

Szeptember				
Időpont		Esemény		Helyszín
3	kedd	10.00	Nordic Walking séta: késő nyári túra	Találkozó: Lenhossék u. 24-28.
4	szerda	14.00	Belső értékeink nyomában	Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
6	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
7	szombat	9.40	Európa 2024 "Egészséges élmény" természetjáró gyalogló program: Kirándulás az ország egyik legszebb településére, Zebegénybe. <i>Reg.</i>	Nyugati pályaudvar, jegypénztár
10	kedd	14.00	Mindentudás Akadémiája - ókori szeminárium: A Rosette-i kő titka - út a hieroglifák megfejtéséhez	Helytörténeti Gyűjtemény
11	szerda	10.00	Helytörténeti séta: Séta Ferencváros egykori főutcáján	Találkozó: Bakáts tér/ Knézich utca sarok
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
		17.00	Macska- és állatbarátok klubja	FMK
12	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		14.30	Alvási algoritmus - Ébredjünk kipihenten. Előadó: Angyalffy Éva alvászakértő	Parajdi Sópince
13	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
17	kedd	15.00	Board Game Café: Társasjáték klub	Ferenc krt. 17., alagsor
18	szerda	14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
19	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		15.00	Filmklub: A Menaságra repülj... (2017), dokumentumfilm. Rendező: Faragó Annamária	Helytörténeti Gyűjtemény
20	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
21	szombat	14.30	Autómentes napi gyalogló túra Ferencvárosban. <i>Reg.</i>	Találkozó: Duna-part, Bálna Terasz (Fővám tér 11-12.). Érkezés: Autómentes napi rendezvény a Napfény utcában.
23	hétfő	10.00	Parádés Főzés Bartal Sándor séffel. Menü: Illatos tárkonyos csirkeragu leves, grillezett szűzermék almapálinkás mártásban, burgonyakörettel.	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
24	kedd	14.30	Cukorbeteg klub	FESZ, Dandár u. 28.

25	szerda	10.00	Helytörténeti séta: Végig a Ráday utcán	Találkozó: Kálvin tér-Ráday utca sarok
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
26	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: El Escorial kastély, Spanyolország	Házasságkötő terem
27	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
		19.30	Az Idősek és a Zene világnapja tiszteletére: Ars Nova Sacra Énekegyüttes koncertje	Örökimádás templom (Üllői út 77.)
30	hétfő	16.00	Demencia Kávézó. <i>Reg.</i>	Paprika Jancsi Étterem

Október				
1	kedd	10.00	Nordic Walking séta: Itt van az ősz!	Találkozó: Lenhossék u. 24-28.
2	szerda	14.00	Belső értékeink nyomában	Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
3	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.30	A megérdemelt boldogság - csoportfoglalkozás Bognár Tamás pszichológussal. Téma: Csökkent önbecsülés helyett hasznosnak érezni magunkat	FMK
4	péntek	10.00	TELJESSÉG FESZT 2019.	FMK
		16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
5	szombat	9.45	Európa 2024 "Egészséges élmény" természetjáró gyalogló program: Jági tanösvény - könnyű erdei túra, mezei és vizes élővilággal tarkítva. <i>Reg.</i>	Találkozó: Árpád híd, a 830-as autóbussz állomása
7	hétfő	16.00	Mindentudás Akadémiája: Tornádóvadászat. Előadó: Molnár "Storman" Ákos, a Szupercella Viharvadászok Egyesületének elnöke	Házasságkötő terem
8	kedd	14.00	Mindentudás Akadémiája - ókori szeminárium: A hieroglifák titka 2.	Helytörténeti Gyűjtemény
9	szerda	10.00	Helytörténeti séta: Séta Ferencváros egykori főutcáján II.	Találkozó: Ferenc tér
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
		17.00	Macska- és állatbarátok klubja	FMK

10	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.00	Nárciszültetés a Magyar Hospice Alapítvánnyal együttműködve	Nyúldomb
		14.30	Mycoterápia - a gombák terápiás neoreneszánsza, régi/új módszerek a gyógyításban. Előadó: Dr. Gotthárd Csaba	Parajdi Sópince
11	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
14	hétfő	16.00	A sport, ami teljessé tesz - Így lettem én... Kopeczky Lajos beszélget vendégével. <i>Reg.</i>	PRIZMA Event (Gönczy Pál u. 6. - pincehelyiség)
15	kedd	15.00	Board Game Café: Társasjáték klub	Ferenc krt. 17., alagsor
16	szerda	14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		14.00	Generációkon átívelő helytörténeti vetélkedő. <i>Reg.</i>	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
17	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.30	A Turay Ida Színház kamaraelőadása - Topolcsányi Laura: ZITA "MAGYAR KIRÁLYNÉK" sorozat. A Katona József pályázat nyertes történelmi játéka 80 percben. <i>Reg.</i>	FMK
		15.00	Filmklub: A Rózsaszín Párduc visszatér. Amerikai vígjáték (1974)	Helytörténeti Gyűjtemény
18	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
21	hétfő	10.00	Parádés Főzés Bartal Sándor séffel. Menü: Paszternák krémleves és pirított dió, sütőtökös pulykaragu chilivel, rizskörettel.	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
24	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
25	péntek	16.00	Vízi torna	Weöres uszoda
27	vasárnap	16.00	Mesélj nekem, Nagyi! Sokszínű őszi mesék. <i>Reg.</i>	Paprika Jancsi Étterem
29	kedd	10.00	Esések Iskolája: Hogyan lehetséges "jól" elesni? Előadó: Dobrotka Béla, az Esések Iskolája alapítója és szakmai vezetője. <i>Reg.</i>	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		14.30	Cukorbeteg klub	FESZ, Dandár u. 28.
30	szerda	14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK

