



2024. MÁRCIUS 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 joga	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	08:00-11:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09:00-09:45	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont XI., 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 XI., 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	Jó idő esetén: Cirmos u. 4 melletti játszótér Eső esetén: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., 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 XI., 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 XI., 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 XI., 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 Márta 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 (kivéve: márc.18., 25.)	11:00-12:00	Gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Virág Anikó (gyógytornász)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Tapasztalt gyógytornász szakember segít! Tanácsadás új időpontja: április 8. hétfő 11.30-12.30 között. Előzetes jelentkezés szükséges!
minden hétfőn	11:30-12:30	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház XI., 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 XI., 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 XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Márciusi időpontok és szükséges eszközök: márc.4.: Tulipán szárral, levéllel: - tulipán: 3 db 15×15 cm-es papír, - szár és levél: 3 db 21×21 cm-es papír. márc.11.: Citromfacsaróra emlékeztető forgó - 9 db 15×15 cm-es papír. márc.18.: leveles boríték + cukortartó függő - 4 db A4-es papír, - 2 db 21×21cm-es papír, - 2 db 15×15 cm-es papír, - kb. 25 cm-es kis fonal vagy szalag. márc.25.: Vidám dekoráció - 12 db 10×10 cm-es papír, (ha nagyobbat szeretne, akkor 12 db 15x15 cm-es papír) - ragasztó.
minden hétfőn és szerdán	14:00-15:00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház XI.,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 XI.,Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: rozsika.bardoczi@gmail.c om Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi klub a kártya szerelmeseinek.
Új minden hétfőn	15.00-16.30	BRUSH UP ENGLISH Angol nyelvi klub KÖZÉPHALADÓ (3 fős létszám felett indul)	Őrmezei Községi Ház XI.,Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetőség.
Új minden hétfőn és szerdán	17.20-18.50	ENGLISH BRUSH UP Angol nyelvi klub FELSŐFOK ELEJE	Őrmezei Községi Ház XI.,Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetőség.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden	08:15-09:15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Szenior Programközpont XI.,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 erőtetés 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	
minden kedden	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	09:15-12:15	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., 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 XI., 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 XI., Bölcso u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	10:00-12:00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Községi Ház XI.,Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanaszta, scrabble játékok
minden kedden	Páratlan héten: 10:00-12:00 Páros héten: 17:00-19:00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház XI.,Gyékyényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden	10:30-11:30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI.,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 kedden	13:30-14:30	60+ Kondi torna Virág Anikóval (haladó)	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi 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 XI., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotókör	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Március 5. (kedd) 14.00 óra „Utazásokról” előadást tart Horváth Kata fotóköri tagunk a „Csodás Balkán – fotós szemmel” címmel tart egy vetített képes bemutatót A balkáni államok területén egyaránt vannak magas hegyek és azúrkék tengerek, varázslatos szépségű helyszínek, amiket mind érdemes felkeresni. Az előadáson bemutatásra összeválogatott fotók ezeket a szébbnél-szebb területeket mutatják be. A március 19-i foglalkozás helyett 20- án (szerdán) lesz egy fotóséta a Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpontban Galyó Angéla szervezésében.
