

# 2023. 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	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: csúrtörőkön - 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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	07:00-07:30	Hahota jóga	I. ker., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti víztározó felett	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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 (kivéve: 05.01.; 05.29.)	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>máj.8.:</b> <b>Kis kosárkában liliomok</b> - Kosárka: 2 db 21×21 cm-es papír, - Kosár füle: 2 db 21×6 cm-es papír, - Liliomok: 4 db 15×15 cm-es papír. <b>máj.15.:</b> <b>„kifordítom, befordítom”</b> - 1 db-hoz: 8 db 10×10 cm-es papír 2 db-ot készítenek, legyen 16 db papír! <b>máj.22.:</b> <b>Kis szütyő</b> - 3 db 21×21 cm-es papír, - kis szalag vagy fonal
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
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	Keresztretvényfejtők 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.	Nagné Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön	09:00	Hahota jóga	Bikás Park, kosárlabda pálya	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 erőtetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
minden kedden	09:15-11:15	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.
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	<u>májusi alkalmak:</u> máj.9.; máj. 23.
minden kedden és pénteken	10:00-11:00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Közösségi Ház 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	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanaszta, scrabble játékok
minden kedden	10:00-12:00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi 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 2023.05.23-tól	10:30-12:00	Kalandozások a művészetek világában	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Czeplédi Julianna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<u>máj.23.:</u> Bevezető előadás  <u>máj.30.:</u> Kalandozás a kompozíció világában
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 Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden és csütörtökön	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.com m Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden	16:00-19:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1/424-5363	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden második (páros héten) kedden (kivéve: 05.30.)	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>Május 2.:</b> - KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ - 200 éve született Petőfi Sándor, megnyitja: Meskó Bánk <b>Május 16.:</b> - előadások - 1. Nagy Péter András: Rétegek és korrekciós rétegek 2. Szalai Sándor: Jó képből még szebbet, 1. Kiegyenesítés. 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!
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> máj.3. - Tartozásaink máj.10. - Külsőségek máj.17. - Észrevétlenség máj.24. - Túlások máj.31. - Féltekenység
minden szerdán	09:30-10:30	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Bélané	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
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!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 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	<u>májusi alkalmak:</u> máj.3.; máj.17.; máj.31.
minden szerda	10:00-12:00	Játékos agytorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Játékok a memória frissen tartására.
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 (kivéve: máj.24.)	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 Bélané	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 Tauszin 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	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	09:30-11:30	Meseműhely, mesék 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	<b>máj.4.:</b> Miből táplálkozom? - A vörös tehén <b>máj.11.:</b> Biztonság és magabiztosság - Ribizli <b>máj.18.:</b> Harag és megbocsájtás - A földieper <b>máj.25.:</b> Mitől válik termékennyé az életem? - Az Anahakán rózsza
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 csütörtökön	16:30-18:00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön és pénteken	16:00-19:00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	1-424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden hónap utolsó csütörtökjén	15:00-17:00	Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
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	
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 Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 800 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1/424-5363	női kondicionáló torna Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin 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 Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi 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 Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi 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 Közösségi 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
máj. 02.	kedd	10:00	A hónap alkotója: Pálincás Marika (fotók)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közöségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat május 31-ig látható nyitvatartási időben.
máj. 03.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnműsora 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	
máj. 04.	csütörtök	08:50	természetjárás	Pilisi Len Látogatóközpont, Túra a Pilisi len hazájában	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)5498457	Találkozó: 8.50, Árpád híd VOLÁN p.u. (ind. 9.05) Jegy: Pilisszentivánig
máj. 06.	szombat	08:40	természetjárás	Gerecse hegység, "Mesetúra", Tokod - Hegyes kő - Mogyorósbánya, Táv: 6 km, Szint: 300 m	ingyenes	Szászi Kati (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (30)6041490	Találkozó: 8.40, Nyugati p.u. vonat vége (ind. 8.51 Esztergomba) Jegy: Dorogig
máj. 06.	szombat	10:00	EGYÜTT A CSALÁD! Az Aranyostarajos Kiskakas; az Ákom-Bákom Bábcsoport zenés előadása, kézműves foglalkozás	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1200,- Ft/fő Előzetes regisztráció ajánlott!	Albertfalvi Közöségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Ajánlott korosztály: óvodások és kisiskolások, kísérel. Az előadás után a mese szereplőit bábfiguraként elkészíthetik az érelklőlők.
