

2023. NOVEMBER havi programlista



A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

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 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	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		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	<u>Ió idő esetén:</u> Cirmos u. 4 melletti játszótér <u>Eső esetén:</u> 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	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás. Haladó csoport.
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	
minden hétfőn	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub, középhaladó és haladó szinten.
minden hétfőn	11:00-11:45	60+ Gyalogló klub	Bikás parkban, Grosics Gyula szobránál, az M4-es metró kupolája közelében	ingyenes	Somodi Márti és Csermely Ági 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Regisztráció nem szükséges. A gyalogló csoporthoz, ami kezdő szinten indul, folyamatosan lehet csatlakozni.
minden hétfőn	11:00-12:00	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	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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	nov.6.: Mikulás - 4 db 15×15 cm-es papír vagy 20×20 cm-es 2 különböző oldalú /piros, fehér/papír. nov. 13.: Karácsonyi csillag - 16 db 8×8 cm-es, vagy 7,5×7,5 cm-es papír. nov.20.: Szívekkel díszített karácsonyi koszorú - <u>A koszorúhoz:</u> 20 db 7×7 cm-es papír, - <u>A szívekhez:</u> 5 db 6×6 vagy 7×7 cm es papír. nov.27.: Mécsesstartó - 4 db 20×20 cm-es papír.
minden hétfőn és szerdán (kiv.: nov.1.)	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)	
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	10:30-13:00	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	08:15-09:15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső 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 eröltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
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	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	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 kedden	09:15-12:15	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	Társasjáték, valamint tábla- és kártyajátékok - a játék szerelmeseinek.
minden kedden	09:45-10:45	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 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>novemberi alkalmak:</u> nov.7. és nov.21.
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 könyvített, 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, kanasza, scrabble játékok
minden kedden	Páratlan héten: 17:00-19:00 Páros héten: 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 második (páros héten) kedden	11:00-13:00	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>novemberi alkalmak:</u> november 14. <i>Kalandozás: A festészet világában.</i> november 28. <i>Kalandozás: A textilek világában</i>
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 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	<u>novemberi alkalmak:</u> nov.14., nov.28.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363, +36 30-9418862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal
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	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengó 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 Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden szerdán (kiv.: nov.1.)	09:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	Ió idő esetén: Cirmos u. 4 melletti játszótér Eső esetén: 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 (kiv.: nov.1.)	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! Témák: nov.8.: Vesztéseim nov.15.: Szívügyeim nov.: 22.: Újdonságok elfogadása nov.: 29.: Csábítások
minden szerdán (kiv.: nov.1.)	09:30-10:30	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (kiv.: nov.1.)	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 (kiv.: nov.1.)	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 (kiv.: nov.1.)	11:00-12:00	Érzelmi problémák időskorban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A csoportfoglalkozás folyamán számos hatékony, ám egyszerű, könnyen, akár otthon is használható öngyógyító módszer ismernek és tanulnak meg a résztvevők.
minden szerdán (kiv.: nov.1.)	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>novemberi alkalmak:</u> nov.15., nov.29.,

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán (kiv.: nov.1.)	11:00-12:00	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 szerdán (kiv.: nov.1.)	10:00-12:00	Játékos agytorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Játékok a memória frissen tartására.
minden szerdán (kiv.: nov.1.)	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 (kiv.: nov.1.)	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 csütörtökön	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: 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 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	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Közöségi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
minden csütörtökön	10:00-12:00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közöségi 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 Közöségi 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 csütörtökön	16:30-18:00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közöségi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hónap utolsó csütörtökén	15:00-18:00	Varázslatos (b)irodalom - irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közöségi 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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés	
minden pénteken (okt.6-tól indult)	09:00-10:00	Zumba Gold kezdő (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	2000 Ft/10 alkalom, 60 + kártyával rendelkezőknek	Ferencz Szilvia zumba oktató	+36 30 267 8216	Jelentkezési határidő lejárt	
minden pénteken	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	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 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 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.Részvételi szándékot a megadott elérhetőségeken szükséges jelezni.	