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363, +36 30- 9418862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal
Új minden kedden és csütörtökön	15.00-16.30	BRUSH UP ENGLISH Angol nyelvi klub KÖZÉPFOK ELEJE	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
Új minden kedden és csütörtökön	16.30-18.00	BRUSHUP ENGLISH Angol nyelvi klub FELSŐFOK	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
minden kedden és csütörtökön	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.c om Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengő Krisztina szakképesített MBSR tréner.	kriszta.mindfulness@gma il.com, Tel: 06-30-686-4321	Meditációs gyakorlaton alapuló stresszoldó módszer megismerésére és gyakorlásra lehetőséget adó csoport. Jelentkezés: bengo.krisztina@gmail.com
minden kedden	08:30-09:30, valamint 19:00-20:00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauszin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden szerdán	09:30-10:30	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	március 6. Vita-vitakultúra március 13. Hagyományok március 20. Elcsendeséseink március 27. Feltámadásaink
minden szerdán	9:00-10:00	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső 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	9:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	<u>Ió idő esetén:</u> Cirmos u. 4 melleti játszótér <u>Eső esetén:</u> Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes		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 XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden szerdán	10:05-11:05	3-1-2 meridiántorna - új időpontban	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	11:00-12:00	Érzelmi problémák időskorban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (páros hét)	11:00-12:00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	10:30-11:30	Szenior örömtánc	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	10:00-12:00	Játékos agytorna	Gazdagréti Községi Ház XI., 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	11:45-12:45	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	13:15-14:15	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hónap első szerdája	18.00-20.00	Budai Fotó-és Filmklub	Gazdagréti Községi Ház XI., örökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: +36-20-9614114 gcsorda@gmail.com	Klubnap
minden csütörtökön	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont XI., 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 XI., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagné Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden csütörtökön	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden második (páros héten) csütörtökön	9:30-11:30	Kalandozások a művészetek világában - új időpontban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Czeplédi Julianna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Március 7. Kárpitszövés a KOPTextilektől - JEAN LURCAT francia művész munkásságáig. Kézműves foglalkozás: szövési kísérletek papírtálcán Március 21. Történelmi épületek: Stonehenge, Egyiptomi piramisok, templomok, Asszír- Babilon- Mezopotámia - Ziggurat, Istár-kapu, Babel tornya Kézműves foglalkozás: A három nagy piramis /Gíza/ és környezete , papírmakett készítése
minden csütörtökön	10:00-12:00	60+ Fotótanoda	Albertfalvi Községi Ház XI., 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 XI.,Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden csütörtökön	10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kispasztika	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., 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 csütörtök	15:00-16:00	3-1-2 Meridián Torna Klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: zs.varzsa@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Alternatív gyógy mód- Természetgyógyászat-Testmozgás. Előzetes bejelentkezés az e-mail címen ajánlott.
minden csütörtökön	16:30-18:00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Albertfalvi Községi Ház XI.,Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi 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 XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	18:30-20:00	Hatha jóga Krisztával	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	bérlet alkalmi jegy	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 XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363, 06-20-477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden pénteken	10:45-11:45	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	9:45-10:45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden pénteken		8:30-9:30	Örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken		9:30-10:30	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken		11:00-14:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház XI., 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		10:30-11:30	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.	1.800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363 +36-20-546-1286	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
minden pénteken		16:00-20:00	Logikai játék klub	Gazdagréti Községi Ház XI., 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 kedden és pénteken		10.00-11.00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	+36 30 267 8216	
(ÚJ) minden hónap 1. és 2. pénteken		18.30- 19.30	Sahaja Jóga meditáció	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	ingyenes	Boross -Réka	boross.reka@gmail.com	Sahaja Jóga meditációs program indul kezdők számára, amire a belépés díjtalan. A meditációt széken ülve végezzük
minden vasárnap		15:00-16:30 (az időpont változhat a hétfői rendezvények től függően)	Szenior örömtánc	Őrmezei Községi Ház XI., 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!
márc. 01.	péntek	10:00	A hónap alkotója: Dévényi Dömötör - Tavaszköszöntő (fotók és haikuk)	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat márc. 28-ig látható a Kávézóban!
