

2022. MÁJUS 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
előzetes egyeztetés alapján		Gyógytorna tanácsadás	Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: 60plusz@ujbuda.hu címen teljes név és 60+ kártya számának megadásával
minden hétköznap	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön - 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 hétköznap	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: kedden - okoseszközzel kapcsolatban is!)	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	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	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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden hétfőn	10:00-11:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
minden hétfőn	14:00-14:45	Gerinctorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	GKH kártyával: 1500 Ft/alk. 6000 Ft/5 alk. 12000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nagy Katalin gyógytornásszal
minden hétfőn	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	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.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	14:30-16:00	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	Várunk szeretettel mindenkit, aki szeretne játszani, töltené idejét jó társaságban valamint megismerkedne különböző tábla- és kártyajátékokkal.
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: máj.3. Információink máj.10. Valóságképeink máj.17. Alkalmazkodásaink máj.24. Távolodásaink máj.31. Önállóságunk
minden kedden (kivéve: 05.31.)	16:00-19:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közöségi Ház	424-5363	
minden kedden	19:00-20:00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546 1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 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	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
minden kedden és pénteken (kivéve: 05.13.)	10:00-11:00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	700 Ft/alk., vagy 6000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	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 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden szerdán	09:30-10:30	Problémamegbeszélő Csoport (személyesen)	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 problémamegbeszélő foglalkozásokon heti 1 alkalommal vehetnek részt online vagy személyesen. Témák: máj.4. Információink máj.11. Valóságképeink máj.18. Alkalmazkodásaink máj.25. Távolodásaink jún.1. Önállóságunk
minden szerdán	10:00-13:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán		10:30	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Szintfelmérő beszélgetés után Szabó Alpárné csoportvezetővel.
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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden szerdán		12:00-13:00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
minden szerdán (kivéve: 05.04. és 05.25.)		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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden szerdán		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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden szerdán		14:00-15:00	Ízületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	GKH kártyával: 1500 Ft/alk. 6000 Ft/5 alk. 12000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nagy Katalin gyógytornász
minden csütörtökön		08:45, 09:45	60+ Pilates-intim torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
minden csütörtökön (kivéve: máj.12.)		09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
minden csütörtökön és pénteken		16:00-19:00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden pénteken (05.13-tól)		8:30-9:30	Német társalgási klub középszintű	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden pénteken		10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden pénteken		11:00-12:00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
ápr. 29- május 18-ig	nyitvatartás időben	10:00-19:00	Monotípiák Török Joli festőművész kiállítása	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Őrmezei Községi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megtekinthető: 2022. május 18-ig a Kréher Péter teremben.
máj. 01.	vasárnap	07:55 Találkozó: 7.55, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Kismaros - Törökmező - Zebegény, Táv:12 km, Szint:300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340 3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
máj. 02.	hétfő	10:00	A HÓNAP ALKOTÓJA: Dévényi Dömötör - Itt születtem, ez a hazám... (fotókiállítás Újbudáról)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat máj. 30-ig látható nyitvatartási időben!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 02.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (1113 Bp., Bocskai út 39. I. emelet 114. terem)	ingyenes	Gabonyi Erika	06 1 372 3482	
máj. 02.	hétfő	16:00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
máj. 03.	kedd	09:30-10:30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 03.	kedd	10:00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
máj. 03.	kedd	18:00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
máj. 03.	kedd	16:00-18:00	Útifilm-vetítés SZLOVÉNIA	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	A sokszínű Szlovénia rendelkezik csodálatos városokkal, tengerparttal.
máj. 04.	szerda	14:25-16:25	60+ 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	a magyar és francia kártya szerelmeseinek illetve azoknak, akik új hobbit tanulnának
máj. 04.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	www.civilradio.hu		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 8755	
máj. 05.	csütörtök	08:00-12:00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363	
máj. 05.	csütörtök	08:15 Találkozó: 8.15, Nyugati p.u. pénztárak (sebesvonat ind. 8.28)	60+ természetjárás	Szolnok, Séta a városban idegenvezetővel és múzeumlátogatás	1500-2000 Ft (létszámtól függően)	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352 2694	Ebédelési lehetőség! Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 06.	péntek	17:00 - 18:00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház		A Kulcsi alkotótábor kiállítása Kiállítók: Pats Dániel, Kecskés Róbert, Pats József
máj. 06.	péntek	19:00-22:00	Évadzáró Botladozó Táncház	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Házigazda: a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: Borfolk zenei műhely Oktató: Onodi Attila táncművész
máj. 06.	péntek		Szabó Petra Viola kiállításának nyitó napja	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Őrmezei Községi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	A kiállítás megtekinthető: 2022. június 13-ig a Kávézó Galériában

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 07.	szombat	15:00- 19:00	Őrmezei Retro Tánczenei Klub	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	(E-mail: lukikatica@gmail.com, Tel.: +36 30 904 6171), és Nógrádi Béla (E-mail: nogradibela@gmail.com, Tel.: +36 20 469 9420)	Jelentkezni a szervezőknél előzetesen szükséges!
