

ÚJBUDA 60+ PROGRAMOK, 2015. JANUÁR



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
1. Cs.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
3. Szo.	Találkozó: 13.00 Zene-akadémia épülete előtt	60+ természetjárás	Zeneakadémia épületének megtekintése	Bán Andrásné (CAOLA)	06 70 388-9463		Előzetes jelentkezést kér!
4. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
4. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
4. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Közösségi Ház	Órmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
5. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
5. H.	8.45-10.00	Német Társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
5. H.	9.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, középhaladó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
5. H.	9.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
5. H.	10.00	A hónap alkotója: Tóth Ferenc - számítógépes grafika	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
5. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
5. H.	10.00-11.00	Német Társalgási Klub, haladó	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
5. H.	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, haladó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
5. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
5. H.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
5. H.	14.00-16.00	"Élet az Éveknek" nyugdíjas klub, Vöröskereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
5. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
5. H.	16.00-18.00	Filmvetítés London	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
5. H.	16.30-18.30	Keresztrejtvény Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
5. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
6. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	
6. K.	Találkozó: 10.00 Gomba (Móricz Zsigmond körtér)	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Magyarság Háza - "Mi, magyarok" kiállítás	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@gmail.com, 06 30 862-8152	kb. 800 Ft/fő	Vezetéssel megtekintjük a "Mi, magyarok" kiállítást, mely a magyarság kincseit: nyelvünk, irodalmunk, tudományunk eredményeit, tudományunk eredményeit, történelmünk nagy eseményeit mutatja be 18 termen keresztül. Időtartam: kb. 2 óra
6. K.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
6. K.	10.00-11.30	60+ feng shui Téma: Az öt őselem szimbólumának elmélete és gyakorlata	Újbudai Senior Programközpont	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
6. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Alberfalvi Községi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	nincs	
6. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
6. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
6. K.	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
6. K.	16.00-18.00	Szavak varázsa irodalmi alkotókör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
6. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
7. Sz.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
7. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
7. Sz.	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
7. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
7. Sz.	11.45-12.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
7. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
7. Sz.	13.00-17.00	Előadás az inkontinenciáról, utána beszélgetés.	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	Toldi Ildikó	789-2951	nincs	
7. Sz.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
7. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
7. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
7. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
7. Sz.	17.00-19.00	Örömlépe	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Kósa Eszter	06 30 717-7028	ingyenes	Minden hónap első és utolsó szerdáján zeneritmus-fejlesztés, hangszerkészítés mindennapi tárgyainkból, csoport-, közösségfejlesztő játékok 14-99 évesig

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
7. Sz.	19.00-20.00	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		öt elem jóga
8. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
8. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	
8. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
8. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
8. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
8. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
8. Cs.	14.00-16.00	"Az élet szép..." nyugdíjasklub havi klubdelutánja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdelután
8. Cs.	14.00-17.00	Kreatív műhely; farsangi maszkok, álarcok készítése a „velencei karneválra”	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	Foglakozást tartja: Fábián-Lakos Beáta	788-2589	ingyenes	
8. Cs.	14.30-16.30	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
8. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
8. Cs.	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	ingyenes	
9. P.	9.00-10.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	latin mozgás
9. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
9. P.	Találkozó: 9.15 Móricz Zsigmond körtér Szen Imre szobor	Goldberger Múzeum látogatása tárlatvezetéssel	Goldberger Múzeum, Lajos u. 136-138.	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület, 60+ Program önkéntes	buliczkajutka@gmail.com	62-70 éves korig 700 Ft; 70 év felett ingyenes + a tárlatvezetés díja csoportonként 5000 Ft, ami résztvevőnként 200 Ft/fő.	Jelentkezni a buliczkajutka@gmail.com email címen és 2015. január 5-től az Újbudai Senior Programközpontban (372-4636) lehet. A jelentkezéseket az érkezési sorrendben vesszük figyelembe, két 25 fős csoportot fogadnak, egymás utáni indítással. Az elfogadott jelentkezéseket a szervező visszaigazolja.
9. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
9. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
9. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
9. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
9. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
9. P.	11.00-12.30	"Mesélj, Nagyi!"	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra, versenyekre is.
9. P.	12.30-14.10	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Lelki egyensúly megtalálása. Özvegység. Generációs problémák. Karácsony után - "Újévi fogadalmak."	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	Előadás és csoportos beszélgetés szakember vezetésével.