márc 02.	szombat	8:50	természetjárás	Börzsöny hegység, Márianosztra - Misa réti patak - Szob Táv: 10 km, Szint: 100 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)4141621	Találkozó: 8.50, Nyugati p.u. vonat vége (ind. 9.08 Szobra) Jegy: Szobig
márc. 02.	szombat	10:00-12:00	HÚSVÉTI NÉPSZOKÁSOK BMK Vándor táncház a 11. kerületben	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Húsvéti népszokásokról előadás, továbbá játékos tánctanítás, táncház és Éneklő Albertfalva
márc 02.	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	
márc 03.	vasárnap	9:30	természetjárás	Budai hegység, Normafa - Libegő - Budakeszi Táv: 8 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 9.30, a 21-es busz Normafa Gyermekvasút megállójában

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc 04.	hétfő	14:30	Senior torna	Keveháza Idősek klubja XI., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	0670 492-0399	Tartja: Bubik Csaba
márc 04.	hétfő	14:00-17:00	Társasjáték Klub	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
márc 05.	kedd	14:00	Film klub: Belle és Sébastian 2. A kaland folytatódik.	Szent Imre Idősek klubja XI., Bocskai u.43-45.	ingyenes	Hornoková Mária Szent Imre Idősek klubja	0670 492-0398	francia kaland film 97'
márc 06.	szerda	13:00	A hungrikum magyarság csúcsteljesítményét felölelő gyűjtőfogalom: a Magyar tanya	Gazdagrét Idősek klubja XI., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek klubja	0670 492-0406	Előadás sorozat: előadás+vetítés
márc 06.	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	
márc 07.	csütörtök	9:25	Séta Törökbálinton, a Belső-tó körül		ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges	A sétát vezeti: Domoszlai Erzsébet, önkéntes. Jelentkezés: domoszlai.erszabet@gmail.com		Találkozás: 9:25 - kor a 173-s busz végállomásán (Kelenföldi pályaudvar) A busz 9:36-kor indul. A Nyár utca megállóig utazunk. Kényelmes cipő szükséges. A program kb. 14 óráig tart
márc 07.	csütörtök	14:00	Nők szerepe a világban I.	Kenderes Idősek klubja XI., Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	Előadásorozat+kötetlen beszélgetés
márc 08.	péntek	10:00-12:00	60+ Nőnap kiadvány	Újbuda Önkormányzata - Testületi Terem XI., Zsombolyai u. 5.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött.	Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Regisztrálni a <u>Bölcső utcai 60+ Programközpontban lehet 2024. február 28-ától március 6-a között, munkanapokon 08.00-11.30 között, személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával lehet. Kérjük, hogy személyi igazolványát és lakcímkártyáját a regisztrációkor felmutatni szíveskedjen.</u>
márc 08.	péntek	11:00-13:00	60+ Nőnap kiadvány Dráfi Kálmán hegedűművész és Takáts Márton zongoraművész, a MusicArt Classic kamarazenekar tagjainak műsora	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Regisztrálni az önhöz közelebb eső közösségi házba 2024. február 28-ától március 6-áig 10.00-19.00-ig lehet személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával lehet.
márc 08.	péntek	12:00-14:00	60+ Nőnap kiadvány Bakacsi Béla táncdalénekes műsora	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu Tel.: 06-1 309 0007	Regisztrálni az önhöz közelebb eső közösségi házba 2024. február 28-ától március 6-áig 10.00-19.00-ig lehet személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával lehet.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc 08.	péntek	13:00-15:00	60+ Nőnap kiadvány Chikány Béla operaénekes: Örökzöld dallamok c. műsora	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött	Kelenvölgyi Községi Ház	Tel.: +36 1-424-5363	Regisztrálni az önhöz közelebb eső községi házba 2024. február 28-ától-március 6-áig 10.00-19.00-ig lehet személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával lehet.
márc 08.	péntek	14:00-16:00	60+ Nőnap kiadvány Petőfi Musical Stúdió fiatal férfi énekesei - Erményi Gábor, Reitter Benedek, Topa Mihály és Újvári Mátyás - dalsokkal és versekkel köszöntik a hölgyeket.	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	Díjtalan, de regisztrációhoz kötött	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Regisztrálni az önhöz közelebb eső községi házba 2024. február 28-ától-március 6-áig 10.00-19.00-ig lehet személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával lehet.
márc 08.	péntek	17:00-18:00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Bércesi Ilona festőművész kiállításának megnyitója
márc 08.	péntek	17:30-18:30	A Dörmögő Dömötör ajánlásával: Hupikék Törpikék születésnap Aprajafalván	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	Előzetes online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 300 forint. Helyszínen előadás napján: 3.500 Ft. 1 éves kortól egységáras.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	A Dörmögő Dömötör Színház és a Pódium Színház közös produkciójában, ünnepel Aprajafalva. Okoska, Törperős, Törpilla és persze Hókuszpók új kalandjai, tengernyi izgalommal és derűvel. 50 perc vígság hupikékben.
márc 08.	péntek	18.30	ISMERŐS? Vendég: Béres Alexandra fitness világbajnok házigazda: Fehér Mariann rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1500 Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbudakozpont.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.
