

Április

1	hétfő	16.00	A Mindent(is) Tudó(k) Akadémiája keretében a Semmittudás Egyeteme. Előadó: Sándor György Kossuth- és Jászai Mari-díjas író, előadóművész, „humoralista”	Házasságkötő terem
2	kedd	9.00	Nordic Walking séta a víz és a napfény jegyében haladóknak. <i>Reg. Jelentkezési határidő: 2019. március 27., 10.00 óra</i>	Találkozó: Lenhossék 24-28.
		14.00	Mindentudás Akadémiája - ókori szeminárium: II. Ramszesz, 2. rész	Helytörténeti Gyűjtemény
3	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Belső értékeink nyomában	Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
4	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
5	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
6	szombat	9.30	Európa 2024 "Egészséges élmény" természetjáró gyalogló program: Látogatás a veresegyházi Medveotthonba. <i>Reg.</i>	Találkozó: Nyugati pályaudvar, jegypénztár előtti aula
8	hétfő	16.00	A sport ami teljessé tesz - Így lettem én. Kopeczky Lajos vendége dr. Juhász István, az FTC jobbfedezete. <i>Reg.</i>	Claro Bisztró
10	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
		17.00	Macska- és állatbarátok klubja	FMK
11	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		14.30	Orvosi előadás: A gondolat teremtő ereje, dr. Darnói Tibor holisztikus orvos előadása	Parajdi Sópince
12	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
		16.00	FOOL MOON koncert: Mi fán terem az acapella? <i>Reg.</i>	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház

15	hétfő	10.00	Parádés Főzés Bartal Sándor séffel - Amerikai menü: kukoricás "chowder" (sűrű, burgonyás-kukoricás leves) és amerikai palacsinta	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		14.00	Fogadj Örökbe Egy Parkot - a Ferencvárosi Gyermek és Ifjúsági Önkormányzattal közösen meghirdetett akció keretében tisztítsuk meg együtt a Nyúldombot. <i>Reg.</i>	Nyúldomb
16	kedd	10.30	Könyvtári Találkozások: Magademésztő. József Attila és Babits Mihály kapcsolatát Dénes Viktor és Farkas Ádám színművészek mutatják be. <i>Reg.</i>	FSZEK Börzsöny utcai Könyvtár
		15.00	Board Game Café: Társasjáték klub	Ferenc krt. 17., alagsor
17	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
18	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.00	Európa 2024 kardio gyaloglás, <i>Reg.</i>	Ferenc tér
		15.00	Filmklub: Fantomas (1964) francia-olasz akció-vígjáték. Rendező: André Hunebelle, főszereplők: Louis de Funès és Jean Marais	Helytörténeti Gyűjtemény
24	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
25	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.00	Helytörténeti séta a Magyar Költészet Napja alkalmából. Végállomás: József Attila Emlékhely (Gát u. 3.)	Találkozó: Boráros tér, Borárus szobor
		15.30	Mindentudás Akadémiája szeminárium - A világtörténelem leghíresebb kastélyai és titkai: El Escorial kastély, Spanyolország	Házasságkötő terem

