

2022. JANUÁR 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	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	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 (jan. 10-től)	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 (jan. 10-től)	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 (jan. 10-től)	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 (jan. 10-től)	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.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 (jan. 11-től)	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: január 11. Fogadalmaink január 18. Lehetőségeink január 25. Tehetlenségeink
minden kedden (jan. 11-től)	10.00-12.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47. Klubszoba	ingyenes	Albertfalvi Közöségi Ház	minden hétköznap a 204-6788 számon, illetve a facebook.com/Albertfalva 200 oldalon	
minden kedden	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház XI. ker., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közöségi Ház	424-5363	
minden kedden	19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	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 Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	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 Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	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 (jan. 12-től)	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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: január 12. Fogadalmaink január 19. Lehetőségeink január 26. Tehetetlenségeink
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 (jan. 12-től)	19:00-20:00	Tao Csikung Mantak Chia taoista mester rendszere alapján	Őrmezei Közösségi Ház XI. ker., Cirmos u. 8.	bérlet: 7200 Ft/4 alk., 2000 Ft/alk.	vezeti: Nemes Orsolya Tao Csikung oktató	Info: 06 70 466 2229, nillus.tao@gmail.com http://nillustao.hu/tao-csikung	Az idősebb korosztálynak is ajánlott, egészségmegőrző torna.
minden csütörtökön (jan. 13-tól)	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 (jan. 13-tól)	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 és pénteken	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház XI. ker., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
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 pénteken	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház XI. ker., Kardhegy utca 2.	1 400 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
minden vasárnap (jan. 9-től, kivéve jan. 16.)	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem XI. ker., Cirmos u. 8.	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 zenékkal.
jan. 02.	vasárnap	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Az útvonalról és a találkozási időpontokról érdeklődjön a túravezetőnél!
jan. 03.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: Pálinkás Mária (fotók)	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	A tárlat jan. 31-ig látható nyitvatartási időben!
jan. 03.	hétfő	16.00	Keresztretjévényfejtők Klubja	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 04.	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	
jan. 04.	kedd	18.00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
jan. 06.	csütörtök	10.00 Találkozó: 10.00, múzeum előtt	Látogatás	Szépművészeti Múzeum, Két kiállítás megtekintése: Cezanne-től Malevics-ig és II. Amenhotep és kora	kombinált belépő: 2400.- Ft/nyugd., 70 év felett ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 07.	péntek	18.00 - 19.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház XI. ker., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Hettinger Ágnes festőművész Barangolások című kiállítása
jan. 07.	péntek	19:00-22:00	Újbudai Botladozó Táncház Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker, Cirmos u. 8.	600 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Védettségi igazolvánnyal látogatható! Oktatók: Onodiné Csécsi Katalin és Onodi Attila táncművészek Zenél: Víg zenészek zenekar
jan. 08.	szombat	08:55 Találkozó: 08.55, Széll Kálmán tér 21-es busz (ind. 9.00)	60+ természetjárás	Budai hegység, KFKI - piktortéglá üregek - Farkas h. - Csiki h. - Huszonnégy ökrös h. - Törökugrató barlang, Táv: 9 km, Szint: 200 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 20 414-1621	Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 08.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 09.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Az útvonalról és a találkozóról érdeklődjön a túravezetőnél!
jan. 11.	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	
jan. 11.	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	
jan. 11.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Velence, a lagúnák városa	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 11.	kedd	18.00	2021 legjobb fotói - a 60+ Fotókör tavalyi évi válogatása a legjobbakból	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	A tárlat február 4-ig látogatható hétköznapokon 10-19 óra között.
jan. 12.	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!
jan. 12.	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!
jan. 12.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 13.	csütörtök	10.30-11.30	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: január 6-tól a Bölcső utcai 60+ Programközpontban hétköznap 8.00-12.00 óra között (a létszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
jan. 14.	péntek	11.00-12.00	Gyógyító fűszernövényeink 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 fűszernövények nemcsak különleges és egyedi ízekkel boldosítják meg ételünket, de jótékony hatással is rendelkeznek szervezetünkre. Erről tart előadást Kremnicsán János, a Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársa.
