

# ÚJBUDA 60+ PROGRAM

## 2021. NOVEMBER havi programlista



Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Kérő és Bölcső utcai 60+ Programközpont/ szabadtéren	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban
minden hétköznap	08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznap	09.00-13.30	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: kedden - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (kivéve nov. 1.)	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 (kivéve nov. 1.)	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (kivéve nov. 1.)	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - kóruspróba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Nagyterem	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/Albertfalva200 oldalon	
minden hétfőn (kivéve nov. 1.)	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (kivéve nov. 1.)	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Részvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
minden hétfőn (kivéve nov. 1.)	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Origami (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával

minden hétfőn (kivéve nov. 1.)	14.00-15.00	Online jóga	Zoom felületen	ingyenes	Polyvás Ildikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud regisztrálni. Minden alkalomra külön kell jelentkezni! Nagy létszám esetén még egy csoportot indítunk.
minden hétfőn (kivéve nov. 1.)	14.30-16.00	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., 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 hétfőn és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport (online)	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud jelentkezni. A problémamegbeszélő foglalkozásokon heti 1 alkalommal vehetnek részt online vagy személyesen.  Témák: november 2. Elmúlás november 9. Valahová tartozás november 16. Hasznosság november 23. Önkifejezés november 30. Készülődéseink
minden kedden	10.00-12.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Klubszoba	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/Albertfalv a200 oldalon	
minden kedden	19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön	09.00-10.00	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 és csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	700 Ft/alk., vagy 6000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	További info: 06 30 267 8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.

minden szerdán	09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon		
minden szerdán	09.15-09.45	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon		
minden szerdán	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport (személyesen)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A problémamegbeszélő foglalkozásokon heti 1 alkalommal vehetnek részt online vagy személyesen. Témák: november 3. Elmúlás november 10. Valahová tartozás november 17. Hasznosság november 24. Önkifejezés december 1. Készülődéseink	
minden szerdán	10.45-11.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	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 XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Darin Ágnes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon		
minden szerdán	19:00-20:00	Tao Csikung Mantak Chia taoista mester rendszere alapján	Őrmezei Közösségi Ház	bérlet: 7200 Ft/4 alk., 2000 Ft/alk.	vezeti: Nemes Orsolya Tao Csikung oktató	Info: 06 70 466 2229, nillus.tao@gmail.com <a href="http://nillustao.hu/tao-csikung">http://nillustao.hu/ tao-csikung</a>	Az idősebb korosztálynak is ajánlott, egészségmegőrző torna.	
minden csütörtökön	08.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon		
minden csütörtökön	09.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon		
minden csütörtökön	13.30-15.45	Tarokk-kör	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Kálmánné Nyilasy Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon		
minden pénteken	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon		
minden vasárnap	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. bérlet 2500 Ft	Drimál Andrea	06 30 231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenéssel.	
nov. 02.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

nov. 02.	kedd	10.00	A Hónap Alkotói az APS Fotóstúdió tagjai	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Kávézó	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/Albertfalva200 oldalon	A tárlat november 29-ig látható a Kávézóban.
nov. 02.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 03.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 04.	csütörtök	10:00 Találkozó: 10.00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Alsó Jegenye vgy. - Szarkavár - Solymár Táv: 6 km, Szint: 50 m	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
nov. 05.	péntek	19.00	Ismerős? - Élőben Vendég: Kautzky Armand színművész, vendégünkkel beszélget Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	1000 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.
nov. 06.	szombat	09:00 Találkozó: 9.00, Normafa síház	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Végvári szikla - Irhás árok - Gazdagrét, Táv: 12 km, Szint: 100 m	ingyenes	Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079	Előzetes jelentkezés szükséges !
nov. 06.	szombat	15.00- 19.00	Őrmezei Retro Zenés Táncklub Márton napi ünnepi bál	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	1000 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	lukikatica@gmail.com, Tel.: 06 30 904 6171)  nogradibela@gmail.com Tel.: 06 20 469 9420)	Jelentkezni a szervezőknél, vagy a rendezvény napján a helyszínen!
nov. 08.	hétfő	14.00-16.00	Őrmezei Szomszédsgái Önkéntesek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Susztterné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 08.	hétfő	15.00-16.30	Rejtvényfejtő klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bp. XI. Bocskai út 39. I. emelet 114. terem)	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	
nov. 09.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 09.	kedd	16.00-18.00	A Török Riviéra, nevezetességei minaretek, görög és római városok	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	