31	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		15.30	Mindentudás Akadémiája szeminárium - Magyarország leghíresebb kastélyai és titkai: A fertődi Esterházy-kastély	Házasságkötő terem

November				
2	szombat	9.30	Európa 2024 "Egészséges élmény" természetjáró gyalogló program: Merzse mocsár - Látogatás a főváros egyik legháborítatlanabb vizes élőhelyére. <i>Reg.</i>	Találkozó: Keleti pályaudvar, jegypénztár
4	hétfő	16.00	Mindentudás Akadémiája: I. (Szent) László, a lovagkirály. Előadó: dr. Szende László a Magyar Nemzeti Múzeum, Központi Adattár és Digitális Képtárhely vezetője	Házasságkötő terem
5	kedd	10.00	Nordic Walking séta: Hegyen völgyön által	Találkozó: Lenhossék u. 24-28.
		14.00	Mindentudás Akadémiája - ókori szeminárium: Az egyiptomi halottas könyv	Helytörténeti Gyűjtemény
6	szerda	14.00	Belső értékeink nyomában	Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
7	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.30	A megérdemelt boldogság - csoportfoglalkozás Bognár Tamás pszichológussal. Téma: Generációs szakadékok a családban	FMK
8	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
11	hétfő	16.00	A sport, ami teljessé tesz - Így lettem én... Kopeczky Lajos beszélget vendégével. <i>Reg.</i>	PRIZMA Event (Gönczy Pál u. 6. - pinceszobák)
13	szerda	14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
		17.00	Macska- és állatbarátok klubja	FMK
14	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
15	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
19	kedd	15.00	Board Game Café: Társasjáték klub	Ferenc krt. 17., alagsor

20	szerda	9.00	EGÉSZSÉGNAP 2019 - Fókuszban a táplálkozás (előadások, ingyenes szűrések, ételsor elkészítési módjának bemutatója, rendhagyó időszüneti sportfoglalkozások, stb.)	Ferencvárosi Művelődési Központ
21	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		15.00	Filmklub: Isten hozta Mister. Amerikai dráma, (1979)	Helytörténeti Gyűjtemény
22	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
25	hétfő	16.00	Demencia Kávézó	Paprika Jancsi Étterem
26	kedd	10.30	Könyvtári Találkozások: Versek, novellák adventre	Boráros téri FSZEK Könyvtár
		14.30	Cukorbeteg klub	FESZ, Dandár u. 28.
27	szerda	14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
28	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		15.30	Mindentudás Akadémiája szeminárium - Magyarország leghíresebb kastélyai és titkai: Festetics-kastély, Keszthely	Házasságkötő terem
29	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda

December				
2	hétfő	16.00	Mindentudás Akadémiája	Ádám Jenő Zeneiskolába
3	kedd	10.00	Nordic Walking séta: Téli séta	Találkozó: Lenhossék u. 24-28.
		14.00	Mindentudás Akadémiája - ókori szeminárium: Petra városának elveszett kincsei	Helytörténeti Gyűjtemény
4	szerda	14.00	Belső értékeink nyomában	Dési MH
		14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
5	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		10.30	A megérdemelt boldogság - csoportfoglalkozás Bognár Tamás pszichológussal. Téma: Az elmagányosodás veszélyei, mit tehetünk ellene?	FMK
		14.30	A sejtek szintjén gyógyít a derű: derűterápia, dr. Kollárné Déri Krisztina derűnagykövet előadása	Parajdi Sópince
6	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda

7	szombat	10.00	Európa 2024 "Egészséges élmény" természetjáró gyalogló program: Látogatás a Természettudományi Múzeumba. <i>Reg.</i>	Találkozó: Nagyvárad tér, metró állomás
8	vasárnap	16.00	Mesélj nekem, Nagyi! Karácsonyváros mesék kicsiknek és nagyoknak. <i>Reg.</i>	Paprika Jancsi Étterem
10	kedd	14.30	Cukorbeteg klub	FESZ, Dandár u. 28.
		15.00	Board Game Café: Társasjáték klub	Ferenc krt. 17., alagsor
11	szerda	14.00	Én táncolnék veled...	FMK
		15.30	3-1-2 meridián torna	FMK
		17.00	Macska- és állatbarátok klubja	FMK
12	csütörtök	10.00	Fiatalító tibeti és kínai energia jóga	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
		15.30	Mindentudás Akadémiája szeminárium - Magyarország leghíresebb kastélyai és titkai: A gödöllői Grassalkovich-kastély és Sissi	Házasságkötő terem
13	péntek	16.00	Vízi torna	Molnár uszoda/Weöres uszoda
16	hétfő	10.00	Parádés Főzés Bartal Sándor séffel. Menü: szilveszteri mustáros lencsesaláta, ropogós malackaraj színes burgonyapürével.	József Attila-lakótelepi Közösségi Ház
18	szerda	11.00	A Turay Ida Színház előadásában: Eisemann Mihály - Zágon István - Nóti Károly: HIPPOLYT, A LAKÁJ - zenés vígjáték. <i>Reg.</i>	FMK

