

# 2023. ÁPRILIS 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	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 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 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	
minden hétfőn	09:00-10:30	Újbuda Ezüstkar - próba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn és pénteken	10:00-10:30	3-1-2 meridiántorna	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	10:00-11:00	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	10:00-11:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
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	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kovesdrp@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub, középhaladó és haladó szinten.
minden hétfőn	11:30-12:30	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	12:00-13:00	Gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Virág Anikó (gyógytornász)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Tapasztalt gyógytornász szakember segít! Előzetes jelentkezés szükséges!
minden hétfőn	13:45-15:45	Együtt egymásért! Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
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>ÁPR.3.: Tojástartó tulipán doboz</b> - 6 db 15×15 cm-es papír (1 tartóhoz 1 db méretes papír kell). <b>ÁPR.17.: Rózsza szíves tartóban</b> - rózsza: 1 db 15×15 cm-es papír; - szíves tartó: 1 db 15×15 cm-es papír - olló. (Többet készítünk, legyen 8 db 15×15 cm-es papír!) <b>ÁPR.24.: Kinyíló virág</b> - 1 virághoz: 4 db 8×8 cm-es papír; - ragasztó. (Többet készítünk, legyen 16 db 8×8 cm-es papír, lehetőleg színes!)
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 és szerdán	14:00-15:00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 2000 Ft/alk. 8000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2200 Ft/alk. 9500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	14.00-17.00	Römi klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: rozsika.bardoczi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi klub a kártya szerelmeseinek.
minden hónap első hétfőjén	16:00-19:00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden	09:15-10:15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Garai Júlia táncpedagógus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az egész testet átmozgató torna, segít a helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében és átrendezni mozgásunkat egészségesebbé, kellemesebbé. A mozgások elsajátítása felfedező, játékos, saját ritmusban folyik elég szünettel, és a teljesítményre való erőltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
minden kedden	09:15-11:15	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 második (páratlan héten) kedden	09:30-10:30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	áprilisi alkalmak: ápr.11.; ápr.25.
minden kedden és pénteken	10:00-11:00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferenc Szilvia zumba oktató	06-30-267 8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
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, kanasza, scrabble játékok
minden kedden	10:00-12:00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Minden hónap 3. hetében a Kézimunka Kör délután 17:00-19:00 között várja az érdeklődőket!
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	14:00-15:00	60+ Kondi torna Virág Anikóval (haladó)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363	
minden kedden	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengő Krisztina szakképesített MBSR tréner.	kriszta.mindfulness@gmail.com, Tel: 06-30-686-4321	Meditációs gyakorlaton alapuló stresszoldó módszer megismerésére és gyakorlásra lehetőséget adó csoport. Jelentkezés: bengo.krisztina@gmail.com
minden kedden	19:00-20:00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauszin Csilla	06- 20-5461286	női kondicionáló torna
minden második (páros héten) kedden	14:00-16:00	60+ Fotókör foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotókör	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<b>Április 4.:</b> Várjuk a csatlakozni vágyókat, akik kedvtelésből szeretnének megbarátkozni a fényképezéssel és ehhez nincs kellő fotózási ismeretük, idejüket szeretnék hasznosan eltölteni, szeretnének közös érdeklődésű társakkal találkozni, programokat szervezni, örülnének az alkotó munkának! <b>Április 18.:</b> kiállításmegnyitó Újbudai Szenior Programközpont (Bölcső u. 3.)
minden hónap első keddjén	18:00-21:00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden szerdán	09:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	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 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> ápr.5. - Találkozásaink ápr.12. - Külsőségek ápr.19. - Észrevétlenség ápr.26. - Adakozások
minden szerdán	09:30-10:30	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	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	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	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Előzetes szintfelmérő alapján!
minden szerdán	10:45-11:45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden második (páros héten) szerdán	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	áprilisi alkalmak: ápr.5.; ápr.19.
minden szerdán	12:00-13:00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000 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	13:30-14:30	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	14:45-15:45	Szenior örömtánc	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tausin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden csütörtökön	08:45-10:45	60+ Pilates-intim torna Kutasi Viktóriával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	7000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
minden csütörtökön (kiv.: ápr.20.)	09:30-10:20	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Balogh Noémi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	10:00-12:00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
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.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden csütörtökön	10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kisplasztika	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 csütörtökön	16:30-18:00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön és pénteken	16:00-19:00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden hónap utolsó csütörtökjén	15:00-17:00	Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden pénteken (ápr.14-től)	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	
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	
minden péntek	11:00-12:00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363	női kondicionáló torna Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
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.
