

# 2022. DECEMBER 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 használat, gyakorlás; Segítségnyújtás: időpont egyeztetés után lehet igénybe venni. Írjon nekünk levelet az 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre vagy hívja a 372-4636 telefonszámot.	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 víztároló 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	
minden hétfőn	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - próba	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 kórus tagokat toboroz!
minden hétfőn, szerdán 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 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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	latin mozgás
minden hétfőn	11.30-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Folyamatos csatlakozási lehetőség!
minden hétfőn	14.00-15.00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 1800 Ft/alk. 7000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2000 Ft/alk. 8.500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével
minden hétfőn	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	<b>TÉMAK ÉS SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK:</b> <b>dec.5.:</b> Szikrázó csillag (16db 7×7 cm-es papírok) <b>dec.12.:</b> Csillag dobozok (4db 15×15 cm-es papír)
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.
minden hétfőn	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: aklan.ibolya@iconex.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden kedden	08.30-09.30; 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	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	09:00-12:00	TÁRSasozzunk 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.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 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	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.	Várják a kézimunkázásra fogékonyakat!
minden kedden	10.00-12.00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanaszta, scrabble játékok
minden kedden	10:45-11:45	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 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	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363	
minden szerdán	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	Előzetes regisztrációhoz nem kötött! <b>Témák:</b> dec. 7.: várakozás dec. 14.: ajándékozás
minden szerdán	10.00-13.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: aklan.ibolya@iconex.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
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	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	
minden szerdán	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft /10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Pilates szakképzett oktatóval
minden szerdán	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	
minden szerdán	13.00-16.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: babette4319@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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	
minden szerdán	14.00-15.00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 1800 Ft/alk. 7000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2000 Ft/alk. 8.500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével
minden szerdán	14:45-15:45	Szenior örömtánc	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Bélané	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Órmezei 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 csütörtökön	08.40, 09.40	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	09:00-10:00	Öngyógyítás meditációval	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.		Köves Panna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	09.00-10.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.c om Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	latin mozgás
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 - kispasztika	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 pénteken	08:30-09:30	Német 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	Dec. 2-án és dec. 9-én elmarad. Pótló alkalmak: nov. 30. 9.00-10.00, dec. 7. 9.00-10.00
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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden pénteken		11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)	1 500 Ft	Nagyné Tauzin Csilla	1/4245363	női kondicionáló torna
minden pénteken		11:00-13:00	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	Klubfoglalkozás a francia- és a magyar kártya szerelmeseinek, illetve azoknak, akik szívesen megtanulnának különböző játékokat. Várjuk a gyakorlott játékosokat és az „újoncokat” is!
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.
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.
dec. 01.	csütörtök	10.00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
dec. 01.	csütörtök	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ÚJ ADÁS!) INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 01.	csütörtök	13.00-14.00	Hangolódjunk össze újra a természettel! - ököpszichológia előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Nagy Orsolya, pszichodinamikus mozgás- és táncterapeuta, természetkapcsolat-facilitátor, az Ököpszichológiai Intézet munkatársa	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Mit tehetünk annak érdekében, hogy emberként nagyobb harmóniában élhessünk a minket körülvevő természeti világgal? Hogyan függ össze saját testi-lelki jóllétünk a természeti rendszerek, így a Bolygónk jóllétével? Az előadáson bemutatjuk az ököpszichológia legfőbb megállapításait, megoldási javaslatait és mutatunk néhány példát, amivel minden nap erősíthetjük természetkapcsolatunkat.
