



# 2023. DECEMBER 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	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	
minden hétfőn és pénteken	10:00-10:30	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 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)	Latin mozgás. Haladó csoport.
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	11:00-11:45	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 hétfőn (2023.12.04-ig)	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	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	13:45-15:45	Együtt egymásért! Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn (2023.12.11-ig)	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	<b>Decemberi foglalkozások:</b> <b>dec.4.: Fenyőfák</b> - 3 db 20×20 vagy 21×21 cm-es papír, - olló. <b>dec.11.: A csillag</b> - 1 csillaghoz: 8 db 7,5x7,5 vagy 8x8 cm-es papír. 3 fogunk készíteni (24 db 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 Községi 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 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 (2023.12.19-ig)	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 eröltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
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 (2023.12.19-ig)	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	Társasjáték, valamint tábla- és kártyajátékok - a játék szerelmeseinek.
minden kedden (2023.12.19-ig)	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 (2023.12.19-ig)	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>decemberi alkalmak:</u> dec.5., dec.19.
minden kedden és pénteken	10:00-11:00 (dec.19-én 9:30-10:30)	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, kanasztá, scrabble játékok
minden kedden	Páratlan héten: 17:00-19:00 Páros héten: 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 második (páros héten) kedden (2023.12.12-ig)	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	Decemberi előadás: dec.12.: Kalandozás a kertek történetében, a modern kertek Monet-től Matisse-ig
minden kedden (2023.12.19-ig)	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden második kedden	14:00-16:00	60+ Fotóköri foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotóköri	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<u>decemberi alkalmak</u> december 5.: Újbudai Életképek - Kiállítás megnyitó,  december 12.: Tóth Károly: Hogyan tárolom és dolgozom fel a felvételeimet, milyen segédprogramokat használok hozzá?
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közöségi Ház	1-424-5363, +36 30- 9418862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal
minden kedden és csütörtökön	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.co m 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	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	08:30-09:30 (dec.19-én 08:00-09:00), valamint 19:00- 20:00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauszin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden szerdán	09:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	<u>Jó idő esetén:</u> Cirmos u. 4 melletti játsszótér <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 (2023.12.13-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! <u>Témák:</u> dec.6.: Látszat dec.13.: Várakozás
minden szerdán (2023.12.13-ig)	09:30-10:30	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Bélané	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 Közöségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Előzetes szintfelmérő alapján!
minden szerdán (2023.12.13-ig)	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán	11:00-12:00	Érzelmi problémák időskorban	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	A csoportfoglalkozás folyamán számos hatékony, ám egyszerű, könnyen, akár otthon is használható öngyógyító módszert ismernek és tanulnak meg a résztvevők. Foglalkozások: december 6 és december 13-án.
minden szerdán (páros hét) (2023.12.13-ig)	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>decemberi alkalom:</u> dec.13.
minden szerdán (2023.12.13-ig)	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 Községi 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 (2023.12.13-ig)	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 (2023.12.13-ig)	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., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Órmezei 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 Közösségi 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 Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Decembéri alkalmak: Dec.7. Fotó-tanoda 1. csoport. Dec. 14. Tóth Károly: Saját képeink javítása
minden csütörtökön	10:00-13:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 hónap utolsó csütörtökén	15:00-18:00	Varázslatos (b)irodalom - 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 (2023.12.15-ig)	08:30-09:30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	09:00-10:00	Zumba Gold kezdő (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	2000 Ft/10 alkalom, 60 + kártyával rendelkezőknek	Ferencz Szilvia zumba oktató	+36 30 267 8216	Jelentkezési határidő lejárt
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 (2023.12.15-ig)	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden 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	11:00-12:00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1.800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363 +36-20-546-1286	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
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. ÓKH rendezvények esetén lehet időpontváltózás!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 01.	péntek	10.00	A hónap alkotója: Mészáros László Képzőművészeti Baráti Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat dec. 20-ig látható a Kávézóban!
