



2023. JANUÁR havi programlista

A közösségi házak 2024. január 15-én nyitnak, így az állandó programok is akkor kezdődnek.



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 jóga	I. ker., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti víztározó felett	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (01.08-tól)	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 jóga	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 (01.08-tól)	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 (01.08-tól)	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 (01.08-tól)	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 (01.08-tól)	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	Januári foglalkozások: jan.8.: szép dobozok - 8 db 15×15 cm-es papírt - 8 db 15,5×15,5 cm-es papírt. jan.15.: farsangi szemüveg - 8 db 10×10 cm-es papír, - A füléhez: 18cm × 6cm es papír, - ragasztó jan.22.: lampion - 12 db 10 × 10 cm-es papír, - ragasztó. (lehet nagyobb papírból is!) jan.29.: füles kosár - 4 db 20×20 cm-es papír, - a füléhez: 2 db 8×21 cm-es papírt
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 kedden	08:15-09:15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Szenior 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 erőltetés 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	

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	TÁRSasozunk 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	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.
minden második (páratlan héten) kedden (01.16-tól)	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>Januári foglalkozások időpontja:</u> jan.16.; jan.30.
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, kanasza, scrabble játékok
minden kedden	Páratlan héten: 10:00-12:00 Páros héten: 17:00-19:00	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 (01.09-től)	10:30-11:30	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 (01.23)	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>Január 23.</u> Szomszédolás. Dévényi Dömötör vetített képes, élőszavas előadása a szomszédos Ausztria és Szlovénia érdekes helyszíneiről (2023. évi utazási élmények fotóival, PPT-ben) <u>Február 6.</u> Csoportos kiállítás: MOL Campus
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi 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 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	08:30-09:30, 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 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 (01.31-től)	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	<u>Első foglalkozás: 01.31.</u>
minden szerdán	9:00-10:00	Szenior örömtánc - új időpontban!	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 szerdán (01.31-től)	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	<u>Első foglalkozás: 01.31.</u>

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán (páros hét) (01.24-től)	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>Januári foglalkozások időpontja:</u> jan.24.
minden szerdán (01.10-től)	10:30-11:30	Szenior örömtánc - új időpontban	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 Közöségi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Játékok a memória frissen tartására.
minden szerdán (01.10-től)	11:45-12:45	Jóga - új időpontban	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 (01.10-től)	13:15-14:15	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	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	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tausin 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 Közöségi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
minden második (páros héten) csütörtökön (01.11-től)	9:30-11:30	Kalandozások a művészetek világában - új időpontban	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	Január 11-én, csütörtökön van az első foglalkozás
minden csütörtökön (02.01-től)	10:00-12:00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közöségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	<u>Első foglalkozás:</u> február 1. Fotótanoda 1. csoport Az első negyedévre tervezett programok: Rétegstílusok, betű és szövegszerkesztés, kész képek minőségének javítása, Korrekciók..., Vágás eszköz: Harmadolás, Rács, Átlós, Háromszög, Arany metszés, Arany spirál (váltás „0”) és egyéb kérdések, kérések A foglalkozásokat Barta Tamás és Tóth Károly tartja.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 - kisplasztika	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 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 (01.12-től)	10:45-11:45	Német társalgási klub - új időpontban	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Első foglalkozás: 01.12.
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 (01.12-től)	9:45-10:45	3-1-2 meridiántorna - új időpontban	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	Első foglalkozás: 01.12.
minden pénteken (01.19-től)	8:30-9:30	Örömtánc - Új foglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Bélané	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Első foglalkozás: 01.19.
minden pénteken (01.19-től)	9:30-10:30	Jóga - Új foglalkozás	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	Első foglalkozás: 01.19.
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 időpontváltozás!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 01.	vasárnap	10:00	természetjárás	Budai hegység, "Újévi túra pezsgővel", Normafa - Libegő - Normafa, vagy Szépjuhászné Táv: 6-9 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 10 óra, a 21-es busz Normafa Gyermevasút megállójában
jan. 06.	szombat	08:20	természetjárás	Cserhát hegység, "Kék túra" Felsőpetény - Ósagárd Táv: 7 km, Szint: 250 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér 14.30 után! (70)2511493	Találkozó: 8.20, Újpest Városkapu VOLÁN p.u. (ind. 8.30)
jan. 06.	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	
jan. 10.	szerda	08:50	látogatás	Kőbányai Szt. László templom - Látogatás vezetéssel, orgonabemutató, toronyjárás, valamint tűzzománc kiállítás	700.- Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)5498457	Találkozó: 8.50, Móricz Zs. körtér, METRO (lift)
jan. 10.	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	
jan. 11.	csütörtök	09:40	városi séta	"Városi séta Ady Endre nyomában" látogatás az Ady Endre Emlékmúzeumban és séta vezetéssel	850.-Ft/nyugd., 250.-Ft/70 év felett	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 9.40, Ferenciek tere, a templom előtt
jan. 13.	szombat	09:40	látogatás	De la Motte-Beer palota, épületséta vezetéssel	2000.- Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (70)5720184	Találkozó: 9.40, a Dísz tér 15. sz. ház előtt
jan. 14.	vasárnap	08:50	természetjárás	Budai hegység, Erdőalja út - Virágos nyereg - Guckler Károly út - Paprikás patak - Solymár, Táv: 8 km, Szint: 200 m	ingyenes	Tatár Loránd (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (20)3139774	Találkozó: 8.50, Szentlélek tér, 137-es busz (ind. 9 órakor)
jan. 15.	hétfő	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 jan. 30-ig látható a Kávézóban!
jan. 15.	hétfő	10:00	Feketén-fehéren; az Albertfalvi Kézimunka Kör csoportos 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.
jan. 16.	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 olvasnivalóról érdeklődjön az akh.ujbuda.hu oldalon.
jan. 17.	szerda	14:00-16:00	Nyugdíjas Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan!	Nagy Barbara kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Szeretettel várjuk a nyugdíjasokat, egy kis beszélgetésre, ismerkedésre, minden hónap első szerdáján rendszeres találkozókra!
jan. 18.	csütörtök	09:35	látogatás	Csömör "Örökségünk" néprajzi magángyűjtemény	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 9.35, Őrs vezér tere HÉV (ind. 9.46)