minden pénteken	11:00-12:00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1.800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363 +36-20-546-1286	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla	
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. ÓKH rendezvények esetén lehet időpontváltozás!	
nov. 01.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55		
nov. 02.	csütörtök	10:00	A hónap alkotója: Kovács Judit (fotók): Szabadság, szerelem	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 november 29-éig látható nyitvatartási időben.
nov 03.	péntek	18:00	MENEDÉK Újbudai 60+ Szenior Kerámia és Kispasztika Kör kiállítása Megtekinthető: november 28-ig, nyitvatartási időben	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtalán!	Nagy Barbara kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	A kiállítást megnyitja: Schéffer Anna keramikus iparművész Tárogatón közreműködik: Delényi Éva
nov. 04.	szombat	07:50	természetjárás	Bakony hegység, Porva-Csesznek vm -Csordás tető - Sándorkút-völgyi kőfülke - Vinye vm, Táv: 13 km, Szint: 200 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér! (20)4141621	Találkozó: 7.50 Déli p.u. (ind. 8.00 Szombathelyre) Jegy: Porva-Csesznekig
nov. 04.	szombat	09:00-11:00	Albertfalvi Babaruha Börze	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
nov. 04.	szombat	15:00-19:00	MÁRTON NAPI RETRO ZENÉS TÁNCDAL DÉLUTÁN	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1500,- Ft/ fő	Nógrádi Béla és Lukács Katica	Előzetes jelentkezés lukikatica@gmail.com, Tel.:+36 30 904 6131	Amatőr szenior énekesek műsorát követően batyus bálban vehetnek részt az érdeklődők.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 04.	szombat	17:00-18:30	"MÉG NYÍLNAK A VÖLGYBEN A KERTI VIRÁGOK..." az AKH Opera- és Dalstúdió őszi koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Sztárvendég: Gyurkovics Zsuzsa Jászai-díjas színművész
nov. 05.	vasárnap	08:30	természetjárás	Pilis hegység, Budakalász - Kevély nyereg - Csobánka v. Pilisborosjenő, Táv: 10-12 km, Szint: 350 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 8.30, Batthyány tér HÉV (ind. 8.38)
nov. 06.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes	Gabonyi Erika	gabonyi.erika@ujbuda.hu	Foglalkozás vezető: Kálmánné Nyilasy Éva 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. Előzetes jelentkezés nem szükséges!
nov. 07.	kedd	09:15	természetjárás	Tata - tókerülő séta, Táv: 10-12 km, Szint: 60 m	ingyenes	Beke Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér! (70)5720184	Találkozó: 9.15, Kelenföldi p.u. (ind. 9.32) Jegy: Tóvároskertig
nov. 09.	csütörtök	16:00	KÉPES KALANDOZÁS KORMOS ISTVÁN MESEVILÁGÁBAN című rajzpályázat ünnepélyes eredményhirdetése a díjnyertes művek kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház Nagyterem, Társalgó és Kávézó Galéria 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díjtan!	Nagy Barbara kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Közreműködnek: Emőd Teréz muzeológus, a zsűri tagjai, valamint az ŐKH Színjátszókörének diákjai Megtekinthető: november 27-ig, nyitvatartási időben
nov. 10.	péntek	17:00-18:00	Beatles 60 Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	XVII. Kelenvölgyi Művészeti Napok rendezvénysorozat nyitó rendezvénye
nov. 10.	péntek	17:30-18:30	Mesehajó-Dörmögő Dörmötör színház és a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium végzőseinek előadása :Lúdas Matyi	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Előzetes online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 000 forint.Helyszínen előadás napján:3.300 Ft. 1 éves kortól egységáras.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az előadással kapcsolatos részletekről a https://gkh.ujbuda.hu honlapon tájékozódhatnak.