minden vasárnap	15:00-16:30	Szenior örömtánc	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000 Ft/alk, 4 alk. bérlet: 3500 Ft	Drimál Andrea	06-30-2312150	Az idősebb korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes mozgásforma, jól ismert zenékre. ŐKH rendezvények esetén lehet időpontváltozás!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 01.	szombat	08:40	természetjárás	Vértes hegység, Szár - Zuppa tető - Cseresznyés vgy. - Szárliget - Birka csárda - Hosszú hegy - Tatabánya, Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Bálint Kinga (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (20)5847312	Találkozó: 8.40, Déli p.u. vonat vége (ind. 8.55 Oroszlányba) Jegy: Szár-ig
ápr. 01.	szombat	16:00	A hónap alkotója: Borsányi Klára (fotók)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat április 27-ig látható nyitvatartási időben.
ápr. 01.	szombat	16:00	JANCSI ÉS JULISKA Engelbert Humperdinck meseoperájának keresztmetszete	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Ajánlott korosztály: óvodások és kisiskolások, kísérvél.
ápr. 01.	szombat	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	
ápr. 01.	szombat	15:00-19:00	BOLONDOK NAPI RETRO ZENÉS TÁNCDAL DÉLUTÁN	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1500 Ft/fő	Nógrádi Béla és Lukács Katica	lukikatica@gmail.com, Tel.:+36 30 904 6131	Élőzene, kiváló énekesek műsora, tánc, jó hangulat
ápr. 02.	vasárnap	07:50	természetjárás	Pilis hegység, Dobogókő - Két bükkfa ny. - Pilis tető alja - Pilisszántó, Táv:12 km, Szint:300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 7.50, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)
ápr. 02.	csütörtök	17:00-18:00	Vasárnapi házimuzsika	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Az ismeretlen Dvořák - Músonon: Dvořák: F-dúr "Amerikai" vonónégyes, Hummel: Esz-dúr zongoraötös
ápr. 03.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes	Gabonyi Erika	gabonyi.erika@ujbuda.hu	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.
ápr. 04.	kedd	09:20	múzeumlátogatás vezetéssel	Aquincumi Múzeum, H.A.S. - népek konyhája az őskortól a népvándorlásig	1800 Ft / nyugd., 500 Ft / 70 év f.	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	Találkozó: 9.20, Göncz Árpád városközpont, 34-es busz mh.
ápr. 05.	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 06.	csütörtök	11:30	„Költő lenni vagy nem lenni” Kiállítás Petőfi Sándor születésének 200. évfordulójára, tárlatvezetéssel.	Petőfi Irodalmi Múzeum Bp., V.ker. Károlyi u.16.	62-70 év között 800 Ft, 70 év felett ingyenes	Makszin Mátýásné/ Ezüstnet Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.com	Találkozás: 11.15-kor a múzeum előtt. Részvétel visszaigazolással!
ápr. 08.	szombat	9:00-14:00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	1-424-5363	
ápr. 10.	hétfő	07:50	természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Lajos forrás - Bölcső hegy (kilátó) - Kő hegy - Kéki bánya, Táv:15 km, Szint:250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 7.50, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)
ápr. 11.	kedd	18:00-19:00	50 ÉV GRAFIKÁI Zicherman Sándor emlékkiállításának megnyitója	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A kiállítást megnyitja: Zicherman Zoltán, közreműködik: Szabó Kornélia énekművész, Megtekinthető május 7-ig hétköznapokon 10-19 óra között!
ápr. 12.	szerda	09:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park terepi program: A Sakura ünnep hangulata a Füvészkertben!	Füvészkert	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Korábbi terepi programjainknak többször volt helyszíne az ELTE Füvészkertje. A mostani kiránduláson, a távoli Japán hangulatát is idézheti, a virágzó cseresznyefák látványa, hiszen a cseresznyefák virágzása Japánban egy gyönyörű, tradicionálisan ünnep. Élvezzük együtt a virágzó fák alatt az ébredő természetet a Füvészkertben. <u>Jelentkezés:</u> saját részre, ápr. 3-11. között lehetséges, munkanapokon 9.30-13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
ápr. 12.	szerda	10:30-18:00	XIII. Újbudai Versmaraton A magyar költészet napja alkalmából	Órmező, Költők parkja	ingyenes	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Szavalók, slammerek, hangszeres előadók előzetes jelentkezését várjuk a jelentkezési lap kitöltésével az okh@ujbuda.hu címen, vagy személyesen az ŐKH-ban.