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 19.	péntek	11:00	Védett növények és állatok Újbudán - DINPI előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az előadás keretében megismerhetjük azokat a védett és fokozottan védett fajokat, amik szűkebb hazánk, Újbuda területén is megtalálhatták még menedékeiket. Rácsodálkozunk majd arra is, hogy számuk nem is olyan kevés. Majd azt is átérezzük, hogy ezen természeti értékeink megőrzése, mindannyiunk szinte elemi érdeke.
jan. 19.	péntek	14.00	SZABÓ MAGDA EMLÉKKIÁLLÍTÁS	Őrmezei Közösségi Ház Kréher Péter kiállítóterem valamint a Társalgó Galéria&Kávézó 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan!	Nagy Barbara kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Megtekinthető: 2024. február 14-ig, nyitvatartási időben.
jan. 19.	péntek	17.00 - 18.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	1-424-5363	Hettinger Ágnes festőművész Mégfestett történetek című kiállítása
jan. 19.	péntek	17:30-18:30	A Dörmögő Dömötör ajánlásával: Micimackó fázik	Gazdagréti Közösségi 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 Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az Almaszósok produkció előadóinak koncertmeséje, Micimackó örökzöldjével, valamint további Halász Judit-slagerekkel. Játékidő 50'-80' -a hangulatnak és a gyerekek aktivitásának függvényében. Az előadással kapcsolatos részletekről a https://gkh.ujbuda.hu honlapon tájékozódhatnak.
jan. 19.	péntek	19:00-22:00	Évindító BOTLADOZÓ TÁNC HÁZ	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000,- Ft/fő	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Házigazda: A Vadrózsák Néptáncegyüttes Zenél: Vizeli Bálint és zenekara, Táncot tanít: Onodi Attila táncművész
jan. 20.	szombat	10:00-11:30	GOMOKLUB	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 18 év alatt 500 Ft/alkalom, 18 év felett 2000 Ft/alkalom. A Fekete-Fehér Táblajátékos Sportegyesület tagjai számára a foglalkozáson való részvétel ingyenes!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	A Gomoku többek között a motoros képességek, az önuralom/önfegyelem vagy például a logikai képességek fejlesztésében segít amellett, hogy igazán jó móka! A klubhoz csatlakozhat bárki, aki szeret játszani, gondolkodni, és ebben akár még fejlődni is szeretne.
jan. 20.	szombat	10:00-12:00	CSALÁDI VÁNDOR TÁNC HÁZ	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 20.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
jan. 21.	vasárnap	07:05	természetjárás	Bakonyhegység, Iszkaszentgyörgy - tanösvény, kastély - Kóasztal - Leányvágó - Száraz horog - Csór, Táv: 9 km, Szint: 200 m	ingyenes	Kiss Robin (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (30)9787739	Találkozó: 7.05, Déli p.u. (ind. 7.20, Székesfehérvárra)
jan. 21.	vasárnap	09:30	természetjárás	Budai hegység, Hárshegyi körút - az időjárásnak megfelelően, Táv: 6-8 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 9.30, Húvösvölgy busz p.u.
jan. 21.	vasárnap	18.00	A Magyar Kultúra Napja alkalmából AGYIGÓ címmel, Szabó Magda-est a Gózon Gyula Kamaraszínház előadása Közreműködik: Nagyváradi Erzsébet és Vasicsek János	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2.300,- Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Nagyváradi Erzsébet érzelmekben gazdag, drámai erejű alakítása és Vasicsek János zenéje és különleges hangja szinte misztikus erővel idézik meg a maga teljes emberi valóságában Szabó Magdát.