„A TELJESSÉG FELÉ” IDŐSÜGYI PROGRAMOK 2019. szeptember–december

A programnaptárban nem szereplő, heti rendszerességű programok:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Gyógytorna (Ferencvárosi Művelődési Központ) – kérjük, jelezze telefonon vagy e-mailben, melyik csoportfoglalkozáson kíván részt venni: <ol style="list-style-type: none"> 1. csoport: hétfőnként 11.00 óra 2. csoport: szerdánként 11.00 óra • Gyógytorna (Dési Művelődési Ház): szerdánként 11.00 óra |
|---|

Előzetes regisztrációhoz kötött képzések, tanfolyamok:

Nyelvtanfolyamok:

- **Angol középfeladói nyelvtanfolyam** (József Attila-lakótelepi Közösségi Ház): hétfőnként 11.00 óra (szeptember 9., 16., 23., 30., október 7., 14., 21., 28., november 4., 11., 18., 25., december 2., 9.)
- **Angol haladó nyelvtanfolyam** (József Attila-lakótelepi Közösségi Ház): csütörtökönként 11.00 óra (szeptember 12., 19., 26., október 3., 10., 17., 24., 31., november 7., 14., 21., 28., december 5., 12.)

- **Angol kezdő nyelvtanfolyam** (Borostyán Idősek Klubja): hétfőnként 14.00 óra (szeptember 2., 9., 16., 23., 30., október 7., 14., 21., 28., november 4., 11., 18., 25., december 2., 9.)
- **Angol középfaladó nyelvtanfolyam** (Borostyán Idősek Klubja): keddenként 10.00 óra (szeptember 3., 10., 17., 24., október 1., 8., 15., 22., 29., november 5., 12., 19., 26., december 3., 10.)
- **Angol haladó nyelvtanfolyam** (Borostyán Idősek Klubja): szerdánként 10.00 óra (szeptember 4., 11., 18., 25., október 2., 9., 16., 30., november 6., 13., 20., 27., december 4., 11.)
- **Német középfaladó nyelvtanfolyam** (FMK): keddenként 8.30 óra (szeptember 10., 17., 24., október 1., 8., 15., 22., 29., november 5., 12., 19., 26.)

Számítógép-kezelői tanfolyamok:

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

- Általános számítógép-kezelői és laptop tanfolyam (október első hetétől)
- Mobileszköz-használati tanfolyam (október első hetétől)
- Ericsson számítógép-kezelői haladó tanfolyam (október első hetétől)

Weöres Sándor Iskola (Toronyház u. 21.)

- Általános számítógép-kezelői tanfolyam (október első hetétől)
- Mobileszköz-használati tanfolyam (október első hetétől)

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

- Számítógép-kezelői kezdő tanfolyam (október első hetétől)
- Számítógép-kezelői haladó tanfolyam (október első hetétől)

Kreatív Műhely kézműves foglalkozás (Dési MH): minden második kedden (szeptember 17., október 1., 15., 29., november 12., 26., december 10.)

- 10.00 óra: I. csoport
- 11.00 óra: II. csoport

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

Helyszínek:

Board Game Café – Ferenc krt. 17. (alagsorba lejárát az üzlethelyiségből)

Borostyán Idősek Klubja – Knézich u. 17.

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 Boráros téri Könyvtára – Boráros tér 2.

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.
Örökimádás templom – Üllői út 77.
Paprika Jancsi Étterem – Ráday u. 16.
Parajdi Sópince – Vámház körút 11.
Prizma Event – Gönczy Pál u. 6.
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.

Egyéb információk:

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.

A ferencvárosi időseknek a programokon való részvétel díjmentes.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk! Kérjük, kövesse figyelemmel programjainkat a www.ferencvaros.hu önkormányzati honlap eseménynaptárában, a Ferencváros újság idősügyi oldalán és a 9.tv képújságán.

Ha heti rendszerességgel szeretne programjainkról e-mailben tájékoztatást kapni, kérjük, jelezze az idosugy@ferencvaros.hu címen.

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

Várjuk észrevételeiket, javaslataikat! Kérdéseivel, ötleteivel keresse idősügyi munkatársainkat a (+36 1) 200-1223 vagy 200-2284 telefonszámokon vagy az idosugy@ferencvaros.hu e-mail címen.

