

2023. FEBRUÁR 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
előzetes egyeztetés alapján		Gyógytorna tanácsadás	Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: 60plusz@ujbuda.hu címen teljes név és 60+ kártya számának megadásával
minden hétköznap	08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznap	09.00-13.30	Számítógép használat, gyakorlás; Segítségnyújtás: időpont egyeztetés után lehet igénybe venni. Írjon nekünk levelet az 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre vagy hívja a 372-4636 telefonszámot.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	07.00-07.30	Hahota jóga	I. ker., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti víztározó felett	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - próba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A kórus tagokat toboroz!
minden hétfőn és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10.00-11.00	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	11.30-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Folyamatos csatlakozási lehetőség!

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	<u>febr.6.:Különleges sziv</u> -3db 10×20 cm es papír -ragasztó -lapos gyöngyöt <u>febr.13.: Leveles boríték</u> -4db A/4 es papír -ragasztó <u>feb. 20.: Farsangi szemüveg</u> - 8db 10×10 es papír - 2db 21×8 cm es papír -ragasztó <u>feb. 27.: Lampion /kusudama/</u> 1 db elkészítéséhez: - 6db 10×10es papír; - ragasztó
minden hétfőn	14.00-15.00	Online jóga	Zoom felületen	ingyenes	Polyvás Ildikó	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud regisztrálni. Minden alkalomra külön kell jelentkezni! Nagy létszám esetén még egy csoportot indítunk.
minden hónap első hétfőjén	16:00-19:00	Keresztretjévényfejtők 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	Február 6.
minden kedden	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Nagyné Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden	09:00-11:00	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Köllner Ödön/ Köllner Dóra	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Várunk szeretettel mindenkit, aki szeretne játszani, töltené idejét jó társaságban valamint megismerkedne különböző tábla- és kártyajátékokkal.
minden kedden	09.15-10.15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Garai Júlia táncpedagógus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az egész testet átmozgató torna, segít a helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében és átrendezni mozgásunkat egészségesebbé, kellemesebbé. A mozgások elsajátítása felfedező, játékos, saját ritmusban folyik elég szünettel, és a teljesítményre való erőltetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.

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.		Bengó Krisztina szakképesített MBSR tréner.	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.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Nagyné Tauzin Csilla	06- 20-5461286	női kondicionáló torna
minden kedden és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	06-30-267 8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
minden kedden	10.00-12.00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Várják a kézimunkázásra fogékonyakat!
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	
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	Február 7. és 21. 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 kedden	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363	
minden szerdán	9.30-10.00	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! Témák: Feb. 1.: Fogadalmaink Feb. 8.: A hála Feb. 15.: Hagyományok Feb. 22.: Menekülések
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	február 07.
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	

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 szerdán	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	Első alkalom február 1.!
minden szerdán	12:15-13:15	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	13:30-14:30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Darin Ágnes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	14:45-15:45	Szenior örömtánc	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a	
minden csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800 Ft/alk., vagy bérletben 1600 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06-20-546-1286	Női kondicionáló torna
minden csütörtökön	08:45-10:45	60+ Pilates-intim torna Kutasi Viktóriával	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	10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kisplasztika	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	első alkalom ingyenes, továbbiakban: 300 Ft/ alk.	Preisinger Zsuzsa	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	10:00-12:00	60+ Fotótanoda	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 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 csütörtökén	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	Február 23.
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 Budapest, Kardhegy utca 2.)	1 800 Ft	Nagyné Tauzin Csilla	1/424-5363	Női kondicionáló torna