máj. 06.	szombat	14:00-15:30	nagyon SÜTI - Insert sütisütő verseny minden korosztálynak!	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közöségi Ház	1-424-5363	A részvételhez nevezés szükséges!
máj. 06.	szombat	15:00-19:00	RETRO ZENÉS TÁNC DAL DÉLUTÁN Vadnyugat Vadkeleten	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1500,- Ft/fő	Nógrádi Béla és Lukács Katica	lukikatica@gmail.com, Tel.:+36 30 904 6131. Előzetes jelentkezés szükséges!	Élőzene, kiváló énekesek műsora, tánc, jó hangulat
máj. 06.	szombat	17:00-19:00	"EGÉSZ ÚTON HAZAFELÉ..." az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje az Anyák Napja tiszteletére	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Közöségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Sztárvendégek: Gyurkovics Zsuzsa Jászai-díjas színművész és Szilfai Márta Bartók-Pásztory-díjas operaénekes
máj. 07.	vasárnap	18:00	Órmezei SZÍNPÓDIUM: Operettműsor, Fellépnek: Kékkovács Mara (Operettszínház) Jegercsik Csaba (Bartók Kamaraszínház)	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2500 Ft/felnőtt, 2000 Ft/nyudgíjas	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Kálmán Imre, Lehár Ferenc, Huszka Jenő operett szerzők népszerű operett slágerei csendülnek fel

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 07.	vasárnap	13:30-17:30	"NAGYON SÜTI" - ÓRMEZEI VERSENYE Insert sütisütő verseny újbudai lakosok számára	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A részvétel ingyenes	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Kategóriák: Mentés, Teasütemény, Torta, Design Jelentkezési határidő: 2023. május 3. Jelentkezés módja: : <a href="https://mi.insert.ujbuda.hu/nagyonsut">https://mi.insert.ujbuda.hu/nagyonsut</a> i Jelentkezés feltétele: felnőtt korosztály számára 18+ (hivatásos cukrászok, cukrászdák nem nevezhetnek) Sütemények leadása: vasárnap 13.30-14.00 Sütemények zsűrizése: 14.30-16.30, a zsűriben: Gerő Eszter (Sütizz Cukrászda tulajdonosa) Nyilvános kóstolás és papír alapú közönségszavazás: 15.00-16.30, Eredményhirdetés és díjátadás: 17.00
máj. 08.	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.
máj. 09.	kedd	09:10	látogatás, séta	Szentendrei skanzen, Séta az új tájegységi részekben (Erdély, Felföld)	1500 Ft/nyugd., 70 év felett ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)3522694	Találkozó: 9.10, Batthyány tér HÉV (ind. 9.18)
máj. 09.	kedd	18:00-19:00	PROF-I-LOC VIBE 2023 Goda Richárd képzőművész kiállításának megnyitója	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 kiállítás június 9-ig tekinthető meg, hétköznapokon 10-19 óráig. A kiállítást megnyitja: Farkas Krisztina, az Albertfalvi Lokálpatrióta Egyesület alelnöke
máj. 12.	péntek	17:30	Kisvakond és a világbéke	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.



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 12.	péntek	11:00-12:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: Májusi zöldjeles ünnepünk: Madarak és Fák 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	A Föld napja után ezen ünnepünkre is megemlékezünk. Áttekintjük mikortól szélesedett hagyománnyá és milyen üzeneteket közvetít napjainkban ez az esemény. Néhány gondolatot is felidézünk majd Herman Ottó utolsó polihisztorunk, a "Madarak káráról és hasznáról" címmel írt könyvfejezetből. Kísérletet teszünk majd arra, hogy kicsit más szemmel lássunk a Bikásparki dolmányos varjúk viselkedési formáit.