dec. 01.	csütörtök	18.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		1/4245363	1/4245363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 02.	péntek	18.00	ÚJ VILÁG -TÓTH PITYA ISTVÁN képzőművész kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megnyitja : Székács Zoltán festőművész Közreműködik: Szoboszlai Éva színművésznő Megtekinthető: 2023. január 15-ig, nyitvatartási időben
dec. 02.	péntek	18.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		1/4245363	1/4245363	a Kelenvölgyi Festőiskola kiállításának megnyitója
dec. 02.	péntek	20.00	BUDAPEST JAZZ ORCHESTRA ÉS POLYÁK LILLA KONCERTJE	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2500 Ft, 2000 Ft nyugdíjas	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Egy kivételes este egy kivételes színésznő-énekesnővel és Magyarország legnépszerűbb big bandjével.
dec. 03.	szombat	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes	Gabonyi Erika	gabonyi.erika@ujbuda.hu	A foglalkozást vezeti: Kálmánné Nyilasy Éva (Újbuda 60+ Program Önkéntes) A foglalkozásokon különböző típusú keresztrejtvények és logikai rejtvények megoldásához kapnak hasznos szakmai útmutatásokat a résztvevők. Lehetőség nyílik közös és egyéni gyakorlásra a feladványok megfejtéséhez, ezen felül rejtvények elkészítésében is segítséget nyújtanak az érdeklődőknek. Várjuk a rendszeresen járó klubtagokat, valamint az újonnan jelentkezőket, érdeklőket, akik szeretnének bekapcsolódni a rejtvényfejtésbe.
dec. 03.	szombat	16:00	Asztalosok, technikusok, mérnökök Albertfalván - Dr. Tóth Sándor c. egyetemi tanár, faipari mérnök előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Az Albertfalvi Lokálpatrióta Egyesület, az Albertfalvi Keresztény Társas Kör, az Albertfalvi Helytörténeti Gyűjtemény és az Albertfalvi Községi Ház közös szervezésében.
dec. 03.	szombat	15.00-19.00	MIKULÁS BÁL ŐRMEZEI RETRO ZENÉS TÁNCKLUB	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 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!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 04.	vasárnap	09:30 Találkozó: 9.30, Húvösvölgy busz p.u. (ind. 9.37)	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Széna hegy - Képesfa - Nagykovácsi, Táv: 9 km, Szint: 200 m	ingyenes	Kiss Robin (Múanyag SC) (30)9787739		Előzetes jelentkezés szükséges !
dec. 04.	vasárnap	13.30- 15.00	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	(+36 30/231 2150)	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.
dec. 04.	vasárnap	18.00	Adventi ajándékkoncert klasszikusokkal. Közreműködik: Oravec György zongoraművész és Dúlfalvy Éva hegedűművész (NFZ)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	A belépés INGYENES, de előzetes REGISZTRÁCIÓHOZ kötött az okh@ujbuda.hu címen.	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Elhangzanak Debussy, Kodály Zoltán, Bartók Béla, Ceasar Franck szebbnél szebb művei.
dec. 04.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.			Somóczi Szilvia (CAOLA) (30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
dec. 05.	hétfő	16.00	Keresztretjévenyfejtők 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.	
dec. 06.	kedd	10:00 Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, "Erdei Mikulás túra", Normafa - János hegy - Szépjuhászné -Hárshegyi körút - Húvösvölgy, Táv: 10 km, Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA) (30)5498458	Előzetes jelentkezés szükséges !	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
dec. 06.	kedd	11.00-12.00	Utazások a nagyvilágban: Egy évig nászúton a világ körül - előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Németh Edvárd, Kocsis Dóra	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Dóri és Edvárd fiatal házasként vágta neki egy nem mindennapi utazásnak. 1 évig utaztak két kis hátizsákkal a világ körül, de nem szokványos módon. Nem szállodákban aludtak vagy turista busszal járták az országokat, hanem úgy próbáltak élni és közlekedni, ahogy a helyiek.
dec. 06.	kedd	14.30	"Magyar tájak" - az Ezüstnet Egyesület fotókiállítása	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A kiállítás megtekinthető dec. 16-ig
dec. 06.	kedd	18:00-21:00	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.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 07.	szerda	09.30-12.00	Meseműhely foglalkozás felnőtteknek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kecskés-Vincze Eszter	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A foglalkozás alatt az évkörben megjelenő témákhoz kapcsolódó mesékkel foglalkozunk, melyek lehetőséget kínálnak a résztvevőknek arra, hogy saját életrészekben jobban elmélyüljenek, és rálássanak annak lehetőségeire. <b>Téma:</b> ünnepre készülődés, belső fény megszületése <b>Jelentkezés:</b> saját részre, nov. 29-dec.5. között lehetséges, minden hétköznap 9.00-13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
dec. 07.	szerda	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	
dec. 07.	szerda	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 07.	szerda	18.00-20.00	Mozigépész Filmklub: Válogatás az 50-es, 60-as, 70-es, és 80-as évek legjobb olasz vígjátékaiból	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: a.suszter@susztera.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Suszter András Klubvezetővel
dec. 08.	csütörtök	09:30 Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Széchenyi hegy - Széchenyi emlék (gloriett) - Sváb hegy - Márton hegy, Táv: 5 km	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA) (30)3522695		<b>Útvonal:</b> Megtekintjük a kerületünket érintő, "A mesés Kelet megidézése a 19. századvégi Budapesten" című kiállítást, és sétálunk a környéken. Kényelmes cipő szükséges. A program kb. 14.00 óráig tart
dec. 08.	csütörtök	10.00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
dec. 08.	csütörtök	19.00	"Úton, útszélen" című fotókiállítás	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Fiatalkorú tehetségek fotókiállításának megnyitójának ünnepsége