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
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 vasárnap		15.00-16.30	Szenior örömtánc	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1000 Ft /alkalom, 4 alkalmas bérlet: 3 500 Ft	Drimál Andrea	06-30-2312150	Az idősebb korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes mozgásforma, jól ismert zenékre. ŐKH rendezvények esetén lehet időpontváltozás!
febr. 01.	szerda	10:00	A hónap alkotója: Burkus Alexandra - Fehérre hangolva (fotókiállítás)	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 február 27-ig látható nyitvatartási időben.
febr. 03.	péntek	19:00	FARSANGI ÚJBUDAI BOTLADOZÓ TÁNCCHÁZ Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: BorFolk zenekar	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800,- Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Oktató: Onodi Attila táncművész
febr. 04.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS! INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
febr. 04.	szombat	09:30 Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, 22-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Szépjuhászné - Hűvösvölgy Táv: 5,5 km, Szint: 50 m	ingyenes	Pólya Tamás (Múanyag SC)	(70)5808079	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 05.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra Normafa körül, az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
febr. 06.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zombolyai 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.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 07.	kedd	09:40 Találkozó: 9.40, Boráros tér - Rádai utca sarok	Látogatás vezetéssel	Assisi Szt. Ferenc templom (Bakáts tér) Látogatás vezetéssel: templom, altemplom, keresztelő káp., sekrestye, orgona és mini koncert	1500.- Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	(30)3522694	Előzetes jelentkezés szükséges! A program ideje kb. 2 óra.
febr. 08.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ISMÉTLÉS) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
febr. 08.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 09.	csütörtök	10:15 Találkozás: 10.15-ig a Szüret utca, Ménesi út sarkán	Városismereti séta	Látogatás a Molnár-C. Pál Múterem-Múzeumban	800 Ft/fő	Domoszlai Erzsébet	domoszlai.erszabet@gmail.com 06-30-8628152	Előzetes jelentkezés szükséges! Vezetéssel megtekintjük a kiállítást. Együtt megyünk be a múzeumba!
febr. 10.	péntek	17:30	Óz a csodák csodája	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Online foglalás esetén az eseményen való részvétel 3 000 forint, 1 éves kortól egységáras.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253	Mesejáték
febr. 10.	péntek	21.00	Retro farsang	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	2.000 Ft	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253	
febr. 10.	péntek	19:30	Blues Farsang Felkai Jam Klubkoncert	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1800,- Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	A zenekar repertoárjában Felkai szerzeményei mellett Hendrix, Cream, Gary Moore és Eric Clapton számok szerepelnek sajátos és egyedi feldolgozásban.
febr. 11.	szombat	09.00-14.00	Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)		Kelenvölgyi Községi Ház	1/424-5363	
febr. 11.	szombat	08:55 Találkozó: 8.55, Széll Kálmán tér, 21-es busz (ind. 9.05)	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Diófás tető - Virág vgy. - Kis Kőfej - Szépjuhászné - Kis Hárs hegy - Húvösvgy. Táv: 9 km, Szint: 250 m	ingyenes	Bálint Attila (Múanyag SC)	(20)4303396	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 11.	szombat	19:00-23:00	FARSANGI SÜLTŰ MOLDAVI TÁNCBÁZ	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1500,-Ft/fő	Sültű Zenekar	További infó: https://www.facebook.com/SultuZenekar	Beöltözéssel, ingyenes tombolával és sok-sok táncsal. Zenél a Sültű zenekar.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 12.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra a Hárshegy körül, az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
febr. 14.	kedd	9:30-10:30	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	
febr. 14.	kedd	18:00	... VIRÁGOM, VIRÁGOM - Vermes Mária fotókiállításának megnyitója a Kályha Galériában	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 március 10-ig látható, hétköznapokon 10-19 óra között!
febr. 15.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 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!
febr. 16.	csütörtök	14.00-15.00	Társaink a növények előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ónodi Szabó Sándor, nyugdíjas kertész-oktató	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az első előadás témája: A növények is élőlények - Születésünktől a halálunkig elkísérnek. Az előadás során nemcsak a növénygondozásra vonatkozó praktikus gyakorlati információkkal és tanácsokkal látjuk el Önöket, de újfajta szemléletmódot is kaphatnak arról, hogyan növényekkel foglalkozni, növényekkel körülvenni magunkat bizonyítottan jó hatással van a mentális egészségünkre is. Emellett felhívja a figyelmet a folyamatokra, a növények fontosságára a természetben és az élet körforgásában.
febr. 16.	csütörtök	10:00 Találkozó: 10 óra, Móricz Zs. körtér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Margitsziget "Keleti hunyor- néző séta"	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	(70)5720184	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 17.	péntek	17.00-18.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)			1/424-5363	Keczely Gabriella és Kemény János kiállítása