nov. 10.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., 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!
nov. 10.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 10.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., 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!
nov. 11.	csütörtök	10.00 vagy 13.00  Találkozó: 10.00 vagy 13.00, Móricz Zs. körtér	Városi séta	"Kerület Napja" séta szakvezetéssel	ingyenes, de regisztrációhoz kötött	Méri Sándorné (CAOLA)	Jelentkezés sms-ben a 06 30 549-8457 számon, vagy a merimarica@ vipmail.hu e-mail címen	Előzetes jelentkezés okt. 28-nov. 6 között a megadott elérhetőségeken.
nov. 12.	péntek	11.00-12.00	Fűszer- és gyógynövényeink Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Programindító előadás, aminek keretében sorra vesszük ismert, kevésbé ismert és elfeledett hasznónövényeinket. Későbbi gyakorlati és interaktív foglalkozásokon praktikákat is megismerhetnek (pl. balkonládában hogyan tudjuk felnevelni őket)
nov. 12.	péntek	17.00	"Szememben a világ" "Stevian Art" - Debreceni István szociofotó kiállításának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház Kávézó Galéria	A belépés ingyenes.	Őrmezei Közösségi Ház Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	A kiállítás november 30-ig látogatható.
nov. 12.	péntek	19.00	Operett és Musical Gála	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	2000 Ft/felnőtt, 1500 Ft/ nyugdíjas	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Népszerű operett dallamok és közkedvelt musical slágerek csendülnek fel kiváló művészek előadásában
nov. 13.	szombat	08:15  Találkozó: 08.15 Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.21 Esztergom felé)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Klotildliget - Tálóki erdő - Klastrompuszta - Kesztölc, Táv: 14 km, Szint: 350 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges !

nov. 13.	szombat	09.00-13.00	Integrál szemléletű Családállítási csoport	Őrmezei Községi Ház	2.000 Ft résztvevőnek , 7.000 Ft/ témahozónak	Vezeti: Szabó Petra Viola	Jelentkezni november 11-ig az alábbi e-mail címen szaboviolapetra@gmail.com	A családállítás Bert Hellinger pszichológus nevéhez fűződik, aki a nyolcvanas évek második felében kezdte el ennek a módszernek a kidolgozását.
nov. 13.	szombat	10.00	Albertfalvi Napok: Vau és Miau - a Portéka Színpad zenés gyerekelőadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Nagyterem	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	
nov. 13.	szombat	10.00-13.00	Hüllő és Madárpók Kiállítás	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	1000 Ft/fő		E-mail: okh@ujbuda.hu	Pitonok, boák, Indonéz óriásgyíkok, teknősök, páncélos gyíkok! Óriás madárpókok
nov. 13.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 13.	szombat	16.00	Családi Matiné Trambulín Színház: A tücsök és a hangyák zenés, gyermekszínházi előadás	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	a Kerület Napja alkalmából ingyenes	Őrmezei Községi Ház Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	A program ingyenesen látogatható, de regisztráció szükséges: okh@ujbuda.hu email címen
nov. 13.	szombat	17.00	Albertfalvi Napok: 20 éves az APS Fotóstúdió - csoportos kiállítás, megnyitja: Horváth Imre, a MAFOSZ elnöke	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Nagyterem	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	A tárlat rendezvények függvényében december 17-ig látogatható.
nov. 14.	vasárnap	18.00	Albertfalvi Napok: Nem hittem volna... - Jordán Tamás színművész önálló estje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Nagyterem	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	Előzetes regisztráció ajánlott
nov. 14.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Az útvonalról és a találkozóról érdeklődjön a túravezetőnél! Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 15.	hétfő	18.30	Női Sarok: Mennyire szorongató az élethelyzetünk - témavezető: dr. Jancsó Ildikó Mária mentálhigiénés szakember	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Emeleti előadó	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	
nov. 16.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Senior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 16.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Senior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