26	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
28	vasárnap	16.00	Mesélj nekem, Nagyi! Magyar népmesék: Pinkó, valamint A szorgalmas és a rest lány. Mesélő: Koltai Judit magyar színésznő, rendező, színházigazgató. Anyák napi ajándékkészítés kézműves foglalkozás keretében. <i>Reg.</i>	Paprika Jancsi Étterem
29	hétfő	16.00	Portisch Lajos (basszbariton) SCHUBERT dalokat énekel: Lachen und Weinen - Nevetés és sírás. Közreműködik és a műsort vezeti Zöld Ildikó (szoprán) és Hegedűs Valér (zongoraművész)	Ferencvárosi Ádám Jenő Zeneiskola AMI
30	kedd	14.30	Cukorbeteg-klub	Dandár u. 28.
Május				
2	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
3	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
4	szombat	10.00	Európa 2024 "Egészséges élmény" természetjáró gyalogló program: Budai Arborétum látogatás. <i>Reg.</i>	Találkozó: Móricz Zsigmond körtéri metró megálló
6	hétfő	14.00	Mindentudás Akadémiája - ókori szeminárium: Egyiptom felfedezése I. - Giovanni Belzoni	Helytörténeti Gyűjtemény
7	kedd	9.00	Nordic Walking májusi séta haladóknak. <i>Reg. Jelentkezési határidő: 2019. május 2., 10.00 óra</i>	Találkozó: Lenhossék 24-28.
		16.00	Mindentudás Akadémiája: Odüsszeusz bolyongásai. Előadó: Dr. Ritoók Zsigmond akadémikus, Magyar Corvin- lánccal kitüntetett, Széchenyi- díjas magyar klasszika- filológus, nyugalmazott egyetemi tanár, ókor kutató	Házasságkötő terem
8	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Belső értékeink nyomában	Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		17.00	Macska- és állatbarátok klubja	FMK

9	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.00	Nárciszfutás a Magyar Hospice Alapítvánnyal	Nyúldomb
		14.30	Orvosi előadás: A diétetika szerepe a prevencióban és a rehabilitációban - új fogalmak a táplálkozásterápiában. Előadó: Lőrinczné Táborfi Julianna dietetikus, egészségügyi menedzser	Parajdi Sópince
10	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
13	hétfő	16.00	A sport ami teljessé tesz - Így lettem én. Kopeczky Lajos vendége: Eperjes Károly színművész	Claro Bisztró
14	kedd	10.30	Könyvtári Találkozások: Anyák az irodalomban. Beszélgetés Gózon Ákos irodalmi főszerkesztő, szerkesztő-riporter valamint Császár Angéla Jászai Mari-díjas, Érdemes Művész közreműködésével	FSZEK Börzsöny utcai Könyvtár
		14.00	MÚLTIDÉZŐ 60+	Helytörténeti Gyűjtemény
15	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
16	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.00	Európa 2024 kardio gyaloglás, Reg.	Ferenc tér
		15.00	Filmklub: Fantomas visszatér (1965) francia-olasz akció-vígjáték. Rendező: André Hunebelle, főszereplők: Louis de Funès és Jean Marais	Helytörténeti Gyűjtemény
17	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
20	hétfő	10.00	Parádés Főzés Bartal Sándor séffel - Balkán menü: sopszka saláta és csevap (ajvárral, pitával)	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
21	kedd	15.00	Board Game Café: Társasjáték klub	Ferenc krt. 17., alagsorba lejárattal az üzlethelyiségből

22	szerda	10.00	Helytörténeti séta világhírű sportolóink lakóhelyei mentén	Találkozó: Üllői út/Ferenc körút sarok, Lottóház előtt
		11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
23	csütörtök	10.00	Fiatallító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		11.00	SASVÁRI SÁNDOR ÉS SASVÁRI LÉNA duett koncertje: világhírű musical és rockopera részletek, világslágerek, saját dalok. <i>Reg.</i>	FMK
24	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
27	hétfő	16.00	Demencia Kávézó: <i>Reg.</i>	Paprika Jancsi Étterem
28	kedd	14.30	Cukorbeteg-klub	Dandár u. 28.
29	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
30	csütörtök	10.00	Fiatallító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		15.30	Mindentudás Akadémiája szeminárium - A világtörténelem leghíresebb kastélyai és titkai: Téli Palota, St. Petersburg	Házasságkötő terem
31	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
		17.30	A Menaságra repülj... című dokumentumfilm bemutatója. A film vetítését megelőzően a rendező, Faragó Annamária tart előadást. <i>Reg.</i>	Pinceszínház
Június				
1	szombat	10.00	Európa 2024 "Egészséges élmény" természetjáró gyalogló program: Kirándulás a kora nyári Normafa kilátóra. Igény szerint Erzsébet-kilátó látogatása. <i>Reg.</i>	Találkozó: Széll Kálmán tér, 21-es buszmegálló
4	kedd	9.00	Nordic Walking félévzáró séta haladóknak. <i>Reg.</i> <i>Jelentkezési határidő: 2019. május 30., 10.00 óra</i>	Találkozó: Lenhossék 24-28.
		14.00	Mindentudás Akadémiája - ókori szeminárium: Egyiptom felfedezése II. - Abu Szimbel, a homok temploma	Helytörténeti Gyűjtemény