máj. 08.	vasárnap	07:55 Találkozó: 7.55, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.08 Szobra)	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Kóspallag - Békás rét - Törökmező - Csernák kút - Kövesmező - (Sakura cukrászda) - Nagymaros- Visegrád v.áll., Táv:13 km, Szint:250 m	ingyenes	Kiss Lícia (Kiss Ferenc Emánuel telefonján) (Műanyag SC)	06 20 510 2086	Előzetes jelentkezés szükséges! jegy: Verőcég
máj. 08.	vasárnap	08:30 Találkozó: 8.30 Stadionok VOLÁN p.u. (ind. 8.40)	60+ természetjárás	Cserhát hegység, Kéz kilátó - Hollókó vára és séta a faluban , Táv:10 km, Szint:100 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340 3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
máj. 08.	vasárnap	10:00-11:00	Varázsszőnyeg Mesevasárnap - Színházi előadás	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	GKH kártyával: 1000 Ft/fő 2800 Ft/3 fő 3600 Ft/4 fő	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Családi program.
máj. 08.	vasárnap	13:30-16:30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., 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.
máj. 10.	kedd	10:45-11:45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 10.	kedd	14:30	Szöveg tanfolyam - AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Jelentkezni S. Városi Hedvignél lehet a +36 20 318 3470-es számon.
máj. 10.	kedd	16:00-18:00	Útifilm-vetítés HORVÁTORSZÁG	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	Mérhetetlen gazdagsággal, Adria-tenger-öblökkel rendelkezik
máj. 10.	kedd	18:00	Virágkarnevál - az APS Fotóstúdió csoportos kiállítása a tavasznyitogatás jegyében	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat június 10-ig látható, hétköznapokon 10 és 19 óra között.
máj. 11.	szerda	11:00-12:00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 11.	szerda	18:00-20:00	Mozigépész Filmklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Susztér András Klubvezetővel

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 13.	péntek	11:00-12:00	Csodálatos magyar orchideák Duna-Ipoly Nemzeti Park 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 orchideafélék családja, a legnépesebb család a virágos növények között, több mint 40.000 fajt ismer a mai tudomány. Nem biztos, hogy tudjuk, de hazánkban is él több orchideafaj. Ezekkel ismerkedhetünk meg az előadáson.
máj. 13.	péntek	19:00	Ismerős? - Élőben. Vendég: Schell Judit színésznő, érdemes művész, vendégünkkel beszélget Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.
máj. 14.	szombat	09:00 Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, az óránál	Budai városi séta	Buda, Tóth Árpád sétány - Vérmező, Táv: 4 km	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352 2694	
máj. 14.	szombat	10:00	TÖRÖKÜLÉSBEN - a Portéka Színpad előadása 2-10 évesek részére	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A zenés előadás két részből áll: az első felében dalos játékokkal játszanak a gyerekek, majd a Kiskakas gyémánt félkrajcárja mesét nézhetik meg.
máj. 14.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	www.civilradio.hu		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 8755	
máj. 14.	szombat	17:00	Őrmezei Színpódium: Szerelmem Sárdy Előadja: Derzsi György színművész, operett énekes	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2000 Ft/felnőtt, 1500 Ft/nyugdíjas	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Zenés történet egy eltitkolt szerelemről
máj. 15.	vasárnap	13:30-16:30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem 1112 Bp., 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 zenéekkel.