9. P.	16.00-17.00	Botladozók táncház	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	Belépődíj: 300 Ft	Nem kell táncos előképzettség, a Cavinton néptáncgyűttes tagjai oktatnak
9. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
9. P.	18.00-19.00	Kiállítás a 2014-es grafikai pályázatok anyagából	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	ingyenes	Mikulás a város fölött és Csehov drámaillusztrációs pályázat anyagai
9. P.	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	tapasztalatcsere az autómodellekről
10. Szo.	Találkozó: 8.45 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Gödöllői dombság Csomád-Alsógöd 12 km, 80 m	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767		Előzetes jelentkezést kér!
11. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
11. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
11. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
12. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
12. H.	8.45-10.00	Német Társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
12. H.	9.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
12. H.	9.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, középhaladó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
12. H.	10.00-11.00	Német Társalgási Klub, haladó	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
12. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
12. H.	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, haladó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
12. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
12. H.	12.00-12.45	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
12. H.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
12. H.	14.00-16.00	"Élet az Éveknek" nyugdíjas klub, Vöröskereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
12. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
12. H.	15.30	60+ Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal alagsor 1. terme (1113 Bp., Zsombolyai u. 5.)	Kálmánné Nyilasi Éva 60+ Program önkéntes	06 20 573-1839	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
12. H.	16.00-18.00	Filmvetítés Skócia	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102		
12. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
12. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Tagfelvételt hirdet!
12. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
12. H.	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	kertészkedési tanácsok
13. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	
13. K.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
13. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
13. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
13. K.	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
13. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
13. K.	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	nincs	Nagyterem
13. K.	14.00-18.00	Pótszilveszter	USZOSZ Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	789-3022	nincs	Élőzenés műsoros táncos délután
13. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
13. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
14. Sz.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
14. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
14. Sz.	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
14. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
14. Sz.	11.45-12.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
14. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		
14. Sz.	13.30-15.30	Személyes dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	Előzetes jelentkezés szükséges!
14. Sz.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
14. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
14. Sz.	16.00-18.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
14. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
14. Sz.	18.00-19.00	A Palotanegyed gyöngyszemei - Szalai Sándor a 60+ Fotókör tagjának kiállítása, megnyitó	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
14. H.	19.00-20.00	Jóga	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		öt elem jóga
15. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
15. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	
15. Cs.	10.00-11.00	60+ Pilates- intim torna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
15. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
15. Cs.	14.00-17.00	Kreatív műhely; farsangi maszkok, állarcok készítése a „velencei karneválra”	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	Foglakozást tartja: Fábrián-Lakos Beáta	788-2589	ingyenes	
15. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
15. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
15. Cs.	14.30-16.30	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
15. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
15. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
15. Cs.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
16. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
16. P.	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	latin mozgás

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
16. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
16. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
16. P.	10.00-11.00	Pilates + Intím torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		
16. P.	11.00-11.30	3-1-2 Meridián torna	Órmezei Közösségi Ház	Órmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
16. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
16. P.	11.00-12.30	"Mesélj Nagyi!"	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra versenyekre is.
16. P.	17.00-19.00	Festóműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
16. P.	17.00-19.00	Rajz- és festóstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
16. P.	19.00-20.00	Indiai táncdráma: Meera Bai	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	500 Ft	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
17. Szo.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai-hg. Normafa - Budaörs (hó esetén szánkózás!)	Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079		Előzetes jelentkezést kér!
