinten.
minden hétfőn (kiv.: 10.23.)	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 (kiv.: 10.23.)	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 (kiv.: 10.23.)	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 (kiv.: 10.23.)	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>okt.2.:</u> Játékos csillag - 16 db 10×10 cm-es papír. <u>okt.9.:</u> Doboz - 3 db 21×21 cm-es papír. <u>okt.16.:</u> Kusudama (térbeli origami modell) - 12 db 10×10 cm-es papír, - ragasztó. <u>okt.30.</u> Mécsestartó - 16 db 10×10 cm-es papír, - ragasztó
minden hétfőn és szerdán (kiv.: 10.23.)	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.
minden hétfőn (kiv.: 10.23.)	14:00-17:00	Römi klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: rozsika.bardoczi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi klub a kártya szerelmeseinek.
minden hónap első hétfőjén	10:30-13:00	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	08:15-09:15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső 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	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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	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 kedden	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 erőtetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
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	októberi alkalmak: okt.10.; okt.24.
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	
minden kedden	11:00-11:45	60+ Gyalogló klub	Bikás parkban, Grosics Gyula szobránál, az M4-es metró kupolája közelében	ingyenes	Somodi Márti és Csermely Ági 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Regisztráció nem szükséges. A gyalogló csoporthoz, ami kezdő szinten indul, folyamatosan lehet csatlakozni.
minden második (páros héten) kedden (kiv.: 10.17.)	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	októberi alkalmak: okt.3. Kalandozás a női művészek között vagy nők a művészettörténetben okt.31. Kalandozás a perspektíva és a tér világában
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	13:30-14:30	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden második (páros héten) kedden (kiv.: 10.31.)	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	októberi alkalmak: okt.3.; okt.17.
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 Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Községi 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 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 szerdán	09:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	Író idő esetén: Cirmos u. 4 melletti játszótér Eső esetén: 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! Témák: okt.4. - Igények okt.11. - Próbálkozások okt.18. - Csapdák okt.25. - Sebeink
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 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	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 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	októberi alkalmak: okt.4.; okt.18.
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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán	10:00-12:00	Játékos agytorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Játékok a memória frissen tartására.
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	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 Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		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 Tauszin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
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	
minden pénteken	08:30-09:30	Német társalgási klub	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
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 Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 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 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. Részvételi szándékot a megadott elérhetőségeken szükséges jelezni.
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!
okt. 01.	vasárnap	10:00	A hónap alkotója: Gárdos Péter (fotók): Péter Pál utca	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 október 31-ig látható nyitvatartási időben.
okt. 01.	vasárnap	17.00-20.00	IN MEMORIAM ECSEDI TERI (szül. Ódor Terézia) 1952 - 2023	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan!	Gémes Dávid	inmemoriamecsediteri@gmail.com	Szeretettel hívjuk az Őrmezőn is sokak által ismert pedagógus: Ecsedi Teri egykori barátait, tanítványait és kollégáit egy közvetlen hangulatú közös megemlékezésre. Örömmel várjuk a hozzá kapcsolódó emlékek, történetek felidézését, fényképek bemutatását is. Aki szeretne a megemlékezésen közreműködőként is részt venni (verselni, énekelni zenélni) lehetőség szerint jelezze előre a főszervezőnek az alábbi email címen: inmemoriamecsediteri@gmail.com
okt. 01.	vasárnap	17:00-19:00	GYŐZZÖN A HIT ÉS SZERETET! Az AKH Opera- és Dalstúdió ünnepi koncertje az Idősek és a Zene Világnapja alkalmából	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	A dalestet Pálkerti Zsuzsanna Dankó Pista Életmű-díjas költő és dalszerző műveiből állították össze. Sztárvendégek: Gyurkovics Zsuzsa Jászai Mari-díjas színművész, Palojtay Ágnes dalénekes és Kisfaludv Irén versmondó

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 02.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes	Gabonyi Erika	gabonyi.erika@ujbuda.hu	Foglalkozás vezető: Kálmánné Nyilasy Éva A foglalkozásokon különböző típusú keresztrejtvények és logikai rejtvények megoldásához kapnak hasznos szakmai útmutatásokat a résztvevők. Lehetőség nyílik közös és egyéni gyakorlásra a feladványok megfejtéséhez, ezen felül rejtvények elkészítésében is segítséget nyújtanak az érdeklődőknek. Előzetes jelentkezés nem szükséges!
okt. 04.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
okt. 05.	csütörtök	09:55	Séta a Dunakeszi Teknős tanösvényen	Dunakeszi Teknős Tanösvény	ingyenes	Makszin Mátyásné (Ezüstnet Egyesület)	kapcsolat, részvételi szándék: ezustnet.csillag@gmail.com címen	Találkozás: 9:55-kor az M3 metró Újpest központ végállomás kijáratnál, majd (10:13-kor) 104-es busszal a Dunakeszi Auchan végállomásig megyünk.