máj. 17.	kedd	08:45 Találkozó: 8.45, Újbuda Központ, 58-as busz végállomása	Látogatás Budafokra	Budafoki barlanglakások	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572 0184	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 17.	kedd	09:00 Találkozás: 9 óra, Nyugati pu. 9:15-kor induló vonat végénél. Göd megállóig utazunk.	60+ városismereti séta	Vasparipák és Göd	Költség: 500 Ft/fő Útiktg.: 65 év felett ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@gmail.com	Helyi vezetéssel megtekintjük Gödön, az egykori királyi váróban berendezett jubileumi kiállítást, majd Alsógöd nevezetességeit bemutató tanösvényen és az ismét látogatható Huzella kertben sétálunk. Előzetes jelentkezés szükséges a domoszlai.erzsebet@gmail.com e-mail címen Táv: ca. 6-8 km Kényelmes cipő szükséges! A program kb. 15 óráig tart
máj. 17.	kedd	09:30	A Sas-hegy orchideái	Sas-hegy	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A kiránduláson az előadáson megismert virágzó orchideák látványában gyönyörködhetünk, amikoris felfedezzük, a sas-hegyi élőhely eddig nem látott szegletét. Öltözködés, időjárásnak megfelelően! Jelentkezés: május 9-től a létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
máj. 17.	kedd	09:30-10:30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 17.	kedd	10:45-11:45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 17.	kedd	14:30	Szöveg tanfolyam - AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Jelentkezni S. Városi Hedvignél lehet a +36 20 318 3470-es számon.
máj. 17.	kedd	16:00-18:00	Útifilm-vetítés ISZTRIA	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	A horvát tengerpart csodálatos a Mediterrán legvonzóbb tájjaival.
máj. 17.	kedd	18:00	Újbudai Dekameron Könyvklub Dragomán György: Máglya című regénye	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
máj. 18.	szerda	14:25-16:25	60+ 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	a magyar és francia kártya szerelmeseinek illetve azoknak, akik új hobbit tanulnának
máj. 18.	szerda	19:00	Doktor Fauszt és Mister Liszt Oravecz György zongorakoncertje	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Műsoron Liszt Ferenc h-moll szonátája és népszerű, örökzöld dallamok.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 18.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	www.civilradio.hu		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 8755	
máj. 20.	péntek	09:00 Találkozó: 9 óra, Móricz Zsigmond körtér, 6-os vill.	Epreskert látogatás	Fedezzük fel együtt az eldugott, mesebeli Epreskertet a város közepén!	300.- Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549 8457	Előzetes jelentkezés szükséges május 17-ig!
máj. 20.	péntek	11:00-12:00	Gyógynövények- Fűszernövények Duna-Ipoly Nemzeti Park 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	A tematikus előadásorozat keretében, a Méhek világnapja alkalmából, megismerkedhetünk a legjobb "mézelő" gyógynövényeinkkel. A méhek által ezek virággöréből készült mézben az édes szájuk nemcsak az egészséges édes élményt kapják, hanem a gyógynövények alkaloidáinak jótékony hatásait is átérezhetik magukon. Zöldjeles ünnepünk: a Föld napja.
máj. 20.	péntek	17:15-19:00	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna (+ óra)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., 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.
máj. 21.	szombat	08:30 Találkozó: 8.30, Batthyány tér HÉV (ind. 8.38)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Dobogókó - Sikárosi eh. - Pilisszentlászló, Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Bálint Attila (Műanyag SC)	06 20 430 3396	Előzetes jelentkezés szükséges! jegy: Pomázig
máj. 21.	szombat	14:00-19:00	Tízpróbás Őrmezei Piknik	Cirmos utcai posta előtti parkban, a Cirmos ligetben, a KRESZ és Hajós játszótéren	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	14-18 óráig Családi Tízpróba 3 helyszínen 10 állomásos pecsétgyűjtő ügyességi játéksorozat 15.00 órától Gólyalás felvonulás 15.30-16.00 Kócos Maskarások gólyalás interaktív előadás élő népzenevel 16.00 órától Mesefigurák kiállításmegnyitó a Kréher teremben 16.15-17.00 Tánccsoportok bemutatói 17.30 órától KISPÁRNA mesezenekar koncertje Kísérő programok: ugrálóvár, arcfestés, lufihajtogatás, népi játékpark, kézműves foglalkozások

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 21.	szombat	16:00	Mesefigurák A Mészáros László Képző- és Iparművészeti Kör kerámia kiállítása, valamint a "Kedvenc mesefigurám" Gyermek rajzpályázat díjazott alkotásainak kiállítása	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalán	Őrmezei Községi Ház Berényi Lilla kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	A 4-9 éves gyerekek körében meghirdetett rajzverseny díjazott alkotásait is a Mesefigurák c. kerámia kiállítás keretében tekinthetik meg június 13-ig.
máj. 22.	vasárnap	15:00-16:30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., 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.