dec. 01.	péntek	18.00	ÉLETNYOMOK Csuvar Erzsébet fotó és fotográfika kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan!	Nagy Barbara kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	A kiállítást megnyitja: Száraz Miklós György író, Közreműködik: Soós Tamás (gitár, ének) Megtekinthető: 2024. január 17-ig, nyitvatartási időben, kivéve 2023. december 20.- január 14 között
dec. 01.	péntek	19:00-22:00	ADVENTI BOTLADOZÓ TÁNCBÁZ	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800,- Ft/fő	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Házigazda: A Vadrozsák Néptáncgyűttes Zenél: BÓDI LUCA és zenekara, Táncot tanít: Onodi Attila táncművész
dec. 02.	szombat	8:50	természetjárás	Budai hegység, Tábor h. - Fekete salak - Guckler Károly út - Alsó- Patak h. - Mátyás domb - Solymár Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (70)2511493	Találkozó: 8.50, Szentlélek tér 137-es busz (ind. 9.00)
dec. 02.	szombat	9:40	látogatás	Göncz Árpád Emlékhely	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 9.40, Katyini mártírok parkja (17, 19, 41-es vill. Mh.)
dec. 02.	szombat	15:00-19:00	HÓPIHE BÁL 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 senior énekesek műsorát követően batusz bálban vehetnek részt az érdeklődők.
dec. 03.	vasárnap	9:30	természetjárás	Budai hegység, Hűvösvölgy reptér - Gercsi templom - Pesthidegkút, Táv: 10 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 9.30, Hűvösvölgy busz p.u.
dec. 03.	vasárnap	18.00	ADVENTI AJÁNDÉKKONCERT KLASSZIKUSOKKAL	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan, de regisztráció szükséges az okh@ujbuda.hu e- mail címen, vagy a +36 1 309 0007 telefonszámon	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Közreműködik: Oravecz György zongoraművész és Koppándi Jenő hegedűművész (Nemzeti Filharmonikus Zenekar)
dec. 04.	hétfő	9:00-13:00	Komplex mozgásszervi állapotfelmérés	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Ha állandó kerületi lakcímmel rendelkezik és még nem vett részt ezen a szolgáltatásunkon, jelentkezhet rá telefonon vagy személyesen 2023.11.27-2023.12.07. között hétköznap 9.30-13 óráig. A jelentkezéshez és a szolgáltatás igénybe vételéhez személyi igazolvány, lakcímkártya bemutatása szükséges. A jelentkezők az időpontokról a regisztráció alkalmával kapnak tájékoztatást. További információ hétköznap 9 -14 óráig a 372-4636-os telefon számon.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 04.	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!
dec. 06.	szerda	10:00	természetjárás	Budai hegység "Erdei Mikulás túra" Normafa - János hegy - Szépjuhászné - Hárshegyi körút - Húvösvölgy Táv: 9 km, Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	A Mikulásra való tekintettel legyen rajtad valami piros - hozz magaddal 2 db szaloncukrot, vidámságot és egy kis lélekelegítőt! Előzetes jelentkezést kér (30)5498457	Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, az óránál
dec. 06.	szerda	17:00-19:30	A VASFEJŰ SZÉKELY - dokumentumfilm-vetítés és beszélgetés	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 film a mongol nyelv után kutató Szentkatolnai Bálint Gábor nyelvészről és nyelvzsenuiról szól
dec. 07.	csütörtök	17:30 - 18:30	író-olvasó találkozó	Kelenvölgyi Könyvtár 1116 Bp., Bazsalikom utca 24.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Kertész Edina író, szerkesztő, fordító. Új, első felnőtteknek szóló regénye, a Jóga Budán.
dec. 08.	péntek	17:00 - 18:00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	A Kelenvölgyi Festőiskola kiállítása
dec. 08.	péntek	17:30-18:30	A Dörmögő Dömötör bemutatja: Vircsaft Társulat: Mikulás Hepaj	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Előzetes online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 300 forint.Helyszínen előadás napján:3.500 Ft. 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.