okt. 06.	péntek	17.30	TOLLASKIGYÓ FÖLDJÉN - ÉRINTETLEN KULTÚRÁK KÖZÉP-AMERIKA BIRODALMAIBAN Gedeon Péter építész grafikai kiállítása Megtekinthető: október 30-ig, nyitvatartási időben	Őrmezei Közösségi Ház, Kréher Péter terem és Társalgó Galéria 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	A kiállítást megnyitja: Kemény János költő, fotóművész, előadó Köszöntőt mond: Szegedi Zsuzsanna szakmai referens Közreműködik: Horváth Orsolya kulturális szervező
okt. 07.	szombat	09:00	természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentkereszt - Dera szurdok - Csobánka (Mária kegyhely), Táv: 9 km, Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)5498457	Találkozó: 9 óra, Batthyány tér HÉV (ind. 9.18) Jegy: Pomázig (A Dera szurdokon a patakon való átkelés odafigyelést igényel - tériszonyosok gondolják át!)
okt. 09.	hétfő	08:30	Városismereti séta - Őszi színek a Kecskeméti Arborétumban -	Kecskeméti Arborétum	Belépő: 500 Ft/fő	Domoszlai Erzsébet	Előzetes jelentkezés: domoszlai.erzsebet@gmail.com e-mail címen vagy 06-30-862-8152	Találkozás: 8:30-kor Nyugati pu. központi kijelző táblájánál A vonat 8:53-kor indul. Kecskemét állomásig utazunk. Kényelmes cipő, szendvics szükséges. Visszatulás a délutáni órákban.
okt. 10.	kedd	18:00-19:00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Háy János: A cégvezető	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	https://www.facebook.com/groups/dekameron
okt. 12.	csütörtök	09:30	városi séta idegenvezetővel	A Tisztviselőtelep csodás villái, épületei.	vezetés+hangosítás : 3500.- Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér okt. 2-ig! (70)5720184	Találkozó: 9.30, Üllői út 90., a ref. templom előtt

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 12.	csütörtök	17:00-20.00	GÖRÖG NAP az Újbudai Nemzetiségek Fesztiválja keretében. Kóstoljunk bele a görög kultúrába!	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	17.00 Stefanidu Janula és az Akropolisz Kompanya koncertje 18.00 Ételkóstoló 19.00 Görög táncház
okt. 13.	péntek	17:30	Dörmögő Dömötör Színház bemutatja: Dr. Bubó rendel	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Előzetes online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 000 forint. Helyszínen előadás napján: 3.300 Ft. 1 éves kortól egységáras.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az előadással kapcsolatos részletekről a https://gkh.ujbuda.hu honlapon tájékozódhatnak.
okt. 13.	péntek	11:00-12:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: Klíma-barátság és környezettudatosság	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Korábbi előadásainkon beszéltünk Földünk klímájának, történetének rendkívül összetett kérdéseiről. A címben szereplő fogalmak szoros összefüggéseit fogjuk boncolgatni, hogy ezeket az összefüggéseket miként tudjuk mindennapi életvitelünkben figyelembe venni. Ráébredünk arra, hogy a Földünkért világnap jelmondatának üzenete – „Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan – milyen aktualitásokkal bír.
okt. 13.	péntek	18.00	ISMERŐS? Beszélgetős est Vendég: MARÉK VERONIKA József Attila-díjas író-nőíró a magyar gyermekirodalomból közkezdelt mesék szerzője Házigazda: Fehér Mariann rádiós-műsorvezető	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1400 Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Közönség előtt zajló beszélgetős sorozat a művészvilágból és közéletből ismert személyiségekkel.
okt. 14.	szombat	09:15	séta és borkóstoló	Pátyi pincesor, séta és borkóstoló (vásárlási lehetőséggel)	4500.- Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér okt. 6-ig! (30)3522694	Találkozó: 9.15, Széll Kálmán tér 787- es távolsági busz (ind. 9.30)
okt. 14.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS! INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 14.	szombat	14:00-18:00	Német Nemzetiségi Önkormányzat est	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Újbudai Nemzetiségek Fesztiválja keretén belül megrendezett esemény. 14.00 - 14.30 Gyerek néptánc bemutató - a Törökugrató Iskola vendégszereplése 14.30 - 15.30 Filmvetítés - dokumentumfilm: "Mi svábok mindig jó magyarok voltunk" 15.30 - 16.00 Seifert Tibor beszélget a film rendezőjével 16.00 - 18.00 Szigetcsépi Néptáncgyűttes - tánc és táncház; közben pihenő és kóstoló
okt. 14.	szombat	15:00-19:00	SZÜRETI RETRO ZENÉS TÁNCDAL DÉLUTÁN	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1500,- Ft/fő	Nógrádi Béla és Lukács Katica	Előzetes jelentkezés lukikatica@gmail.com, Tel.:+36 30 904 6131	Amatőr szenior énekesek műsorát követően batyus bálban vehetnek részt az érdeklődők.