nov. 11.	szombat	09:00	természetjárás	Budai hegység, Normafa - János hegy - Szépjuhászné - Húvösvölgy Táv: 8 km, Szint: 200 m	ingyenes	Bálint Kinga (Múanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)5847312	Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 11.	szombat	16:00	LÁZÁR ERVIN: A NÉGYSZÖGLETŰ KERÉK ERDŐ című mesejátékát bemutatja az ÖKH Ifjúsági Színjátszóköre	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan, de regisztráció szükséges az okh@ujbuda.hu e-mail címen, vagy a +36 1 309 0007 telefonszámon	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Szereplők: Kakuk Gyöngyvér, Csermák Domonkos, Nagy-Patzner Nelli, Tengerdi Dávid, Pilár Adél, Komáromi Vilmos, Pap Zsófia, Maglódi Vilmos, Gígh-Papp Noémi, Pinczés ZitaMária, Teveli-Bajnok Anna. Koreográfus: Csordásné-Paizs Kitti, Rendezte: Szoboszlai Éva
nov. 11.	szombat	09:00-12:00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
nov. 11.	szombat	10:00 13:00	városi séta	Kerület Napja - kulturális séta a Budapesti Műszaki Egyetemtől a Magyar Nobel-díjasok köröndjéig (kb. 2,5 óra vezetéssel, WOX kihangosítóval)	ingyenes, de regisztrációhoz kötött	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér nov. 7-ig kizárólag SMS-ben (30)5498457 vagy e-mailben (merimarica57@gmail.com) név, elérhetőség megadásával!	Találkozó: Szt. Gellért tér METRO kijárat 1. csoport 10 óra, 2. csoport 13 óra
nov. 11.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS! INTERNETES RÁDIÓ!!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
nov. 11.	szombat	18.00-19.00	...dzsEssZ CSAK A KEZDET... Tóth Tamás Vitold koncertje	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	XVII. Kelenvölgyi Művészeti Napok
nov. 11.	szombat	18:00-19:30	ALBERTFALVI NAPOK: SZERELMEMÉRT FELÁLDOZOM... - Petőfi Musical Stúdió ősbemutatója	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 PMS tagja, Erményi Gábor zenéjére a Stúdió fiataljainak zenés, táncos, irodalmi jelenetekkel, versekkel és naplórészletekkel gazdagított műsora.
nov. 12.	vasárnap	18:00-19:15	ALBERTFALVI NAPOK: CSEND - TÖRÉKENY-ÜRES (Udvaros Dorottya estje)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	Belépő: 1.500 Ft Előzetes regisztráció alapján a +36 1 204 6788-as számon vagy az akh@ujbuda.hu címen!	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A jegyvásárlásnál csak készpénzes fizetés lehetséges!
nov. 13.	hétfő	17:00-19:00	ALBERTFALVI NAPOK: SZABADSÁG, SZERELEM - az APS Fotóstúdió csoportos 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 kiállítást megnyitja: Tamáska Jánosné, közreműködik: Hutter Franciska (vers), A tárlat december 19-éig látható rendezvények függvényében a közösség ház Nagytermében!
nov. 14.	kedd	14:00	EZÜSTNET Egyesület - Fotókiállítás megnyitó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.		EZÜSTNET Egyesület		„A 150 éves Budapest irodalmi, történelmi szobrok tükrében” A kiállítást megnyitja: Vermes Mária AFIAP fotóművész

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 14.	kedd	18:00-19:00	ALBERTFALVI NAPOK: AZ ELSŐ - Bagi Dzszenifer festménykiállítása	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 kiállítást megnyitja: Jenei Ilona
nov. 15.	szerda	08:30	Városismereti séta Esztergomba és a Balassa Bálint Múzeumba	Esztergom	Utazás: 65 év felett ingyenes; Múzeum belépő: Nyugdíjas: 600 ft/fő, 70 év felett ingyenes; Vezetés: 500 ft/fő mindenkinek	Domoszlai Erzsébet	domoszlai.erszebet@gmail.com	Először a Balassa Bálint Múzeumban vezetéssel ismerkedünk Esztergom történetével, a múzeum gyűjteményével. Utána séta a történelmi városban. Találkozás: 8:30 Nyugati pu-on a 8:51-kor Esztergomba induló vonat kijelző táblájánál. Az első kocsiba szállunk. Táv: kb. 6-8 km Kényelmes cipő szükséges! Előzetes jelentkezés: domoszlai.erszebet@gmail.com e-mail címen
nov. 15.	szerda	09:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Senior 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!