ápr. 12.	szerda	19.00	VERSEK KÖZT BÓKLÁSZVA... a Magyar Költészet Napja tiszteletére	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Várják azokat az irodalomkedvelőket, akik szívesen felolvassák vagy elmondják egymásnak legkedvesebb verseiket.



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 13.	csütörtök	14:00-15:00	Társaink a növények előadás Hogyan tartjuk és gyógyítsuk növényeinket?	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ónodi Szabó Sándor, nyugdíjas kertész-oktató	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előadás, tanácsok és hasznos tudnivalók kerti, szoba és minden más növényeinkről
ápr. 14.	péntek	17:30	Mazsola és Tádé - mesejáték	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Előzetes online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 000 forint, 1 éves kortól egységáras.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az előadással kapcsolatos részletekről a <a href="https://gkh.ujbuda.hu">https://gkh.ujbuda.hu</a> honlapon tájékozódhatnak.
ápr. 14.	péntek	10:00-12:00	Tündérpalota épületbejárása és séta a Tisztviselő telepen vezetéssel	Tündérpalota Bp., VIII.ker. Könyves Kálmán krt.40. A Népligettel szemben.	1500 Ft/fő	Makszin Mátyásné/ Ezüstnet Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.com	Találkozás: 9.50-kor a bejárat előtt. Megközelítés 1-es villamossal a Népligetig, onnan pár perc séta.
ápr. 14.	péntek	11:00-12:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: „Egy ember kevés, de minden ember számít!” Zöld jeles ünnepünk: Föld Napja	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 előadáson nemcsak a bolygónk 4,5 milliárd éves múltjának fontos eseményeit, hanem a közelgő zöld jeles ünnep történetét is felidézzük. Sorra vesszük az 1970. április 22. óta eltelt 33 év változásait, gyönyörű bolygónk ökológiai rendszerében és tudatosulhat bennünk az előadás címében olvasható jelmondat sokrétű üzenete.
ápr. 14.	péntek	17:00-18:00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Tóth "Bogyó" István kiállításának megnyitója
ápr. 15.	szombat	07:45	természetjárás	Bakony hegység, Márkó - Csatár - Ördögrágtá kő - Veszprém (állatkert), Táv: 10 km, Szint: 200 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (20)3139774	Találkozó: 7.45, Déli p.u. (ind. 8.00 Szombathelyre) Jegy: Márkóig
ápr. 15.	szombat	09:10	természetjárás	Budai hegység, "Odvas keltike túra" Üröm - Alsópatakhegy - Mátyás domb - Jegenye vgy. - Solymár, Táv:9 km, Szint:200 m	ingyenes	Beke Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (70)5720184	Találkozó: 9.10, Szent lélek tér, 218-as busz (ind. 9.19)
ápr. 15.	szombat	16.00-17.00	Költészet Napi megemlékezés a Terdik-Gévai családdal	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
ápr. 15.	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 16.	vasárnap	08:10	természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentkereszt - szentkút - szurdok alja - Csobánka, Táv:10 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 8.10, Batthyány tér HÉV (ind. 8.18)
ápr. 16.	vasárnap	19:00	ISMERŐS? Vendég: Szerednyey Béla színművész Házigazda: FEHÉR MARIANN rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1400 Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és közéletből ismert személyiségekkel.
ápr. 18.	kedd	14:00	60+ Fotókör: Vermes Mária "...virágom, virágom" c. fotókiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	60+ Fotókör	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Vermes Mária (AFIAP fotóművész), a 60+ Fotókör tagjának kiállítás megnyitója
ápr. 18.	kedd	18:00	ÚJBUDAI DEKAMERON Könyvklub, Szerb Antal: Utas és holdvilág	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
ápr. 19.	szerda	08:45	városi séta idegenvezetővel	Budapest, a Wekerle telep felfedezése	3 500 Ft	Méri Sándorné és Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér ápr. 12-ig! (70)5720184	Találkozó: 8.45, Móricz Zsigmond körtér METRO
ápr. 19.	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!
ápr. 19.	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!