máj. 24.	kedd	09:00	Májusi virágözön a Fűvészkertben	Fűvészkert	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az ősszel megismert Fűvészkert látványában már gyönyörködhattunk. Most a májusban virágzó egzotikus kaktuszok és orchideák látványában fogunk gyönyörködni. Aki már látta a sas-hegyi hazai orchideákat, most a trópusi orchideák látványának élményét is megtapasztalhatja. Öltözködés, időjárásnak megfelelően! Jelentkezés: május 16-tól a létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
máj. 24.	kedd	09:15 Találkozó: 9.15, Kelenföldi p.u. pénztárak (ind.:9.32)	60+ természetjárás	Vértess hegység, Szárliget - Zuppa tető - Nagy hegy - Szár, Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352 2694	Előzetes jelentkezés szükséges! jegy: Szárligetig
máj. 24.	kedd	10:45-11:45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 24.	kedd	14:30	Szöveg tanfolyam - AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Jelentkezni S. Városi Hedvignél lehet a +36 20 318 3470-es számon.
máj. 24.	kedd	16:00-18:00	Útifilm-vetítés: DALMÁCIA	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	Rijekától-Dubrovnikig
máj. 25.	szerda	09:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., 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!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 25.	szerda	11:00-12:00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 25.	szerda	13:30-15:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., 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!
máj. 25.	szerda	18:00-20:00	Mozigépész Filmklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Susztér András Klubvezetővel
máj. 25.	szerda	20:00	Ismerős extra online Online beszélgetős sorozat Vendég: Kovács Beatrix gitárművész Házigazda: Berényi Lilla kulturális szervező	ONLINE https://www.facebook.com/or mezei	Díjtan	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel. A beszélgetés az ŐKH Facebook oldalán követhető!
máj. 27.	péntek	11:00-12:30	Kreatív Alkotókör Similabda készítés unokáknak	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Erdélyi Tünde	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: május 16-tól a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
máj. 27.	péntek	19:00	KGB Kisváros Zenei Klub Házigazda: Kiss Zoltán Zero (KGB-Karthago-Orez)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szebeni Dóra közművelődési vezető	E-mail: okh@ujbuda.hu	Sok zenével, anekdotával és vetítéssel idézzük fel az egykori népszerű tv- sorozat hangulatát.
máj. 28.	szombat	08:00 Találkozó: 8 óra, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.15 Vácra)	60+ természetjárás	Cserhát hegység, Nézsa - Kő hegy - "szív alakú tó" Cser tó (Alsópetény) - Kecse kő - Prónay kilátó - Bánk, Táv: 14 km (Alsópetényig 8 km), Szint: 300 m (Alsópetényig 180 m)	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251 1493	Előzetes jelentkezés szükséges! jegy: Vác alsóvárosig
máj. 28.	szombat	09:30 Találkozó: 9.30 Stadionok VOLÁN p.u. pénztárak (ind. 9.45)	60+ természetjárás	Mátra hegység, Kékestető szanatórium - sípálya - Mátraháza - Mátrafüred, Táv: 12 km	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549 8457	Előzetes jelentkezés szükséges május 24-ig! Előreváltott jegy, ill. kiegészítő jegy szükséges!
máj. 28.	szombat	10:00-13:00	Tao csikung workshop	Őrmezei Községi Ház Kisterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 6000 Ft/fő	Jelentkezés: Nemes Orsolya oktatónál +36 70 466 2229	E-mail: nillus.tao@gmail.com	A workshop semmilyen előképzettséget nem igényel! Sok gyakorlattal (tao csikung, meditációval), és elméleti háttérrel.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 28.	szombat	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS	www.civilradio.hu		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 8755	
máj. 28.	szombat	19:00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1800 Ft/fő 60+ kártyával: 1500 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Földi Annamária kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Asztalfoglalás és jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10-19 óráig a közösségi házban.
máj. 29.	vasárnap	07:55 Találkozó: 7.55, Nyugati p.u. vágányok (ind. 8.05)	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Nagybörzsöny - Kisirtápuszta - Nagyirtápuszta - Márianosztra, Táv:14 km, Szint:250 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340 3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
máj. 29.	vasárnap	15:00-16:30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., 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.
máj. 30.	hétfő	18:00-20:00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Dr. Pál Tamás Klubvezetővel
máj. 31.	kedd	09:30-10:30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 31.	kedd	10:45-11:45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
máj. 31.	kedd	18:00	Etele Helytörténeti Kör Az Albertfalvi Hely- és Iskolatörténeti Gyűjtemény, Beleznay Andor öröksége	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A szervezők régi fotókat, történeteket, háttérinformációkat várnak a beszélgetésre!