17. Szo.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Buda-hg. (az időjárás függvényében)	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457		
18. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
18. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
18. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház	Órmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
18. V.	13.00-14.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban	Civil Rádió FM.98.0	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	nincs	
18. V.	17.00	Újévi koncert	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
19. H.	8.30-9.30	Senior torna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
19. H.	8.45-10.00	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
19. H.	9.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, középhaladó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
19. H.	9.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
19. H.	10.00-11.00	Német társalgási klub, haladó	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
19. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
19. H.	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, haladó	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
19. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
19. H.	12.00-12.45	3-1-2 Meridián Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
19. H.	13.00-16.00	"Őszikék" Nyugdíjasklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	klubdélután
19. H.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
19. H.	14.00-16.00	"Élet az Éveknek" Nyugdíjas Klub, Vörökereszt	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
19. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
19. H.	16.00-17.30	Útifilmvetítés Kína	Újbudai Szenior Programközpont	István Ági 60+ Program önkéntes	2015. jan. 5-től minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
19. H.	16.00-18.00	Filmvetítés Írország	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
19. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
19. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Órmezei Közösségi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom 60+ kártyával 300,- Ft/alkalom	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
19. H.	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	vetítéssel egybekötött utazási élménybeszámoló
19. H.	18.00-20.00	Filmklub: A háború	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	400 Ft	
19. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
20. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
20. K.	Találkozó: 9:30 Batthyány tér, HÉV megálló	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Óbuda, MKVM - Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum "Vendéget látni, vendégnek lenni" - Vendéglátás-történeti új állandó kiállítás megtekintése vezetéssel	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszeb et@gmail.com, 06 30 862-8152	kb. 600 Ft/fő	
20. K.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
20. K.	10.00-11.30	60+ feng shui Téma: A bágua térkép és az égtájak kapcsolata	Újbudai Szenior Programközpont	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
20. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Alberfalvi Közösségi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	nincs	
20. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
20. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
20. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	bérlet	
20. K.	13.00-15.00	"Az élet szép..." nyugdíjasklub havi klubdelutánja	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	klubdelután

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
20. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
20. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
20. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
20. K.	16.00-18.00	Kerámia Kispasztika	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
20. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
21. Sz.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
21. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
21. Sz.	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
21. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
21. Sz.	11.45-12.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
21. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
21. Sz.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
21. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
21. Sz.	15:30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
21. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
21. Sz.	18.30-21.00	"Női Sarok" beszélgetés Szabados Andrea vezetői coach-csal	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
21. Sz.	19.00-20.00	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		öt elem jóga
22. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
22. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	
22. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
22. Cs.	10.00-11.00	60+ Pilates - intim torna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
22. Cs.	14.00-17.00	Kreatív műhely; farsangi maszkok, állarcok készítése a „velencei karneválra”	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	Foglakozást tartja: Fábian-Lakos Beáta	788-2589	ingyenes	
22. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
22. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
22. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
22. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
22. Cs.	17.00-19.00	Irodalmi est a Magyar Kultúra Napja alkalmából	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Szépirodalmi művek műkedvelő- "verselő" klubtagjaink előadásában
22. Cs.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
22. Cs.	18.00-19.30	A Magyar Kultúra Napján: Tisztelet Bartóknak - Oravecz György zongoraművész koncertje a Vadrózsák Néptáncgyűttes közreműködésével	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
23. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
23. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
23. P.	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	latin mozgás
23. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
23. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
23. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
23. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
23. P.	11.00-12.30	"Mesélj, Nagyi"	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra versenyekre is.
23. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
23. P.	17.00-19.00	Festóműhely	60+ Senior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
23. P.	18.00	Magyar Kultúra Napja Latinovits Zoltánra emlékezünk	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		Archív felvételek és fotók segítségével idézzük fel a színész életét és pályáját
23. P.	18.00-19.00	A Szenzibil Művészeti Csoport közös tárlatának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	ingyenes	
23. P.	19.00-20.00	Irodalmi Est: Kréher Péter költői estje	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	309-0006	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
24. Szo.	Találkozó: 8.45 az Operaház épülete előtt	60+ természetjárás	Operaház épületének megtekintése	Bán Andrásné (CAOLA)	06 70 388-9463		
24. Szo.	Találkozó: 8.50 Szentlélek tér, 137-es busz	60+ természetjárás	Budai hg. Tábor h. - Solymár 13 km, 290 m	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493		Előzetes jelentkezést kér!
24. Szo.	9.00-13.00	Hasznos Holmik Vására	Őrmezei Községi Ház	Hasznos Holmik Vására Kft.		ingyenes	
24. Szo.	15.00-17.00	Szürke tej Színházi előadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	800 Ft, 60+ kártyával: 400 Ft	
25. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	Budai hg., Nagykovácsi - Nagykopasz - Erzsébetpuszta	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
25. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
25. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
26. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
26. H.	8.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
26. H.	9.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, középfaladó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	középfaladó szinten nyelvtudás fejlesztése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
26. H.	9.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
26. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
26. H.	10.00-12.00	Német társalgási Klub, haladó	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
26. H.	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub, haladó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
26. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
26. H.	12.00-12.45	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
26. H.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
26. H.	14.00-16.00	Életet az éveknek Nyugdíjas Klub, Vöröskereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
26. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
26. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
26. H.	16.00-18.00	Filmvetítés Szentpétervár	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
26. H.	16.30-18.30	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
26. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
26. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Tagfelvételt hirdet!
26. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
27. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	
27. K.	Találkozó: 9.30 Móricz Zsigmond körtér, Gomba	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Zsolnay kiállítás megtekintése a Várnegyedben	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzseb et@gmail.com, 06 30 862-8152	belépő: nyugdíjas: 1000 Ft, 70 év felett ingyenes	
27. K.	10.00-11.30	60+ Mentálhigiénés Program	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	Előadás és csoportos beszélgetés szakember vezetésével. Téma: társsal vagy nélküle?