ápr. 19.	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	
ápr. 20.	csütörtök	09:00	természetjárás	Budai hegység, "Virágos mező", Hűvösvölgy. - vitorlázó reptér - Határny. - Görgényi út, Táv: 9 km	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (70)5720184	Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, az óránál
ápr. 21.	péntek	19:00-22:00	TAVASZI BOTLADOZÓ TÁNCBÓDI Zenél: BÓDI LUCA és zenekara táncot tanít: Onodi Attila táncművész	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Házigazda: A Vadrózsák Néptáncgyűttes
ápr. 22.	szombat	19:00-22:00	NOSZTALGIA TÁNCBÓDI BAKACSI BÉLÁVAL az 50-es, 60-as, 70-es évek legismertebb magyar és külföldi táncdalaival	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2200 Ft/fő	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Asztalfoglalás és előzetes jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10:00-19:00 óráig a közösségi házban!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 23.	vasárnap	08:00	természetjárás	Börzsöny hegység, Kismaros - Törökmező - Zebegény, Táv:12 km, Szint:250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 8 óra, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.08)
ápr. 23.	vasárnap	14.00-18.00	Egy falat Afrika	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	afrikai önkéntesek és afrikai alapítványok előadása, az afrikai kultúra bemutatása
ápr. 24.	hétfő	19:00	NŐI SAROK EXTRA Te légy önmagad orvosa! Turcsányi-Sipos Éva természetgyógyász előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
ápr. 24.	hétfő	18.00-20.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Vetített képes előadás.
ápr. 25.	kedd	18:00	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR Legyen Ön is helytörténész! Kerekasztal beszélgetés Újbuda értékeiről, az Újbudai Kirakós program	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
ápr. 26.	szerda	19:00	TAVASZI ZSONGÁS Keringők és tangók Oravecz György zongoraművész előadásában	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Válogatás Chopin, Liszt, Csajkovszkij, Sosztakovics, Piazzolla éa Carlos Gardel műveiből
ápr. 26.	szerda	20:00	ISMERŐS EXTRA - ONLINE! Vendég: TOLDI TAMÁS az Újbuda 60+ Program vezetője	Az ÓKH facebook oldalán megtekinthető	ingyenes	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel. Házigazda: Horváth Orsi kulturális szervező
ápr. 27.	csütörtök	14:00-15:00	Társaink a növények előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ónodi Szabó Sándor, nyugdíjas kertész-oktató	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előadás, tanácsok és hasznos tudnivalók kerti, szoba és minden más növényeinkről
ápr. 27.	csütörtök	19.00	Fodor Flóra: "Csendes tájak" című festménykiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	A kiállítást megnyitja: Szendi Nóra író.
ápr. 28.	péntek	18:00	Helló, Sándorom! NÁGEL KORNÉL grafikusművész kiállításának megnyitója Petőfi versillusztrációk	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. Kréher Péter terem és Társalgó Galéria&Kávézó	ingyenes	Horváth Orsi kult. szervező	okh@ujbuda.hu	A kiállítást megnyitja: Nágel Kornél, közreműködnek: ÓKH Ifjúsági Színjátszókör tagjai. A kiállítás megtekinthető: 2023. május 21-ig nyitvatartási időben.
ápr. 28.	péntek	19:00-22:00	Görög táncház az Akropolisz Kompania zenekarral	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Újbuda Görög Önkormányzata	okh@ujbuda.hu	
ápr. 29.	szombat	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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
ápr. 29.	szombat	15.00	Nagyon Süti - Insert sütisütő verseny - minden korosztálynak!	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Süss és Nyerj értékes konyhai robotgépeket! Korosztályok: Ifjúsági: 18 éves korig, Felnőtt: 18+ Kategóriák: Mentés, Sós, Édes, Design Jelentkezési határidő: 2023. április 22. Bővebb felvilágosítás a <a href="https://gkh.ujbuda.hu">https://gkh.ujbuda.hu</a> honlapon, regisztráció a <a href="mailto:gkh@ujbuda.hu">gkh@ujbuda.hu</a> e-mail címen.
ápr. 30.	vasárnap	08:50	természetjárás	Pilis hegység, Budakalász - Kevélyek - Csobánka vagy Pilisborosjenő, Táv:10-12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 8.50, Batthyány tér HÉV (ind. 8.55)
ápr. 30.	vasárnap	15:00	Nagyon Süti - Insert sütisütő verseny minden korosztálynak! Albertfalvi elődöntő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Regisztrációhoz kötött!

## 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!**