okt. 14.	szombat	18:00-19:30	AKUSZTIKUS SZÍNVARÁZS KONCERT Népszerű dalok és áriák fiatal művészek előadásában	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Műsorvezető: Sánta Jolán Bartók-Pásztory-díjas operanékesnő, zongorán közreműködik: Znamenák Rita
okt. 15.	vasárnap	07:55	természetjárás	Börzsöny hegység, Királyrét - Kisinóc - Kisirtápuszta - Nagybörzsöny Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 7.55 Nyugati p.u. vonat vége (ind. 8.06)
okt. 15.	vasárnap	15.00-20.30	HOL VAN AZ A NYÁR... A Morvay Károly Nóta- és Dalkör Egyesület rendezvénye	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Támogatói jegy: 2000 Ft	Rendező: Marcinka Marika	Előzetes jelentkezés: +36 70 341 9084	Fellépnek: Tolnai András nótakirály, Csibész Tóth Miki, Hétszínvirág Művészeti Csoport (Tatabánya) Vida Balogh Jeva, valamint a Morvay Károly Nóta- és Dalkör Egyesület tagjai Zenei kíséret: Kórodi Péter (billentyű), Botos Tibor (gitár) Makó Róbert (elektromos bőgő) A műsor után batyus bál élő zenével, zsákbamacskával.
okt. 17.	kedd	18:00-19:30	KAPUK, KALITKÁK, JÁTSZMÁK Jakobi Anna Mária festőművész kiállítása a Magyar Festészet Napja tiszteletére	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Köszöntőt mond: Farkas Krisztina, az Albertfalvi Lokálpatrióta Egyesület alelnöke, Megnyitja: dr. Cs. Tóth János művészeti író, közreműködik: Gyulai Zsuzsanna Radnóti-díjas versmondó és Novák János zeneszerző, rendező A tárlat nov. 1-ig tekinthető meg 10 és 19 óra között!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 18.	szerda	07:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Hollókőre, az UNESCO magyarországi világörökség helyszínére	Hollókő	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Hollókőre látogatunk, ahol meg fogjuk látni, azon fogalomkörök példaértékű megnyilvánulásait, amiket korábbi előadásainkon már boncolgattunk. Ilyenek a: Táj, érték, ember, vagy a Hagyományos ökológiai tudás. Ha szerencsénk lesz, Hollókőn egy 60+-os újbudai lakos fog várni bennünket, dr Komjáthyiné Kremnicsán Ilona építész. Ő már 1966 óta, dolgozik építészként, a hollókői vár és falukép műemléki arculatának megőrzése érdekében. Nehézségi fok: könnyű terepi séta Jelentkezés szükséges: személyesen, saját részre okt. 10-16-ig munkanapokon 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényében. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
okt. 18.	szerda	09:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 18.	szerda	13:30-15:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 18.	szerda	18.00	Csorba Kázmér: "Új utakon..." című kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Festészet világnapja alkalmából amatőr alkotó művei tekinthetőek meg. A kiállítás megnyitón közreműködik Rák Béla gitárművész.
okt. 18.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 20.	péntek	09:30	Generációk közötti program a környezetvédelem jegyében Dúdoló Bölcsőde Kertrendezés: odútisztítás, ületetés		ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A nyár elején indult környezetvédelmi program folytatásaként segíteni fogunk a Dúdoló Bölcsőde zöldítő idénymunkáiban, a citrus liget ápolásában. A programra előzetes <u>jelentkezés szükséges!</u> <u>Jelentkezés</u> személyesen: okt.10-17. között minden hétköznap 9.30 – 13.00 között vagy a (061)372-4636 telefonszámon.
okt. 21.	szombat	09:40	természetjárás	Vértességyes, Várgesztes - Szárliget Táv: 14 km, Szint: 400 m	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (30)4663392	Találkozó: 9.40, Déli p.u. vonat vége (ind. 9.55) Jegy: Tatabányaig
okt. 21.	szombat	10.00-11.30	GOMOKLUB (távol-keleti eredetű táblás-játék minden korosztálynak)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 18 év alatt 500 Ft/alkalom, 18 év felett 2000 Ft/alkalom. A Fekete-Fehér Táblajátékos Sportegyesület tagjai számára a foglalkozáson való részvétel ingyenes!	Fekete-Fehér Táblajátékos Sportegyesület	Jelentkezés a helyszínen	A Gomoku többek között segít a motoros képességek, az önuralom/önfegyelm vagy például a logikai képességek fejlesztésében, amellet, hogy igazán jó móka! A klubhoz csatlakozhat bárki, aki szeret játszani, gondolkodni, és szeretne ebben még akár fejlődni is.