máj. 12.	péntek	19:00-22:00	Nosztalgia est a GEMINI együttessel	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Belépő: 1.500 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	A HAHÓ Kelenvölgy rendezvénysorozat programja, a részvételhez előzetes regisztráció szükséges!
máj. 12.	péntek	19:00-22:00	Görög táncház az Akropolisz Kompania zenekarral	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalan!	Újbuda Görög Önkormányzata	okh@ujbuda.hu	
máj. 13.	szombat	09:00	természetjárás	Budai hegység "Madarak és fák napja" Budakeszi vadaspark környéki séta (a vadasparkba nem megyünk be!) Táv: 8 km	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (30)5498457	Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, az óránál
máj. 13.	szombat	18:30	ISMERŐS? Vendég: VECSEI H. MIKLÓS, Junior Prima-díjas színész Házigazda: Fehér Mariann rádiós-műsorvezető	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1400 Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és közéletből ismert személyiségekkel. A színház és irodalom kedvelőinek biztosan nem kell bemutatni. A Poket zsebkönyv projekt ötletgazdája, rendkívül aktív résztvevője a magyar kulturális életnek.
máj. 13.	szombat	09:30-11:30	Albertfalvi Babaruha Börze	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
máj. 13.	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	
máj. 13.	szombat	9:00-14:00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	A HAHÓ Kelenvölgy rendezvénysorozat programja

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 15.	hétfő	15:00-16:30	Kulturális ismeretterjesztő előadás: „Személyek a századforduló festőművészeiből” /Csontváry Kosztka Tivadar, Vaszary János, Molnár C. Pál/ Előadó: Marton Gézáné	Újbuda Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ. 1112 Budapest Kérő u. 3.	ingyenes	Makszin Mátyásné EZÜSTNET Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.com	
máj. 16.	kedd	18:00-20:00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Eve Curie: Madame Curie	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
máj. 17.	szerda	09:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso 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. 17.	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. 17.	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	
máj. 18.	csütörtök	09:15- kb.14:30	Séta a természetben a dabasi Szent Jakab tanösvényen és környékén	Dabas Szent Jakab tanösvény - kb. 2 km kiépített cölöpösvény kilátóval +600 m az autóbustól	ingyenes	Makszin Mátyásné EZÜSTNET Egyesület	ezustnet.csillag@gmail.com	Találkozás: 9.15-kor: Népliget Autóbusz állomáson /628-as járatnál/, Ind.: 9:30 -kor Érck. 10:32 Visszaút: Dabas Okmányhivatal elől 13.37-kor /627-es járat/ vagy 12:27-kor /628-as járat/. Jelentkezés ezustnet.csillag@gmail.com e-mail címen
máj. 18.	csütörtök	9:00-12:00	vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	1-424-5363	
máj. 19.	péntek	10:00-12:00	Természetfilm vetítés: A tölgy, az erdő szíve (Duna-Ipoly Nemzeti Park)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI + Vándormozi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A madarak és fák napjára gondolva megnézzük Laurent Charbonier és Michel Seydoux mozivászonra álmódott természetfilmjét. A tölgyfák az európai kultúrában már több ezer éve jelentős szerepet játszanak. A túrázók talán nem is tudják, hogy a tölgyek mennyi állatnak biztosítanak élőhelyet. A látványos képi elemekkel tarkított filmet betekintést nyerhetünk, egy tölgyfa mindennapjaiban, és rácsodálkozunk a körülötte nyüzsgő életformák sokaságán.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 19.	péntek	17:00-18:00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Ludmann Mihály Létboltzatok című kiállításának megnyitója, a HAHÓ Kelenvölgy rendezvénysorozat programja
máj. 19.	péntek	19:00-22:00	ÉVADZÁRÓ BOTLADOZÓ TÁNCBÁZIS Zenél: Mihó Attila és barátai	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 800 Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Házigazda: a Vadrózsák Néptáncgyűttes Táncot tanít: Onodi Attila táncművész