5	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Belső értékeink nyomában	Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled... évváró	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
6	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
7	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
12	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
		17.00	Macska- és állatbarátok klubja	FMK
13	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		14.30	Orvosi előadás: Édes élet - a cukorbetegség diétája. Előadó: Lőrinczné Táborfi Julianna dietetikus, egészségügyi menedzser	Parajdi Sópince
14	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
17	hétfő	10.00	Parádés Főzés Bartal Sándor séffel - Olasz menü: Aszalt paradicsomos sajtkrém pirítóssal és sertés "saltimbocca" (zsályával, sonkával sült sertésszűz)	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
18	kedd	15.00	Board Game Café: Társasjáték klub	Ferenc krt. 17., alagsorba lejárattal az üzlethelyiségből
19	szerda	10.00	Helytörténeti séta a Mária Valériától az Üllői úti új lakótelepig. Séta a József Attila-lakótelepen	Találkozó: Szent Kereszt templom bejárata előtt (Üllői út 145.)
		11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
20	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.00	Európa 2024 kardio gyaloglás, Reg.	Ferenc tér
		15.00	Filmklub: Fantomas a Scotland Yard ellen (1967) francia-olasz akció-vígjáték. Rendező: André Hunebelle, főszereplők: Louis de Funès és Jean Marais	Helytörténeti Gyűjtemény
21	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda
25	kedd	14.30	Cukorbeteg-klub	Dandár u. 28.

26	szerda	11.00	Gyógytorna	FMK/Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridiántorna	FMK
27	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		15.30	Mindentudás Akadémiája szeminárium - A világtörténelem leghíresebb kastélyai és titkai: A Schönbrunni kastély, Hofburgi Palota	Házasságkötő terem
28	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár Uszoda/Weöres Uszoda

Regisztrációhoz nem kötött, nyitott jellegű programok, klubfoglalkozások:

- **Festőklub (Szerető Kezek Idősek Klubja):** keddenként 14.00 óra
- **Sakk-klub (FMK):** keddenként 10.00 óra
- **Német társalgási klub (FMK):** keddenként 10.00 óra
- **Chikung (Lenhossék u 24-28.):** keddenként 11.00 óra
- **Fitness 60+ (Lenhossék u. 24-28., tornaterem):** hétfőnként 10.00 óra

Előzetes regisztrációhoz kötött képzések, tanfolyamok:

Kizárólag a már regisztrált jelentkezők részére, új jelentkezőket a folyamatban levő tanfolyamok esetében nem áll módunkban fogadni. A 2019/2020-as iskolaévre vonatkozó induló tanfolyamainkról június hónap folyamán adunk bővebb tájékoztatást.

Nyelvtanfolyamok:

- **Angol kezdő nyelvtanfolyam** (Dési Huber Művelődési Ház): hétfőnként 11.00 óra (április 1., 8., 15., 29., május 6., 13., 20., 27.)
- **Angol haladó nyelvtanfolyam** (Dési Huber Művelődési Ház): csütörtökönként 11.00 óra (április 4., 11., 18., 25., május 2., 9., 16., 23., 30.)
- **Angol kezdő nyelvtanfolyam** (Borostyán Idősek Klubja): hétfőnként 14.00 óra (április 1., 8., 15., 29., május 6., 13., 20., 27.)
- **Angol középhaladó nyelvtanfolyam** (Borostyán Idősek Klubja): hétfőnként 15.00 óra (április 1., 8., 15., 29., május 6., 13., 20., 27.)
- **Angol haladó nyelvtanfolyam** (FMK): csütörtökönként 14.00 óra (április 4., 11., 18., 25., május 2., 9., 16., 23., 30.)
- **Német középhaladó nyelvtanfolyam** (FMK): keddenként 8.30 óra (április 2., 9., 16., 23., 30., május 7., 14., 21., 28.)