okt. 22.	vasárnap	18.00-19.30	Őrmezei SZÍNPÓDIUM: „BORÍTÉKOLHATÓ SZERELEM” NÁRAY ERIKA ÉS NYÁRY KRISZTIÁN ZENÉS IRODALMI ESTJE	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2700 Ft/felnőtt, 2300 Ft/nyudgijas Jegyvásárlás elővételben ajánlott a helyszínen vagy foglalhatók az ŐKH elérhetőségein.	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	A hagyományos felolvasóesteken túl, egy prózai elemekkel tarkított zenés est keretében ismerkedhet meg a közönség jónéhány hazai klasszikus szerző szerelmi életével és vívódásaival. Zongorán közreműködik: Berdisz Tamás
okt. 25.	szerda	08:30	Generációk közötti program a környezetvédelem jegyében Észak-Kelenföldi Óvoda Méhecske sárkány készítés (kreatív foglalkozás)		ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A kreatív foglalkozás keretein belül méhecske sárkányt készítünk, amit a Bikás Parkban röptetni is fogunk. A programra előzetes <u>jelentkezés szükséges!</u> Jelentkezés személyesen: okt.16-20. között minden hétköznap 9.30 – 13.00 között vagy a (061)372-4636 telefonszámon.
okt. 25.	szerda	08:50	természetjárás	Budai hegység, KFKI - piktortéglá üregek - Gubóvirág tanösvény - vitorlázó reptér - Budaörs Táv: 9 km Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)5498457	Találkozó: 8.50, Széll Kálmán tér, az óránál

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 25.	szerda	20:00	ISMERŐS EXTRA ONLINE Vendég: BERECZKI ÉVA, az Őrmezei Eszterlánc Montessori Általános Iskola igazgatónöje	Az ŐKH facebook oldalán megtekinthető	Díjtalan!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel. Házigazda: Horváth Orsolya kulturális szervező
okt. 27.	péntek	19.00	A magyar operettek gyöngyszemei 1-3.	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Jegyárak: GKH Klubkártyával: 3.200 Ft Bérlet(3alkalom):8. 700Ft GKH Klubkártya nélkül:3.500 Ft Bérlet(3alkalom):9. 600 Ft Jegyek megvásárolhatóak a GKH-ban hétköznap: 9.00- 16.00 óra között, illetve az előadás napján. Elővételen, október 15-ig, a feltüntetett árakból 10% kedvezményt biztosítunk.	Gazdagréti Közzségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az operett estek során a műfaj jeles képviselőit kamarazenekar kíséri, valamint táncművészek színesítik a programot. Külön érdekesség, hogy Péter Zsolt színháztörténész rövid ismertetővel mutatja be az elhangzó dalokat. Vendégeink lesznek: Budai Beatrix, Balog Tímea, Orbán Bori, Fodor Ildikó, Dániel Gábor, Dráfi Kálmán, Albert Réka, Ungi Krisztián, Janota Zoltán harmonikaművész és a MusicArt Classic kamarazenekar.
okt. 28.	szombat	07:00	természetjárás	Börzsöny hegység, Letkés - Galla tisztás - Kerek hegy - Szob Táv: 13 km, Szint: 350 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér 14 óra után! (70)2511493	Találkozó: 7 óra Nyugati p.u. vonat vége (ind. 7.08 Szobra)
okt. 28.	szombat	19:00-22:00	NOSZTALGIA TÁNCSTEEK 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	okh@ujbuda.hu	Asztalfoglalás és előzetes jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10:00-19:00 óráig a közösségi házban!
okt. 28.	szombat	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
okt. 29.	vasárnap	17.00-21.00	BOLGÁR-GÖRÖG NEMZETISÉGI EST Szent Demeter Nap alkalmából Közreműködnek: Martenica és az Akropolisz Kompánia együttesek	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan, de regisztráció szükséges: a demeternap2023@ gmail.com címen!	Újbuda Görög Önkormányzata és Újbuda Bolgár Önkormányzata	a demeternap2023@gmail.c om címen!	Program: Bolgár és görög táncelőadások, bolgár és görög gasztronómiai kóstolók, bolgár és görög táncház
okt. 30.	hétfő	18:00-19:00	ŐSZI KONCERT - Oravecz György zongoraművész estje Bartók Bélától George Gerswinig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Közzségi 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
okt. 31.	kedd	18:00-19:30	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR: Albertfalva asztalosipara Dr. Tóth Sándor László faipari mérnök, c. egyetemi tanár új könyvének bemutatója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	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!