jan. 16.	vasárnap	08:25 Találkozó: 8.25, Batthyány tér HÉV (ind. 8.38)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Pomáz - János forrás - Kő hegyi th. - Szentendre, Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Kiss Robin (Múanyag SC)	06 30 978-7739	Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 16.	vasárnap	17.00	A Dáma Diva produkció bemutatja: W. Shakespeare: Rómeó és Júlia színmű, Prokofjev zenéjével	Őrmezei Községi Ház Nagyterem XI. ker., Cirmos u. 8.	Diák, nyugdíjas: 1500 Ft/fő, felnőtt: 2000 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Szereplők: Czető Ádám, Henczi Emma, Czető Roland, Kohautek Csaba, Bardóczy Attila, Csonka Zsuzsanna, Kiss Ákos, Nyertes Zsuzsa, Umbrath László, Pelsóczy László
jan. 18.	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 18.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Málta, a Földközi-tenger közepén	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
jan. 18.	kedd	18.00	Újbudai Dekameron irodalmi klub alakuló összejövetele	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
jan. 19.	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	
jan. 20.	csütörtök	09:00 Találkozó: 09.00, Móricz Zsigmond körtér, a Szt. Imre szobornál	Látogatás vezetéssel	Természettudományi Múzeum	Részvételi díj: 1100 Ft/nyd., 70 év felett: 200 Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	max. létszám: 20 fő! Jelentkezés jan. 10-ig
jan. 21.	péntek	11.00-12.30	Kreatív Alkotókör Szemüvegtok keresztszemes hímzéssel díszítve	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Erdélyi Tünde	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: január 10-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
jan. 21.	péntek	17.00	Hármas egység A Kelenvölgyi Festőiskola kiállítása	Órmezei Községi Ház Kreher Péter terem XI. ker, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	
jan. 22.	szombat	09:10 Találkozó: 09.10, Húvösvgy. 63-as busz (ind. 9.20)	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykocácsi - Remete szurdok - Máriaremete - Húvösvölgy, Táv: 11 km, Szint: 200 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 22.	szombat	09:40 Találkozó: 09.40, Keleti p.u. főbejárata előtt	Látogatás vezetéssel	Róth Miksa Múzeum és épülettörténeti séta	Részvételi díj: 800 Ft/aktív, 400 Ft/nyd., 70 év felett: 200 Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
jan. 22.	szombat	10.00	Brumi és a téli álom a Fabula Bábszínház zenés előadása	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	1000 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
jan. 22.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 23.	vasárnap	18.00	A Magyar Kultúra Napja: Öt Karinthy és én Karinthy Vera és Bornai Tibor zenés-irodalmi estje	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	1500 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
jan. 23.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Az útvonalról és a találkozóról érdeklődjön a túravezetőnél!
jan. 25.	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	
jan. 25.	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	
jan. 25.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Szardínia, a Földközi-tenger második legnagyobb szigete	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
jan. 25.	kedd	18.00	Etele Helytörténeti Kör: Legyen Ön is helytörténész!	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788 számon	
jan. 26.	szerda	10.00	Várbarlang megtekintése	Budai Várbarlang	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: január 17-től a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját! Ezt az alkalmat azok számára hirdetjük, akik 2020-ban nem vettek részt a Várbarlang-látogatáson.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
jan. 26.	szerda	20.00	Ismerős Extra Online Vendég: Kinyó Ferenczy Tamás dokumentumfilm-rendező producer	Az Órmezei Közösségi Ház facebook oldalán: facebook.com/ormezei	ingyenes	Házigazda: Szebeni Dóra közművelődési vezető	E-mail: okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Órmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel.
jan. 26.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 27.	csütörtök	10:00 Találkozó: 10.00, Közvágóhíd HÉV (ind. 10.15)	Látogatás és séta	Soroksári Sváb Tájház	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
jan. 28.	péntek	11.00-12.00	A természetjárás hatásai testi és lelki jólétünkre 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	
jan. 29.	szombat	09:10 Találkozó: 09.10, Hűvösvölgy 257-es busz (ind. 9.16)	60+ természetjárás	Budai hegység, Pesthidegkút - Gercse - Virágos ny. - Kötők padja - kálvária - Pesthidegkút, Táv: 9 km, Szint: 200 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	06 20 313-9774	Előzetes jelentkezés szükséges !
jan. 29.	szombat	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 30.	vasárnap		60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Az útvonalról és a találkozóról érdeklődjön a túravezetőnél!