dec. 09.	szombat	9:05	természetjárás	Tápióság, Farnos (madárvárta) - Nagy Nadas t.k. körút - Nőszírom Tanösvény - Farnos Táv: 11 km, Szint: 30 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)4141621	Találkozó: 9.05, Keleti p.u. vonat vége (ind. 9.15 Szolnokra) jegy: Farnosig
dec. 09.	szombat	09:00-11:00	Albertfalvi Babaruha Börze	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
dec. 09.	szombat	10.00	CSALÁDI MATINÉ Interaktív, bohókás, bábos-zenei műsor Szereplők: Sólyom Tamás és Juhász Ilony	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1.500,- Ft (3 éves kortól)	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Elkészítjük a nagy kívánságlistát, építünk egy képzelet-hőembert, megalakítjuk a Hópehely zenekart és a műsor végére talán még a híres Mikulás is megérkezik teli puttonyával, mely minden gyerek számára finomságot rejt.
dec. 09.	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>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
dec. 09.	szombat	18.00	MIKULÁSVÁRÓ GÖRÖG TÁNCBÁZAR AZ AKROPOLIS KOMPANIA ZENEKARRAL	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Újbuda Görög Önkormányzata	okh@ujbuda.hu	Találkozás a Mikulással
dec. 09.	szombat	19:00 - 22:00	Nosztalgia est a GEMINI együttesel	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Belépő: 1500 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	A részvételhez előzetes regisztráció szükséges!
dec. 09.	szombat	9:00-12:00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
dec. 10.	vasárnap	9:30	természetjárás	Budai hegység, Hűvösvölgy - Hárshegyi körút - Hűvösvölgy, Táv: 9 km, Szint: 150 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 9.30, Hűvösvölgy busz p.u.
dec. 10.	vasárnap	18:00-19:00	ADVENTI SZERENÁD Ludmány Anna és a Gaudéte Vonóstrió műsora	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
dec. 11.	hétfő	9:00-13:00	Komplex mozgásszervi állapotfelmérés	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Ha állandó kerületi lakcímmel rendelkezik és még nem vett részt ezen a szolgáltatásunkon, jelentkezhet rá telefonon vagy személyesen 2023.11.27-2023.12.07. között hétköznap 9.30-13 óráig. A jelentkezéshez és a szolgáltatás igénybe vételéhez személyi igazolvány, lakcímkártya bemutatása szükséges. A jelentkezők az időpontokról a regisztráció alkalmával kapnak tájékoztatást. További információ hétköznap 9-14 óráig a 372-4636-os telefon számon.
dec. 11.	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.
dec. 12.	kedd	09:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné/Tarnai Irén (diétetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 12.	kedd	13:30-15:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné/Tarnai Irén (diétetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 12.	kedd	18:00-19:00	Az Albertfalvi Kézimunka Kör 2023 során készített legszebb alkotásainak kiállítása	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 febr. 9-ig látható a Kályha Galériában hétköznap 10-19 óra között. Figyelem! Községi házunk dec. 20.-2024. jan. 14. között zárva tart!
dec. 13.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
dec. 15.	péntek	11:00	DINPI Természetvédelmi Vetélkedő	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	
dec. 15.	péntek	19:00	A magyar operettek gyöngyszemei 1-3.	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Jegyárak:GKH Klubkártyával: 3.200 Ft GKH Klubkártya nélkül:3.500 Ft Jegyek megvásárolhatóak a GKH-ban, hétköznap 9.00-16.00 óra között, a <a href="http://www.jegy.hu">www.jegy.hu</a> internetes oldalon, valamint az előadás napján.	Gazdagréti Községi 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, MusicArt Classic kamarazenekar.
dec. 15.	péntek	20.00	BUDAPEST JAZZ ORCHESTRA ÉS SZULÁK ANDREA KONCERTJE	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2700,- Ft/fő, nyugdíjas: 2300,- Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen munkanapokon 10-18 óráig a községi házban, vagy online az okh.jegy.hu oldalon.