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 10.	szombat	08:00 Találkozó: 8 óra, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.08 Szobra )	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Kóspallag - Kisinóci th. - Királyrét -Széles mező - Nógrád., Táv: 13 km, Szint: 250 m	Ingyenes! (jegy: Kismarosig)		Sepsey Katalin (Műanyag SC) (70)2511493	Előzetes jelentkezés szükséges !
dec. 10.	szombat	09.00-14.00	Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	1/4245363	
dec. 10.	szombat	10.00	DECEMBERI CSILLAGOK, a Portéka Színpad előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Mindenki, aki jó volt, pici ajándkot kap.
dec. 10.	szombat	14.30- 16.00	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. Bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	(+36 30/231 2150)	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.
dec. 10.	szombat	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 11.	vasárnap	17.00	Oravecz György adventi zongorakoncertje	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	
dec. 11.	vasárnap	18.00	"FÉNY VAGY TE IS, LOBOGJ HÁT..." Fénygyújtogató zenés-irodalmi est, a Gaudete Vonósnégyes és Ludmány Anna adventi műsora	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
dec. 11.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA) (30)3403491	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
dec. 12.	hétfő	18.00-20.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: paltamas68@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Dr. Pál Tamás Klubvezetővel
dec. 13.	kedd	11.00-12.00	Hangfürdő	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kőrösi Gábor	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: saját részre, dec. 7-12. között lehetséges, minden hétköznap 9.00-13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban.Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját;személyi igazolványát; lakcímkártyáját.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 13.	kedd	18.00	AZ OTTHON, ÉDES OTTHON az Albertfalvi Kézimunka Kör csoportos kiállításának megnyitója	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 2023. február 10-ig látható hétköznapokon 10-19 óra között.
dec. 14.	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!
dec. 14.	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!
dec. 16.	péntek	10.00-11.00	60+ Növénydoktor	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	Van beteg növénye? Hiába tápoldatozza, nem javul az állapota? Nem tudja hogyan ültesse át vagy, hogy milyen talajt, virágföldet használjon hozzá? Jöjjön a 60+ növénydoktor "rendelésére", hogy választ kapjon kérdéseire! A "rendelésre" ügyfeleink behozhatják a "beteg növényt" vagy annak fotóját a Kérő utcai 60+ programközpontba, majd egy kérdéssorra adott válaszaik alapján tudjuk felállítani diagnózist.
dec. 16.	péntek	10:00 Találkozó: 10 óra, a kis földalatti Bajza utcai megállójánál	múzeumlátogatás vezetéssel	Hopp Ferenc Ázsisi Művészeti Múzeum	1700.- Ft /nyugdíjas, 1000.- Ft /70 év felett	Hattyár Zsuzsa (CAOLA) (30)3522695		Előzetes jelentkezés szükséges !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 16.	péntek	11.00-12.00	Duna-Ipoly Nemzeti Park: Kisfilm vetítéssel egybekötött, interaktív, évszázó 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 Ipoly-völgy rendezésére való kincsei című kisfilm megtekintése után, röviden felelevenítjük az idei évben sorra vett környezet- és természetvédelmi tematikájú kérdésköröket, visszatekintünk terepi programjainkra, majd ezt követő csoportos beszélgetésen, kíváncsian várjuk a programon résztevők észrevételeit, javaslatait, az elkövetkező 2023-as esztendő programsorozatának, terepi célpontjaira és az előadások témaköreire vonatközoan. A beszélgetésre vendéget is várunk, Hegyes Katalint a Ki a szabadba! című könyv szerzőjét. Kinek könyve fővárosi és a város környéki tanösvényekről írodott, és kinek könyvét olvasva segíthet megtalálni nekünk a jelenlegi rezsikáoszban az ideális, azaz nem enyvesi, hanem csak fülkői