nov. 16.	kedd	14.00-15.00	Hangtál koncert	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sára Norbert	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: november 9-től a Bölcső utcai 60+ Programközpontban hétköznap 8.00-12.00 óra között (a létszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
nov. 16.	kedd	16.00-18.00	Isztambul az "Ezer Minaret városának" látványa	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
nov. 16.	kedd	18.00	Albertfalvi Napok: Szakaszhatár Kozma Cecília fotókiállításának megnyitója	Albertfalvi Közösségi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.) - Kályha Galéria	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	A tárlat december 10-ig látogatható hétköznapokon 10 és 19 óra között.
nov. 17.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnévsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 18.	csütörtök	10:00 Találkozó: 10.00, Széll Kálmán tér, az óránál	Városnézés	Budapesti séta, Tóth Árpád sétány - Logod - Vérmező	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
nov. 19.	péntek	11.00-12.00	Hol lakik a havasi cincér? Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A novemberi terepi program (Királyréti kirándulás) bevezetése gyanánt, megismerjük a Nemzeti Park egyik legérdekesebb élőhelyét, a DINPI címerállata, a havasi cincér látóköréből.
nov. 19.	péntek	17.00	A Magyar Elektrográfia Társaság (MET) archívumából nyílik csoportos kiállítás	Őrmezei Közösségi Ház Kréher Péter terem	ingyenes	Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	E-mail: <a href="mailto:okh@ujbuda.hu">okh@ujbuda.hu</a>	a kiállítás december 11-ig látogatható.
nov. 19.	péntek	19:00-22:00	Újbudai Botladozó Táncház Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	600 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: <a href="mailto:okh@ujbuda.hu">okh@ujbuda.hu</a>	Oktatók: Onodiné Csécsi Katalin és Onodi Attila táncművészek, Zenél: Víg zenészek zenekar
nov. 20.	szombat	09:05 Találkozó: 9.05 Déli p.u. vonat vége (ind. 9.20 Győr felé)	60+ természetjárás	Gerecse hegység, Szár - Zuppa tető - Zuppa alatt - Zuppa nyereg - Szárliget, Táv: 7 km, Szint: 200 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	06 20 313-9774	Előzetes jelentkezés szükséges !

nov. 20.	szombat	18.00	Albertfalvi Napok: Isten tenyerén kamaramuzsika & irodalom, házimuzsika és versek az albertfalvi Ludmány családdal	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Nagyterem	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	
nov. 20.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	1500 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Földi Annamária kulturális szervező	Előzetes jelentkezés: ormezei.k@gmail.com Tel.: 1/309-0007	Az 50-es, 60-as, 70-es évek legnagyobb magyar és világlágerei. Jegyek vásárolhatók előzetesen: hétfőtől péntekig 10-19 óráig.
nov. 21.	vasárnap	18.00	Albertfalvi Napok: World of Pilinszky Létmesék kicsit és nagyon "fölnőtteknek" - színházi előadás a Zichy Szín-Műhely közreműködésével	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Nagyterem	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	
nov. 21.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Az útvonalról és a találkozóról érdeklődjön a túravezetőnél! Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 23.	kedd	08.45	Erdőmerülés Királyréten Duna-Ipoly Nemzeti Park szervezésében	Hiúz Ház, Királyrét	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: november 15-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját! A kirándulás részleteiről jelentkezéskor tájékoztatjuk
nov. 23.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 23.	kedd	16.00-18.00	Korfu bővelkedik természeti szépségeivel nevezetésegeivel	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
nov. 24.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., 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!
nov. 24.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 24.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., 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!



nov. 24.	szerda	20.00	Ismerős Extra Online Vendég: Bradányi Iván többszörös EMERTon-díjas dalszövegíró, műfordító, író	Az Őrmezei Közösségi Ház facebook oldalán: facebook.com/ormezei	ingyenes	Házigazda: Földi Annamária kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel.
nov. 25.	csütörtök		Múzeumlátogatás	Textilmúzeum, látogatás vezetéssel		Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 5720184	szervezés alatt!
nov. 26.	péntek	19.00	KGB Kisváros Zenei Klub Házigazda: Kiss Zoltán Zero (KGB-Karthago-Orez)	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	1800 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szebeni Dóra KözPont Kft közművelődési vezető	E-mail: okh@ujbuda.hu	Sok zenével, anekdotával és vetítéssel idézzük fel az egykori népszerű tv-sorozat hangulatát.
nov. 27.	szombat	09:00 Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. mh.	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kopasz oldal - Vöröspocsolya - katonasírok - Pusztá templom mezők - Budakeszi, Táv: 10 km, Szint: 200 m	ingyenes	Bálint Kinga (Műanyag SC)	06 20 584-7312	Előzetes jelentkezés szükséges !
nov. 27.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 30.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Senior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 30.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Senior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 30.	kedd	16.00-18.00	Ciprus Afrodité szigete a Földközi tenger ékessége	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
nov. 30.	kedd	18.00	Etele Helytörténeti Kör: Szubjektív Újbuda - kerekasztal beszélgetés a Szubjektív Újbuda kötetről és programról	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. Emeleti előadó	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/ Albertfalva200 oldalon	