nov. 15.	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!
nov. 15.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
nov. 16.	csütörtök	09:00-12:00	vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Mátyus Tibor	1-424-5363	
nov. 17.	péntek	19:00	A magyar operettek gyöngyszemei 1-3.	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Jegyárak:GKH Klubkártyával: 3.200 Ft Bérlet(3alkalom):8.700Ft GKH Klubkártya nélkül:3.500 Ft Bérlet(3alkalom):9.600 Ft Jegyek megvásárolhatóak a GKH-ban. Hétköznap:9.00-16.00 óra között,illetve az előadás napján.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Az operett estek során a műfaj jeles képviselőit kamarazenekar kíséri, valamint táncművészek színesítik a programot. Külön érdekesség, hogy Péter Zsolt színháztörténész rövid ismertetővel mutatja be az elhangzó dalokat. Vendégeink lesznek: Budai Beatrix,Balog Tímea,Orbán Bori,Fodor Ildikó,Dániel Gábor,Dráfi Kálmán,Albert Réka,Ungi Krisztián,Janota Zoltán harmonikaművész,MusiicArt Classic kamarazenekar.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 17.	péntek	11:00-12:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Folytatjuk Újbuda 2021-ben elfogadott klímastratégiájának köznapi értelmezést. Hogyan tudjuk saját napi életvitelünkkel egyszerűen segíteni, az ott megfogalmazott célok elérését. Az előadás keretében kitérünk fogyasztási szokásainkra és arra is, hogy hogyan igazodjunk el, a felénk áramló rengeteg és sokszor álságos reklámüzenetek tengerében.
nov. 17.	péntek	17:00-18:00	Őszi koncert Oravecz György zongoraművész előadásában	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	XVII. Kelenvölgyi Művészeti Napok
nov. 18.	szombat	10:00-11:30	GOMOKLUB (távol-keleti eredetű táblás-játék minden korosztálynak)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 18 év alatt 500 Ft/alkalom, 18 év felett 2000 Ft/alkalom. A Fekete-Fehér Táblajátékos Sportegyesület tagjai számára a foglalkozáson való részvétel ingyenes!	Fekete-Fehér Táblajátékos Sportegyesület	Jelentkezés a helyszínen	A Gomoku többek között segít a motoros képességek, az önuralom/önfegyelem vagy például a logikai képességek fejlesztésében, amellet, hogy igazán jó móka! A klubhoz csatlakozhat bárki, aki szeret játszani, gondolkodni, és szeretne ebben még akár fejlődni is.
nov. 18.	szombat	18:00-19:00	Gordiusz - színházi előadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5364	XVII. Kelenvölgyi Művészeti Napok
nov. 18.	szombat	18:00-23:00	ALBERTFALVI NAPOK: RETRÓ TÁNCST - a Turmix együttes élőzenéjére	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1.500 Ft	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Klasszikus beat, rock and roll és pop slágerek. Nyitótánc, a szünetben táncbemutatók és vetélkedő!
nov. 18.	szombat	19:00-22:00	NOSZTALGIA TÁNCSTÉK 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!