Számítógép-kezelői tanfolyamok:

Szent-Györgyi Albert Általános Iskola és Gimnázium (Lónyay u. 4/c-8.)

- Általános számítógép-kezelői és laptop tanfolyam csütörtökönként 12.30 óra (április 4., 11.)
- Mobileszköz-használati tanfolyam csütörtökönként 13.30 óra (április 4., 11.)
- Ericsson számítógép-kezelői haladó tanfolyam péntekenként 15.00 óra (április 5., 12., 26.)

Weöres Sándor Iskola (Toronyház u. 21.)

- Általános számítógép-kezelői tanfolyam keddenként 16.30 óra (április 2., 9., 16.)
- Mobileszköz-használati tanfolyam keddenként 17.30 óra (április 2., 9., 16.)

Ferencvárosi Sport Iskola (Telepy u. 17., bejárat a Tűzoltó utca felől)

- Számítógép-kezelői kezdő tanfolyam hétfőnként 8.30 óra (április 1., 8., 15., 29.)
- Számítógép-kezelői haladó tanfolyam hétfőnként 10.00 óra (április 1., 8., 15., 29.)
- **Kreatív Műhely kézműves foglalkozás (Dési MH):** minden második kedden 10.00 órától (április 2., 16., 30., május 14., 28., június 11., 25.)

Helyszínek:

Board Game Café – Ferenc krt. 17. (alagsorba lejárát az üzlethelyiségből)
Borostyán Idősek Klubja – Knézich u. 17.
Claro Bisztró – Ráday u. 35.
Dési Huber Művelődési Ház – Toronyház u. 17/b.
Ferencvárosi Ádám Jenő Zeneiskola AMI – Köztelek u. 8.
Ferencvárosi Sportiskola – Telepy u. 17. (bejárat a Tűzoltó utca felől)
FESZ (Ferencvárosi Egészségügyi Szolgáltató) oktatóterem – Dandár u. 28.
FMK (Ferencvárosi Művelődési Központ) – Haller u. 27.
FSZEK Börzsöny utcai Könyvtára – Börzsöny u. 13.
Házasságkötő terem – Bakáts tér 1.
Helytörténeti Gyűjtemény – Ráday utca 18. (bejárat az Erkel utca felől)
József Attila-lakótelepi Közösségi Ház – Toronyház u. 3/b.
Molnár Uszoda (Molnár Ferenc Általános Iskola) – Mester u. 19.
Paprika Janics Étterem – Ráday u. 16.
Parajdi Sópince – Vámház körút 11.
Pinceszínház – Török Pál u. 3.
Szent-Györgyi Albert Általános Iskola és Gimnázium – Lónyay u. 4/c-8.
Szerető Kezek Idősek Klubja – Friss u. 5.
Weöres Uszoda (Weöres Sándor Általános Iskola és Gimnázium) – Lobogó u. 1.
Weöres Sándor Általános Iskola és Gimnázium – Toronyház u. 21./Lobogó u. 1.

A naptárban található színek jelentése:

Sárga: egészségügy, prevenció

Kék: kultúra

Zöld: sport, természetjárás

Narancs: egyéb rendezvények

Fehér: képzések, élethosszig tartó tanulás

(Reg.): Előzetes regisztrációhoz kötött előadás, program: e-mail: idosugy@ferencvaros.hu, tel.: (+36 1) 210-0824 / 2-es mellék

A ferencvárosi időseknek a programokon való részvétel díjmentes.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

„A teljesség felé” idősügyi programokon a különböző tevékenységeket, sportfoglalkozásokat minden résztvevő a saját felelősségére, egészségi állapotának tudatában végzi.