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 17.	péntek	11.00-12.00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás: A Budai-hegység rejtett kincsei a Budai Tájvédelmi Körzetben	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	Januári előadásunkon élettelen természeti értékeinkről beszéltünk, és időutazást is tettünk a kőzetek világában. Megismerhettük azt is, hogy ezek változatossága, milyen kölcsönhatásokkal bír a élővilágunkra. Egy karnyújtásnyira tőlünk, a Budai-hegységben is szembesülhetünk, ezen alapvetésnek, szemet és lelket is gyönyörködtető megnyilvánulásaival. A Budai-hegység keleti nyúlványai kerületünkben találhatóak, ezek a Gellért-hegy, a Sas-hegy és a Rupp-hegy. Ezek értékeiről korábbi előadásainkon már ejtettünk szót. Most egy kicsit tágitjuk a kört és bepillantást nyerhetünk a Budai Tájvédelmi Körzet valóban csodálatos világába.
febr. 17.	péntek	19:00-22:00	FARSANGI GÖRÖG TÁNCCHÁZ Zenél az Akropolis Kompania	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés Ingyenes	Újbuda Görög Önkormányzata	georgia.demeter01@gmail.com	Várjuk a legötletesebb jelmezeket is!
febr. 18.	szombat	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ISMÉTLÉS) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
febr. 18.	szombat	08:00 Találkozó: 8 óra, Batthyány tér HÉV (ind. 8.18)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentkereszt - Klasterom kút - Magas hegy - Som hegy - Szent-kút - Csobánka, Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes, jegy Pomázig	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	(70)2511493	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 18.	szombat	17:00-18:30	"UTAM MUZSIKÁLVA JÁROM..." - az AKH Opera- és Dalstúdió farsangi 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	Közreműködnek a Stúdió énekesei, Hegedűs Valér zongoraművész, Csák József operaénekes. Sztárvendég: Kertesi Ingrid Liszt Ferenc-díjas, érdemes és kiváló művész.
febr. 19.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra Húvösvölgy körül, az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 21.	kedd	18:00-20:00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Könyvbemutató: future.world és Khaled Hosseini Papírsárkányok című műve	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
febr. 22.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ISMÉTLÉS) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
febr. 22.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 22.	szerda	09.00-12.00	Duna-Ipoly Nemzeti Park terepi program: Fedezzük fel a Gyermekvasúton a Budai Tájvédelmi Körzetet	Budai Tájvédelmi Körzet	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A vasút nyomvonala a Budai Tájvédelmi Körzetben fut, szemünk elé fog tárulni a tájegység valóban csodálatos változatossága. Megtudhatjuk majd, hogy miről kapta elnevezését olyan állomások és kistájak, mint a Szépjuhászné vagy a Virágvölgy. Nem utolsósorban a nosztalgikus érzések is átfuthatnak rajtunk, hiszen gyermekkorunkban, talán mindannyian utaztunk már, az akkor még Úttörővasútnak hívott kisvonatokkal. A Széchenyi-hegy végállomásról, pedig még egy könnyű sétát is fogunk tenni a Normafaig. Jelentkezés: saját részre, febr. 13-20. között lehetséges, minden hétköznap 9.00-13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
febr. 22.	szerda	20:00	ISMERŐS EXTRA - ONLINE! Vendégek: LÁSZLÓ ZOLTÁN és KAMARÁS KRISZTINA gomoku versenyzők	Az ŐKH facebook oldalán megtekinthető	Ingyenes	Horváth Orsi kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Házigazda: Horváth Orsi Kulturális szervező

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
febr. 23.	csütörtök	09:30 Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárás függvényében a Normafától a város felé, Táv: 6 km	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	(30)3522694	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 24.	péntek	18:00	ISMERÓS? Vendég: ENDREI JUDIT televíziós bemondó szerkesztő -műsorvezető Házigazda: FEHÉR MARIANN rádiós műsorvezető	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1400,- Ft/fő	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	okh@ujbuda.hu	Televíziós pályafutásának befejezését követően számos fontos, értékes projektet indított el. Ezek közül az egyik legkiemelkedőbb és legszélesebb közönséget érintő a <i>Kor-határtalanul</i> program, az 50+-os korosztály számára.
febr. 25.	szombat	08:45 Találkozó: 8.45, Húvösvölgy, 63-as busz (ind. 8.52)	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Apatóczky liget - Fajzasi erdő - Kutya hegy - Nagy Szénás - Nagykovácsi, Táv: 11 km, Szint: 300 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	(20)3139774	Előzetes jelentkezés szükséges !
febr. 26.	vasárnap	Találkozó: érdeklődj a túravezetőnél	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra a Szabadsághegy körül, az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km, Szint:100-200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	(30)3403490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
febr. 27.	hétfő	16:00	BALATON FELVIDÉK - A MI TOSZKÁNÁNK Dévény Dömötör (Újbudai 60+ Fotókör) fotókiállítása	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem és Társalgó Galéria & Kávézó	Ingyenes	Horváth Orsi kulturális szervező	okh@ujbuda.hu	Megtekinthető: 2023. március 19-ig, nyitvatartási időben.
febr. 28.	kedd	9:30-10:30	Angol társalgási klub	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 28.	kedd	18:00-19:30	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	
febr. 28.	kedd	14.00-15.00	Hangfürdő	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kőrösi Gábor	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: saját részre, febr. 21-27. között lehetséges, minden hétköznap 9.00-13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.