jan. 22.	hétfő	16.30 -17.30	A Magyar Kultúra Napja a Könyvtárban	Kelenvölgyi Könyvtár 1116 Bp., Bazsalikom utca 24.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	1-424-5363	Hol nem volt... című kiállítás és kézműves foglalkozás Gévai Csillával
jan. 22.	hétfő	18:00-19:30	Magyar Kultúra Napja: A nemzet lelke, a népdal (Közös éneklés a Handa-Banda zenekarral)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
jan. 23.	kedd	14:00	60+Fotókör	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Szomszédolás. Dévényi Dömötör vetített képes, élőszavas előadása a szomszédos Ausztria és Szlovénia érdekes helyszíneiről (2023. évi utazási élmények fotóival, PPT-ben)
jan. 23.	kedd	14:00-16:00	Dietetika tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Tarnai Irén (dietetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 24.	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	
jan. 24.	szerda	9:30-11:30	Dietetika tanácsadás	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Tarnai Irén (dietetikus)	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
jan. 24.	szerda		Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Természet és történelem a budai Várbarlangban.	Budai Várbarlang	ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A budai vár alatt húzódó barlangrendszer kialakulása is már egy rendkívül különleges földtörténeti esemény. A séta során azt is megtudhatjuk, hogy ez a barlang milyen szerepet játszott alkalmanként, Buda illetve egész Magyarország történelmét meghatározó jelentősebb eseményeinél. Nehézségi foka: könnyű terepi program Ajánlott öltözet: Időjárásnak megfelelően, zárt cipő, de túrabakancs nem szükséges. Jelentkezés szükséges: személyesen, saját részre, január 16 és január 23 között. 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényben. Kérjük hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját, személyi igazolványát, laccímekártyáját.
jan. 26.	péntek	18:30	ISMERŐS? Beszélgetős sorozat Vendég: Jankovics Péter színész humorista Műsorvezető: Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1.500,- Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Gór Nagy Mária színitanodájának elvégzése után játszott többek között Zalaegerszegen és Székesfehérváron, emellett számos filmben és televíziós reklámban is feltűnt. Humorista karrierje a kétezres évek vége óta tart, rendszeres fellépő a Dumaszínházban.
jan. 27.	szombat	07:20	természetjárás	Cserhát hegység, "Kéktúra", Romhány - Alsópetény - Felsőpetény Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér 14.30 után! (70)2511493	Találkozó: 7.20, Újpest Városkapu VOLÁN p.u. (ind. 7.30) Jegy: Romhányig
jan. 28.	vasárnap	15:00	ALEXANDER CIRKUSZ ELŐADÁSA	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	
jan. 29.	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.
jan. 30.	kedd	18:00-19:30	Etelei Helytörténeti Kör: Albertfalvi gyárak, üzemek, műhelyek és üzletek (A munkás Albertfalva)	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!