márc 09.	szombat	7:45	természetjárás	Gerecse hegység, Tokod - Mihály hegy - Csolnok (Anna völgyi út, temető, XII: Akna) - Csolnok alsó Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér 14.30 után! (70)2511493	Találkozó: 7.45, Nyugati p.u. vonat vége (ind. 7.51 Esztergomba) Jegy: Piliscsabáig
márc 09.	szombat	10:00	természetjárás	Budai hegység, Fenyőgyöngye - Guckler Károly sétány - Virágos nyereg - Gerecsi kápolna - Húvösvölgy, Táv: 10 km, Szint: 150 m		Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)5498457	Találkozó: 10 óra, Kolosy tér 65-ös busz
márc 09.	szombat	9:00-14:00	Előöltöltés Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	
márc 10.	vasárnap	18.00	SZÍNPódium sorozat : A NYERŐ PÁROS NYERTES ZSUZA & STRAUB DEZSŐ zenés kabaréestje	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	Belépőjegy: 2700 Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbudakozpont.hu	Varázslatos retro slágerek és klasszikus kabarétréfák az étlapon. Kacagiunk a félreértéseinken, a neveléses tévedéseinken és nosztalgiazzunk együtt, hogy se NŐ, se FÉRFI se legyen vesztes ezen az estén! Csak nyertes!
márc 11.	hétfő	14:30	Senior torna	Keveháza Idősek Klubja XI., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	0670 492-0399	Tartja: Bubik Csaba

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc 12.	kedd	10:30-12:30	Séta a Graphisoft Parkban	Graphisoft Park egykori óbudai gázgyári területén	ingyenes	EZÜSTNET Egyesület Makszin Márta	ezustnet.csillag@gmail.com	Gyönyörű park, kis tóval, érdekes szobrokkal a Duna part mellett Találkozás: 10.30-kor a Batthyány téren a H5-ös HÉV megállójában Jelentkezés: ezustnet.csillag@gmail.com címen
márc 12.	kedd	14:00	Film klub: Beugró a paradicsomba	Szent Imre Idősek Klubja XI.,Bocskai u.43-45.	ingyenes	Hornoková MáriaSzent Imre Idősek klubja	0670 492-0398	amerikai romantikus vígjáték 104'
márc. 12.	kedd	18:00-19:00	2023 LEGJOBB FOTÓI a 60+ Fotókör csoportos kiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat április 5-ig látható, hétköznapokon 10-19 óra között!
márc 13.	szerda	13:00	A hungrikum magyarság csúcsteljesítményét felőlelő gyűjtőfogalom: a Magyar huszár	Gazdagréti Idősek Klubja XI.,Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek Klubja	0670 492-0406	Előadás sorozat: előadás+vetítés
márc 14.	csütörtök	14:00	Nők szerepe a világban II. Harcos nők az 1848-as forradalom idején	Kenderes Idősek Klubja XI.,Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	Előadás sorozat+kötetlen beszélgetés
márc 14.	csütörtök	18:00-20:00	Budai Fotó-és Filmklub vetített képes előadás	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: +36-20-9614114	Törökország 1. Szalkai István estje
márc 16.	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	
márc 17.	vasárnap	9:30	természetjárás	Budai hegység, Csillebérc - Csiki hegyek - Budaörs Táv: 12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 9.30, a 221-es busz Csillebérci végállomásánál
márc. 17.	vasárnap	17:00-19:00	"...HA MÁR TAVASZ VAN, LEGYEN TAVASZ..."	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Vendégek: Gyurkovics Zsuzsa Jászai Mari-díjas színművész és Eisler Annamária Masi modell, énekesnő
márc 18.	hétfő	14:30	Senior torna	Keveháza idősek Klubja XI.,Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	0670 492-0399	Tartja: Bubik Csaba
márc. 19.	kedd	7:30- kb.17:00	Lébény: Szent Jakab Árpád-kori templom megtekintése vezetéssel Fakultatív séta Győrben	Lébény Szent Jakab templom Győr	Belépőjegy: 1400 Ft/fő	EZÜSTNET Egyesület Makszin Márta	ezustnet.csillag@gmail.com	Utazás vonattal Győrig /7.55- 9.00/, majd Volán busszal /10.00- 10.42/ Lébénybe. Visszaút: Lébényből autóbusszal: 13.13, 14.05, 14.44, Győrből vonattal minden óra: 38 perckor személy, 21 perckor IC-vel. Találkozás: 7.30-kor: Kelenföldi pályaudvar aluljáróban a 10. vágány feljárójánál. A vonat helyjegyes, melyet mindenki egyénileg vásárol meg. Jelentkezés: ezustnet.csillag@gmail.com címen

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc 19.	kedd	14:00-16:00	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes, előzetes regisztráció	Tarnai Irén	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc 19.	kedd	14:00	Film klub: Levelek Júliának	Szent Imre Idősek Klubja XI., Bocskai u.43-45.	ingyenes	Hornoková Mária Szent Imre Idősek klubja	0670 492-0398	amerikai romantikus vígjáték 105'