dec. 16.	szombat	10:00-11:00	RÉGI KARÁCSONYOK	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1200,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788,	
dec. 17.	vasárnap	17:00-19:00	"JÖJJÖN EL A TE ORSZÁGOD!" az AKH Opera- és Dalstúdió karácsonyi 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	
dec. 18.	hétfő	18:00-20:00	Albertfalvi Adventi Kalendárium (18.) KÖZÖSSÉGEK KARÁCSONYA	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 községi ház ablakai 18 óraker énekszóval fénybe borulnak, majd forralt bor és meleg tea mellett a ház művészeti csoportjai együtt ünnepelnek a helyiekkel.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 19.	kedd	10:00-12:00	IDŐSEK KARÁCSONYA 2023 Központi rendezvény	Újbuda Önkormányzata Testületi Terem 1113. Bp., Zsombolyai u. 5.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött, regisztrálni december 11-től személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával a <u>Bölcső utcai 60+ Programközpontban</u> munkanapokon 8:00-11:30 óráig.	Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Regisztrálni kizárólag személyesen a <u>Bölcső utcai 60+ Programközpontban</u> saját részre, állandó lakcímmel rendelkező 60. életévet betöltött lakosok tudnak.
dec. 19.	kedd	11:00-13:00	IDŐSEK KARÁCSONYA 2023 Dániel Gábor és Balog Tímea színművészek, énekesek műsora	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött, regisztrálni december 11-től személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával a közösségi házban, munkanapokon 10-19 óráig.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Regisztrálni kizárólag személyesen, saját részre, állandó lakcímmel rendelkező 60. életévet betöltött lakosok tudnak.
dec. 19.	kedd	12:00-14:00	IDŐSEK KARÁCSONYA 2023 Boldizsár Tamás (Budapesti Operettszínház) és az általa vezetett Álomgyár Akadémia Musical Stúdió növendékei.	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött, regisztrálni december 11-től személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával a közösségi házban, munkanapokon 10-19 óráig.	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu Tel.: 06-1.309.0007	Regisztrálni kizárólag személyesen, saját részre, állandó lakcímmel rendelkező 60. életévet betöltött lakosok tudnak.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 19.	kedd	13:00-15:00	IDŐSEK KARÁCSONYA 2023 Bakony Dóra jazz énekes és Bóta Fanni hegedűművész koncertje	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött, regisztrálni december 11-től személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával a közösségi házban, munkanapokon 10-19 óráig.	Kelenvölgyi Községi Ház	Tel.: +36 1-424-5363	Regisztrálni kizárólag személyesen, saját részre, állandó lakcímmel rendelkező 60. életévet betöltött lakosok tudnak.
dec. 19.	kedd	14:00-15:00	IDŐSEK KARÁCSONYA 2023 Erdélyi karácsonyok: népdalok, néptáncok, történetek...	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött, regisztrálni december 11-től személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával a közösségi házban, munkanapokon 10-19 óráig.	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Regisztrálni kizárólag személyesen, saját részre, állandó lakcímmel rendelkező 60. életévet betöltött lakosok tudnak.
dec. 19.	kedd	18:00-20:00	Újbudai Dekameron Könyvklub	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 elolvasandó műről érdeklődjön fb-oldalunkon vagy e-mailben: akh@ujbuda.hu
dec. 20.	szerda	20.00	ISMERŐS EXTRA ONLINE Vendég: Tóth Dániel "pszichológus pasi"	Az ŐKH facebook oldalán megtekinthető	Díjtalan!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel. Házigazda:
dec. 23.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
dec. 27.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		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
dec. 28.	csütörtök	19.00-22:00	ELŐSZILVESZTER 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: 3 000,- Ft/fő	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen munkanapokon 10-18 óráig a községi házban, vagy online az okh.jegy.hu oldalon.
dec. 30.	szombat	10:00	természetjárás	Budai hegység, séta Normafa környékén, Táv: 5 km, Szint: 120 m	ingyenes	Pólya Tamás (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (70)5808079	Találkozó: 10 óra, Normafa síház
dec. 31.	vasárnap	10:00	természetjárás	Budai hegység, "Morzsa party", Normafa - Erzsébet kilátó - Húvösvölgy, Táv: 10 km, Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)5498457	Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, az óránál
jan. 02.	kedd	18:30-20:00	NŐI SAROK EXTRA December simogató illatai; Izgalmas és illatos utazás az illóolajok segítő világában Mezriczky Eszter aromaterapeutával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	