dec. 18.	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 2 500 Ft	Drimál Andrea	(+36 30/231 2150)	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.
dec. 18.	vasárnap	16.00	"HARANG CSENDÜL, ÉNEK ZENDÜL..." az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Vendégek: Gyurkovics Zsuzsa Jászai- díjas színművész és Gémesi Katalin ének- és gitárművész
dec. 18.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve.	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA) (30)3403491		Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 19.	hétfő	10.00-15.30	Idősek karácsonya (több helyszínen)	Újbuda Önkormányzata Tanácsterem Gazdagréti Községi Ház Őrmezei Községi Ház Kelenvölgyi Községi Ház Albertfalvi Községi Ház	ingyenes		Újbudai Polgármesteri Hivatal (Kérő utcai Programközpont: 372-4636); Gazdagréti Községi Ház (246-5253); Kelenvölgyi Községi Ház (424-5363); Őrmezei Községi Ház (309-0007); Albertfalvi Községi Ház (204-6788)	Jelentkezni dec. 12-től lehet az adott helyszínen (kivéve Polg. hivatal)! A hivatali helyszínen a Kérő utcai programközpontban tudnak regisztrálni személyesen, saját részre!
dec. 19.	hétfő	19.00	ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGEK KARÁCSONYA	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 közösségi ház művészeti csoportjainak műsora, évértékelés.
dec. 28.	szerda	19.00	ELŐSZILVESZTER NOSZTALGIA TÁNCST BAKACSI BÉLÁVAL	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	Belépőjegy: 2800 Ft, amely ár tartalmaz egy pohár pezsgőt is.	Őrmezei Községi Ház Földi Annamária kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	RÉSZVÉTEL KIZÁRÓLAG ELŐZETES JEGYVÁSÁRLÁSSAL. Jegyvásárlás munkanapokon 14-20 óráig
dec. 28.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
dec. 30.	péntek	10:00 Találkozó: 10 óra, Szépjuhászné busz megálló 10:00	60+ természetjárás	Budai hegység, Szépjuhászné - Hárshegyi körút - Szépjuhászné, Táv: 7 km, Szint: 100 m	ingyenes	Pólya Tamás (Múanyag SC) (70)5808080		Előzetes jelentkezés szükséges !
dec. 31.	szombat	Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, "Morzsa Party", Normafa - Erzsébet kilátó - Húvösvölgy, Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA) (30)5498458		Előzetes jelentkezés szükséges !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 31.	szombat	17.30	KÜLÖNÖS SZILVESZTER TRIO GOLD	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	Belépőjegy: 3500 Ft/fő JEGYEK ELŐVÉTELBE KAPHATÓK! RENDELÉS: +36 20 519 1197	TRIO GOLD	Telefon: +36 20 519 1197	A RENDEZVÉNY BATYUS!

## 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!**



## TÉLI SZÜNET

az Újbuda 60+ Program központjaiban

Tájékoztatjuk a Kedves Ügyfeleket, hogy

**2022. DECEMBER 17-TŐL A BÖLCSŐ UTCAI ÉS A KÉRŐ UTCAI 60+ PROGRAMKÖZPONTOK ZÁRVA TARTANAK.**

Nyitás: 2023. január 2. (hétfő)

A telefonos ügyfélszolgálat változatlanul az érdeklődők rendelkezésére áll 2022.12.23-ig minden hétköznap 9:00-14:00 óra között a 372-4636-os telefonszámon.

**KELLEMES ÜNNEPEKET KÍVÁN AZ ÚJBUDA 60+ PROGRAM CSAPATA!**