márc. 19.	kedd	18:00-20:00	Újbudai Dekameron Könyvklub Jón Kalman Stefánsson: Gondolatok a mamutfenyőkről és az időről	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
márc 20.	szerda	13:00	A hungrikum magyarság csúcsteljesítményét felőlelő gyűjtőfogalom: a Magyar méz	Gazdagréti Idősek Klubja XI., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek Klubja	0670 492-0406	Előadás sorozat: előadás+vetítés
márc 20.	szerda	9:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Senior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes, előzetes regisztráció	Tarnai Irén	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc 20.	szerda	10:00-14:00	Húsvétváró családi matiné	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Hagyományos magyar tojásírás és tojásfestés, húsvéti tojásfutás, koncertek, képeslapkészítő workshop, kézműves ajándékok készítése, kiszabáb égetés
márc 20.	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	
márc 21.	csütörtök	14:00	Hogyan élünk nőként teljes életet 60 felett?	Kenderes Idősek Klubja XI., Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	Előadás sorozat+kötetlen beszélgetés
márc 21.	csütörtök	13:00-14:00	Mitől repül a repülőgép 2. előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Izgalmas előadásorozat a repüléssel kapcsolatban avagy minden amit a repülésről tudni kell és tudni lehet.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 22.	péntek	11:00-12:00	Ünnepeljük együtt a Víz világnapján - DINPI előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az 1992-es riói Környezet és Fejlődés konferencia kezdeményezésére, az ENSZ közgyűlése 1993-ban határozott arról, hogy minden év március 22-e legyen a Víz Világnapja. Az egyik év mottója „Védd természetesen!” volt. Ezen évben a figyelem arra irányult, hogy felismerjük: fontos, hogy minél több erdőt telepítsünk, hagyjuk a folyókat, patakokat saját medrükben csörgedezni, és állítsuk helyre a vizes élőhelyeket (ne pedig lakóövezeteket alakítsunk ki ezeken a területeken), hiszen ezek tartják egyensúlyban a vizek körforgását. Az előadás során ezeket a témákat fogjuk feszegetni.
márc. 22.	péntek	17:00-18:00	Nemez-drót ékszerkészítő workshop	Őrmezei Közösségi Ház XI., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 3000 Ft/fő mely tartalmazza az oktatást, az eszközök és alapanyagok használatát. 2000 Ft/fő, ha egy családtagoddal vagy egy barátoddal érkezel. A díj a helyszínen fizetendő	Rubus Noémi	+36 30 216 7421 E-mail: noemirubus4@gmail.com	Későbbi alkalmak: ápr.26; máj.31.
márc. 22.	péntek	17:00	NEMEZ MUNKÁK Sándor Zoltánné és tanítványainak kiállítása.	Őrmezei Közösségi Ház Kréher Péter terem és Társalgó Galéria & Kávézó XI., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Tóth Anna kulturális szervező	okh@ujbudakozpont.hu	A kiállítást megnyitja:Schéfer Anna keramikus iparművész, az Országos Képző- és Iparművészeti Társaság elnöke.A kiállítás megtekinthető: 2024. április 17-ig, nyitvatartási időben.
márc. 22.	péntek	18:00-19:00	Kiállításmegnyitó	Gazdagréti Közösségi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Víz világnapja Budai fotó-és filmklub kiállításának megnyitója
márc. 22.	péntek	18:00-20:00	Családi Vándor Táncház	Gazdagréti Közösségi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Húsvéti népszokások

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 22.	péntek	19.00	ÚJBUDAI HÚSVÉT programsorozat keretében LÉLEKINDULÁS A Vadrózsák Néptáncegyüttes táncszínházi előadása Zenél: Bódi Luca és barátai Közreműködők: Onodi Villó kobocon, Gyulai Vajk furulyán és ifj. Vavranecz András hegedűn.	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött (csecsikata@gmail.com) Támogatói jegyek a helyszínen vásárolhatók!	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbudakozpont.hu	A Tamási Áron emlékévé alkalmából készült produkciót másodszorra adják elő az ŐKH-ban az együttes felnőtt és szenior táncosai. Együttes vezető: Ododi Attila Asszisztens: Onodiné Csecsi Katalin.