nov. 19.	vasárnap	09:05	természetjárás	Budai hegység, Budakeszi - Csacsi rét - Normafa - János hegy - Szépjuhászné - Kurucles, Táv: 10 km, Szint: 300 m	ingyenes	Kiss Licia (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)5102086	Találkozó: 9.05, Széll Kálmán tér 22-es busz (ind. 9.15)
nov. 19.	vasárnap	09:30	természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Nagykopasz - Tarnai pihenő - Telki országút Táv: 12 km, Szint: 350 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 9.30, Hűvösvölgy busz p.u.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 19.	vasárnap	16:00-17:30	ALBERTFALVI NAPOK: GORDIUSZ - Egressy Zoltán karantén komédiája egy részben a Zichy Szín-Műhely előadásában	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Szereplők: László G. Attila, Gubik Ági és Fekete Linda. Rendező: Léner András. Producer: Zichy Gabriella
nov. 20.	hétfő	19:00-20:00	ALBERTFALVI NAPOK: ÉSZAKI FÉNY - BALLADÁK, NÉPDALOK, HIMNUSZOK - a Hylarion Énekegyüttes és a Gesualdo Kamarakórus közös koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Művészeti vezető (Hylarion Énekegyüttes): dr. Mechler Anna. Karnagy (Gesualdo Kamarakórus): Bánó Barnabás
nov. 21.	kedd	08:50	látogatás	Pesterzsébet Összetartozás temploma (Makovecz)	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 8.50, Móricz Zs. Körtér METRO (lift) (ind. 9 óra)
nov. 21.	kedd	14:00-15:30	Útifilm-vetítés Mediterrán szigetek világa: Szardínia és a vulkáni Lipari-szigetek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Potyó Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Potyó Imrét a természetfotózás világhírű művészetéig eddig csak az erdők, mezők, hegyek „tudósítójaként” ismertük, most felkérésünkre új oldaláról mutatkozik be. Imréről kevesen tudják, hogy embereket, városokat és egyéb látnivalókat is profin és szenvedélyesen fotóz, így olyan látnivalókat is megmutat, amit egy megszokott társasutazáson aligha láthatunk. Kivételes fényképek és helyszínek egy kivételes előadótól, - mindenkit szeretettel várunk!
nov. 21.	kedd	18:00-20:00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Valérie Perrin: Másodvirágzás	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	https://www.facebook.com/groups/dekameron

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 22.	szerda	08:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Kirándulás a Nemzeti Park székhelyére, az Esztergomi Strázsa-hegyre	Esztergom Strázsa-hegy	ingyenes, előzetes regisztráció szükséges	Kremncsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A Nemzeti Park Kőköröscsin-házától indulva fedezzük fel a Strázsa-hegy természeti értékeit. Az itt található védett területeink jó része felhagyott katonai területen fekszik. Ezért a szakvezetéses program keretében az egykori katonai lőtér épségben fennmaradt berendezéseit is bejárjuk – bunkereket, lőállásokat, tankbeállásokat. Nehézségi fok: könnyű terepi séta, a séta hossza szakaszokban max.: 3 km. Ajánlott öltözet: időjárásnak megfelelően, esernyő, esőkabát. Jelentkezés szükséges: személyesen, saját részre 2023.nov.14.-16 között, 9.30–13.00 óráig a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényében. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
nov. 23.	csütörtök	18:00-20:00	"Sajó Sára és unokái" című kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Amatőr alkotó kiállítása a GKH Galériában.
nov. 25.	szombat	07:35	természetjárás	Gerecse hegység, Sárisáp - Epöl: Őrhegy - Bajna Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)3139774	Találkozó: 7.35, Nyugati p.u. vonat vége (ind. 7.51 Esztergomba) Jegy: Piliscsabáig
nov. 25.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
nov. 25.	szombat	18:00-19:00	ALBERTFALVI NAPOK VORONYEVS Őrkény István drámája alapján az Orosz Stúdiószínház előadása két részben	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 előadás orosz és magyar nyelven váltva történik, végig feliratozva!
nov. 26.	vasárnap	17:00	ISMERŐS? Vendég: Lovas Rozi Junior Prima-díjas színésznő Házigazda: Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1.400,- Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Közönség előtt zajló beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.
nov. 27.	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.
nov. 28.	kedd	18:00-19:00	ETELE HELYTÖRTÉNETI 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	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 29.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	http://civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
nov. 30.	csütörtök	11:00	„Barabás Miklós: A rajz mestere„ című kiállítás közös megtekintése Magyar Nemzeti Galériában	Magyar Nemzeti Galéria	Belépődíj: 70 év felett ingyenes, 62-70 év között 2100 Ft	EZÜSTNET Egyesület Makszin Mátyásné (max. 20 fő)	Jelentkezés: ezustnet.csillag@gmail.com	Találkozás: 10.45-kor a Magyar Nemzeti Galéria főbejárata előtt.

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!

