



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2020. AUGUSZTUS havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
<p>Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás</p> <p>Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.): Minden hétköznap 9.00-13.30 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség Kedden 9.00-13.30 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p> <p>Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.): Minden hétköznap 8.00-11.45 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség Csütörtökön 8.00-11.45 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
minden nap (kivéve minden hónap első és második szerdája)	Találkozó: 14:00 Kérő utca 4. sz. ház bejárata előtt	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	06 30 328-2807	A gyaloglás a Kérő utca környékén zajlik. Esős idő esetén elmarad!
Előzetes egyeztetés alapján	Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes			minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
Minden nap	Táplálkozási tanácsadás e-mailben		ingyenes		dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre írhatja meg kérdéseit szakemberünknek!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
aug. 03.	hétfő	08.30 Találkozás: 08.30 Móricz Zsigmond körtér, Gomba	Újbuda városrészeinek megismerése	Tópark-város, Péterhegy	ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsabet@gmail.com; 06- 30- 862-8152	41-es villamossal Balatoni út megállóig megyünk. Jelentkezés: Domoszlai Erzsébet Újbuda önkéntesnél: domoszlai.erzsabet@gmail.com email címen, vagy 06- 30- 862-8152 telefonon
aug. 03.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 03.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban
aug. 04.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
aug. 05.	szerda	09:00-10:45	Szenior Örömtánc Andreával	Bp. XI. kerület Károli Gáspár tér	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
aug. 05.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ  
 cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)  
 A BELTÉRI HELYSZÍNEKEN, PROGRAMOKON ÉS A TÚRÁKON (60+ TERMÉSZETJÁRÁS) A MASZK VISELÉSE KÖTELEZŐ!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
aug. 05.	szerda	14.00-16.00	Nyugi Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei nyugdíjasok részére
aug. 06.	csütörtök	08.45 Találkozás: 08:45 M4 Újbuda Városcsúcs metróállomás (a piac bejárata előtt)	60+ természetjárás Budafoki barlanglakások			Túravezető: Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges!
aug. 06.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
aug. 07.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 07.	péntek	16.30-18.00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea adadrimal23@gmail.com	Az órát tartja: Drimál Andrea
aug. 08.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnévsora a Civil Rádióban ismétlés internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
aug. 09.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ  
 cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)  
 A BELTÉRI HELYSZÍNEKEN, PROGRAMOKON ÉS A TÚRÁKON (60+ TERMÉSZETJÁRÁS) A MASZK VISELÉSE KÖTELEZŐ!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
aug. 10.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 10.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban
aug. 11.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
aug. 12.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 13.	csütörtök	09.00  Találkozó: 09.00, Móricz Zsigmond körtér, 56-os vill.	60+ természetjárás Séta a Tabáni Tanösvényen			Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Táv: 1 km, szint: 50 m
aug. 13.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
aug. 14.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 14.	péntek	16.30-18.00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea adadrimal23@gmail. com	Az órát tartja: Drimál Andrea

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
aug. 16.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
aug. 17.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 17.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban
aug. 18.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
aug. 19.	szerda	09.00-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Bp. XI. kerület Károli Gáspár tér	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Bölcső utcai programközpont
aug. 19.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 22.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
aug. 23.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
aug. 24.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: H-P 9.00-14.00 óra között)

A BELTÉRI HELYSZÍNEKEN, PROGRAMOKON ÉS A TÚRÁKON (60+ TERMÉSZETJÁRÁS) A MASZK VISELÉSE KÖTELEZŐ!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
aug. 24.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban
aug. 25.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
aug. 26.	szerda	09.00 Találkozás: 09.00, Széll Kálmán tér	60+ természetjárás Budai-hegység	Fogaskerekű végáll. - Normafa - Anna rét - Disznófő forrás - Szépjuhászné - (hosszabbítható Húvösvölgyig)		Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Táv: 10 km (hosszabbítható Húvösvölgyig, akkor 14 km a táv) szint: 200 m
aug. 26.	szerda	09:45  Találkozó: 8-as busz, Hegytető utcai megállójánál, 9:45-10:00 között	Nosztalgia-séta Sas-hegyen	Sas-hegyi Látogatóközpont Bp., XI. ker., Tájék utca 26.		Kremnicsán János Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Ossza meg Ön is legkedvesebb, helyszíni emlékeit! A sétát vezeti a látogatóközpont munkatársa, Kremnicsán János, aki sok érdekességet is megoszt a részrtvevőkkel.  Jelentkezés: augusztus 17-től minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
aug. 26.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 27.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
aug. 28.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 28.	péntek	16.30-18.00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Drimál Andrea	Információ: Drimál Andrea adadrimal23@gmail. com	Az órát tartja: Drimál Andrea
aug. 29.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Férőhelyet biztosítani, asztalt foglalni elővételben lehet! Jegyár: 1.500,- Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
aug. 30.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
aug. 31.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Bp., XI. kerület Cirmos-liget	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Rossz idő esetén: Kérő utcai programközpont
aug. 31.	hétfő	14.00-15.00	Origami (vetítés)	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	Facebookos élő videó (foglalkozás) vetítése a Programközpontban