márc 23.	szombat	8:45	természetjárás	Vértes hegység, Szár - Zuppa tető - Cseresznyés völgy - Szárliget - Birka csárda - Hosszú hegy - Tatabánya, Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Bálint Kinga (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)5847312	Találkozó: 8.45 Déli p.u. vonat vége (ind. 8.55 Szárligetre) Jegy: Szárig
márc 23.	szombat	8:50	természetjárás	Bakony hegység, "Medvehagyma túra" Várpalota - Vár vgy. - Királyszállás elágazás - Várpalota, Táv: 12 km (rövidíthető 6 km-re), Szint: 100 m,	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)5498457	Találkozó: 8.50, Kelenföldi p.u. pénztárak (ind. 9.17) Jegy: Várpalotáig
márc. 23.	szombat	10.00	ÚJBUDAI HÚSVÉT programsorozat keretében HÚSVÉTVÁRÓ CSALÁDI MATINÉ A KOLOMPOS EGYÜTTESSEL	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	A belépés ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött (okh@ujbudakozpont.hu).	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbudakozpont.hu	Az ünnepkör hagyományait felelevenítő interaktív családi koncert után húsvéti kézműves foglalkozásra is várjuk a gyerkőcöket az Alapítvány a Magyar Népi Kultúráért tagjaival.
márc. 23.	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 XI., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2200 Ft	Földi Annamária kulturális szervező	okh@ujbudakozpont.hu	Asztalfoglalás és jegyvásárlás előzetesen ajánlott az okh.jegy.hu oldalon, vagy személyesen a helyszínen, nyitvatartási időben.
márc. 24.	vasárnap	09:00-12:00	Húsvéti készülődés CSALÁDI DÉLELŐTT	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Mese, néptánc, körjáték, a Guliba Társulat zenés-táncos interaktív előadása, az Újbudai Babszem Táncegyüttes műsora, Éneklő Albertfalva és sokféle húsvéti kézműves foglalkozás várja az érdeklődőket!
márc 25.	hétfő	14:30	Senior torna	Keveháza Idősek klubja XI., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	0670 492-0399	Tartja: Bubik Csaba
márc 25.	hétfő	18:00-20:00	Pál Tamás Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház XI.,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
márc. 25.	hétfő	18:00-20:00	NŐI SAROK Az újjászületés mesés útja	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	Ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: akh@ ujbudakozpont.hu	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Mesefoglalkozás Nagy Luca meseterapeuta, life coach vezetésével
márc 26.	kedd	8:50	városi séta	Vác, Fehérek temploma, Mosolytár (Sajdik Ferenc kiállítás) és séta	Részvételi díj: 1000.- Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 8.50, Nyugati p.u. vágányok (ind. 9.08, Z70-es vonat) Jegy: Vácig
márc 26.	kedd	14:00	Film klub: A vízesések szívében	Szent Imre Idősek klubja XI., Bocskai u.43-45.	ingyenes	Hornoková Mária Szent Imre Idősek klubja	0670 492-0398	amerikai romantikus vígjáték 105'
márc. 26.	kedd	18:00-20:00	Etele Helytörténeti Kör "Ki gépen száll fölébe, annak térkép e táj"	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Albertfalva anno - vetítés és beszélgetés: Albertfalváról készült légitűtők az 1940-es évektől napjainkig
márc 27.	szerda	10:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás: Mezőgazdasági Múzeum halászati kiállítása	Vajdahunyadvár, Mezőgazdasági Múzeum	ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Pénteki előadásunkon a víz világnapjáról emlékeztünk meg. Terepi programunkon pedig a Mezőgazdasági Múzeum halászati kiállítására fogunk ellátogatni. Itt vezetett séta keretében láthatjuk és hallhatjuk majd azt a honfoglalástól a napjainkig tartó folyamatot, amely a Kárpát-medence halban gazdag vizeiben játszódott le. Jelentkezés szükséges: személyesen, saját részre, március 19-25-ig 9:30- 13:00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényben. Kérjük hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját, személyi igazolványát, lakcímkártyáját.