máj. 20.	szombat	14:00-19:00	TÍZPRÓBÁS ŐRMEZEI CSALÁDI PIKNIK	Helyszín: Családi tízpróba: KRESZ és Hajós játszótér, Cirmos liget a többi program: Cirmos utcai posta előtti park és Cirmos liget	Díjtan!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	14.00-18.00 Családi Tízpróba 3 helyszínen 10 állomásos pecsétgyűjtő ügyességi játéksorozat. 15.00 – 18.30 Tintaló cirkusz A Tintaló társulás bemutatja mechanikus bábszínházát. Tekintsünk be egy vándorcirkusz életének csöppet sem monoton hétköznapjaiba! Egy csöppnyi sátor, ahova csak gyerekek férnek be - no, meg persze a cirkusz messzeföldön híres artístái! A délután során 4 alakommal 30 perces bábelőadásra kerül sor a sátorban, ahova 25 gyerek fér be (kívülről szülők is beleshetnek) Előadás kezdések: 14.30, 15.30, 16.30 és 18.00 További programok.16.00- Ringató foglalkozás Zsuzsival 16.30- 17.00 Kerekítő foglalkozás Ritával 15.30-16.15 Táncsoportok bemutatói 16.15-16.35 Petőfi Musical Stúdió műsora 17.00-18.00 PICURI MURI - Lévai Tímea és Poppre Ádám családi koncertje. Kísérő programok: Ugrálóvár, arcfestés, lufihajtogatás, népi játékpark, kézműves foglalkozások
máj. 20.	szombat	16:00-17:00	Albertfalva alapítója, ALBERT HERCEG élete és munkássága; dr. Kulcsár Krisztina történész, főlevéltáros 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	Az Albertfalvi Lokálpatrióta Egyesület, az Albertfalvi Keresztény Társas Kör, az Albertfalvi Hely-és Iskolatörténeti Gyűjtemény és az AKH közös szervezésében.
máj. 21.	vasárnap	17:00	Vasárnapi házimuzsika	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Tanulmányút Czettner Vera tanítványainak bemutatkozása Női zeneszerzők művei Közreműködik: Szentpéteri Gabriella - zongora Czettner Vera - hegedű Várnagy Mihály - brácsa
máj. 22.	hétfő	18:00-20:00	Pál Tamás Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Vetített képes előadás.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 24.	szerda	09:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park terepi program: Kirándulás a Budakeszi Vadasparkba	Budakeszi Vadaspark	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A vadasparkban látható különféle vad- és háziállatok megtekintésén túl egy mulatságos kisállat bemutatót is megnézünk. Címe: Az alkalmazkodás mesterei. <b>Nehézségi fok:</b> könnyű terepi program, zárt cipő ajánlatos, de túrabakancs nem szükséges. Esernyő, esőkabát azonban legyen táskánkban. <b>Jelentkezés:</b> saját részre, máj. 16-22. között lehetséges, munkanapokon 9.30-13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
máj. 25.	csütörtök	9:00-12:00	vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Mátyus Tibor	1-424-5363	
máj. 26.	péntek	18:00	Panelninja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3000 Ft. Aznap a helyszínen 3300 Ft.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	A történet Bodovács Egonról szól, akivel megállt az idő. 45 évesen még mindig az anyjával lakik, ugyanannak a panellakásnak a félszobájában, amelyben felnőtt. Egon elhatározza, hogy végre valahára beváltja az életkupont és megvalósítja álmait. Az álmok megvalósításához azonban cselekedni is kellene... Szereplő: Magyar Attila. Az előadással kapcsolatos további részletekről a <a href="https://gkh.ujbuda.hu">https://gkh.ujbuda.hu</a> honlapon tájékozódhatnak.
máj. 27.	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	
máj. 27.	szombat	19:00-22:00	NOSZTALGIA TÁNCST 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!
máj. 30.	kedd	18:00-19:30	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR: Albertfalva Bédekker	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	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
máj. 31.	szerda	20:00	ISMERŐS EXTRA ONLINE Vendég: TAR CSILLA a Modul Art Academy vezetője	Az ÓKH facebook oldalán megtekinthető	Díjtalan!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel. Házigazda: Szegedi Zsuzsanna szakmai referens
máj. 31.	szerda	12:00-13:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDÍÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	

## 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!**