27. K.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
27. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
27. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
27. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
27. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
27. K.	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	nincs	Nagyterem
27. K.	14.00-18.00	Gazdagréti Sakk Klub - Mikulás Házverseny	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	évadzáró háziverseny
27. K.	16.00-17.00	"Hogy tetszik lenni?"	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	Minden hónap utolsó keddjén a mini pódiumon beszélgetőtársul választunk egy-egy XI. kerületi nyugdíjast, aki megismerésre méltó, követendő példa lehet közösségeink szemében.
27. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
27. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
27. K.	19.00-21.00	Előhívó – Művész filmklub	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépődíj: 600 Ft; diák és nyugdíjas 300 Ft	„Górcső alatt a család”: Telefonpapa

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
28. Sz.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	Budai hg., Nagykovácsi - Nagykopasz - Erzsébetpuszta	Kremser Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
28. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
28. Sz.	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, óra alatt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
28. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
28. Sz.	11.45-12.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
28. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
28. Sz.	13.00-17.00	Irodalmi teaház	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp. Kisújszállás u. 10	Borosné Tóth Iréen és Toldi Ildikó	789-2951	nincs	Kedvenc vers szükséges
28. Sz.	13.30-15.30	Személyes dietetikai tanácsadás	Újbudai Senior Programközpont	Újbudai Senior Programközpont	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	Előzetes jelentkezés szükséges!
28. Sz.	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3400 Ft/4 alkalom, 6000 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
28. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
28. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
28. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
28. Sz.	17.00-19.00	Örömszene	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Kósa Eszter	06 30 717-7028	ingyenes	Minden hónap első és utolsó szerdáján zeneritmus-fejlesztés, hangszerkészítés mindennapi tárgyainkból, csoport-, közösségfejlesztő játékok 14-99 évesig
28. Sz.	19.00-20.00	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		öt elem jóga
29. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
29. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	
29. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
29. Cs.	10.00-11.00	60+ Pilates- intim torna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
29. Cs.	14.00-17.00	Kreatív műhely; farsangi maszkok, állarcok készítése a „velencei karneválra”	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	Foglakozást tartja: Fábrián-Lakos Beáta	788-2589	ingyenes	
29. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
29. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
29. Cs.	14.30-16.30	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
29. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
29. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
29. Cs.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
29. Cs.	17.00-19.00	"Jó hely" klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Petzvál József utca 42	Streit Gábor „Bora”	06 30 954-5313	ingyenes	Minden hónap utolsó csütörtökén. A klub tematikája az EGÉSZ-séges életmód. Interaktív, felnőtteknek.
29. Cs.	18.00-20.30	60+ társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház (Galéria)	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	ingyenes	
30. P.	9.00-10.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	latin mozgás
30. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1 200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
30. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
30. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
30. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
30. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
30. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	
30. P.	11.00-12.30	"Mesélj, Nagyi!"	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál József utca 42.	Tiszai Annamária „Anima”	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra versenyekre is.
30. P.	12.30-14.10	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Lelki egyensúly megtalálása. Hogyan segítsek gyerekeknek? Hogyan és mikor adjak tanácsot?	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	ingyenes	Előadás és csoportos beszélgetés szakember vezetésével.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	A szervező elérhetősége	Részvételi díj	Egyéb infó
30. P.	Találkozó: 13.15 Móricz Zsigmond körtér, Szent Imre szobor	Rembrandt és a holland arany évszázad kiállítás megtekintése, tárlatvezetéssel	Szépművészeti Múzeum	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület, 60+ Program önkéntes	buliczkajutka@gmail.com	62-70 éves korig 1600 Ft; 70 év felett ingyenes + A tárlatvezetés díja 10000 Ft, létszámtól függően várhatóan 400-500 Ft/fő.	Jelentkezni a buliczkajutka@gmail.com email címen és 2015. január 5-től az Újbudai Szenior Programközpontban (372-4636) lehet. A jelentkezéseket az érkezési sorrendben vesszük figyelembe, két 25 fős csoportot fogadnak, egymás utáni indítással. Az elfogadott jelentkezéseket a szervező visszaigazolja.
30. P.	17.00-19.00	Festóműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
30. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788		
31. Szo.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér	60+ természetjárás	Budai hg., Hűvösvgy. - Normafa 9 km, 350 m	Bálint Kinga (Műanyag SC)	06 20 584-7312		Előzetes jelentkezést kér!