márc 27.	szerda	13:00	A hungarikum a magyarság csúcsteljesítményét felőlelő gyűjtőfoglalom: Székelykapu	Gazdagréti Idősek klubja XI.,Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek Klubja	0670 492-0406	Előadás sorozat: előadás+vetítés

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc 28.	csütörtök	8:30	Városi séta - Kecskemét	Kecskemét	előzetes regisztráció szükséges, jelentkezési határidő: március 23.	Domoszlai Erzsébet, önkéntes	A sétát vezeti, és jelentkezni kell: Domoszlai Erzsébet önkéntes domoszlai.erzsabet@gmail.com címen	Szabadidőközpontba látogatunk (174 hektáros fás-füves park, 40 hektáros tó, kilátás városra a Benkó-dombról) Belépő: 100 Ft/fő Rövid pihenő után a felújított Városháza Látogatóközpontban megtekintjük Kecskemét helytörténetét bemutató állandó kiállítást Belépő: nyugdíjas: 1.500 Ft/fő - 70 év felett ingyenes. Valamint a KATTI ZOÓB kiállítást, mely a Városháza egykori levéltárában látható. Belépő: ingyenes Találkozás: 8:30 Nyugati pályaudvar, főbejárati központi kijelzőnél. A vonat 8:50-kor indul. Utazási ktg.: 70 év felett ingyenes, helyjegyváltás csak a kijelölt kocsikban kötelező. Gyaloglásra alkalmas kényelmes cipő szükséges! Maximális létszám: 25 fő Tervezett visszautazás: 15:48-as vonattal. Jelentkezési határidő: március 23.
márc 28.	csütörtök	14:00	Emancipáció. Jó vagy rossz dolog?	Kenderes Idősek Klubja XI.,Kenderes u.4.	ingyenes	Siklósi Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	Előadás sorozat+kötetlen beszélgetés
márc 28.	csütörtök	16:00-17:00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Szűcs Ildikó festőművész Színek szárnyán című kiállításának megnyitója
márc. 29.	péntek	17:30-18:30	KONCERT A KERESZT ALATT a Hylarion Énekegyüttes hangversenye	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Reneszánsz-kori angol szerzők nagybőjti művei között részletek hangzanak el Máté evangéliumából és a Zsoltárok Könyvéből
márc. 30.	szombat	10.00-13.00	ÚJBUDAI HÚSVÉT programsorozat keretében ŐRMEZEI HÚSVÉTI HAJCIHŐ	Őrmezőn, a Költők parkjában	A részvétel ingyenes.	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbudakozpont.hu	Program: 10.00 Húsvéti tréfák - a Vaga Banda gólyalásbas utcaszínházi előadása tojászsonglörködéssel 10.30-12.30 Zöldszobrászat kicsiknek és nagyoknak 10.00-13.00 kalácskészítés és sütés gyerekeknek, húsvéti játékok
márc 30.	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	
márc. 30.	szombat	15:00-16:30	ARANYMIATYÁNK szakrális komolyzenei koncert Pitti Katalin operaénekes közreműködésével	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Szakrális énekek, zenék és versek hangzanak el Pitti Katalin Liszt-díjas operaénekes, Pálmai Árpád egyházzenesz és Hegedűs Valér zongoraművész tolmácsolásában

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
márc. 22. - márc. 30-ig	folyamatos		ÚJBUDAI HÚSVÉT programsorozat keretében "AMI TOJÁSFÁNK" Közösségi húsvéti tojásfa díszítés Őrmezőn	Őrmező, Költők parkja	Díjtalan	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbudakozpont.hu	A húsvéti készülődés jegyében hirdetjük meg az eseményt az Őrmezei családok körében. A saját készítésű húsvéti tojásokat mindenki egyénileg tudja elhelyezni a Költők parkjában kijelölt fán. Húsvét szombat délutánján lefotózzuk és közzétesszük az ŐKH Facebook oldalán a remélhetőleg színes tojáslombúvá szepült TOJÁSFÁT.

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!

