

# ÚJBUDA 60+ PROGRAMOK, 2015. MÁRCIUS



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
1. V.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hg. - Szépjuhászné - Makkosmária - Sorrento - Farkasrét 16 km	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
1. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
1. V.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro kijárat	60+ természetjárás	Budai hg. Nagykovácsi - Nagykopasz - Telki út 10 km, 300 m	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
1. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
2. 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

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
2. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
2. H.	10.00	A hónap alkotója: Gulyás József: Nagytétény (festmények)	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
2. 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 telefonszámon	ingyenes	
2. H.	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
2. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
2. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
2. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
2. H.	14.00-16.00	Élet az Éveknek nyugdíjas klub, Vöröskereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
2. 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	További információ	Részvételi díj	Egyéb
2. H.	16.00-18.00	Útifilmvetítés: PRÁGA	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
2. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Örmezei Közösségi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
2. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjoga
3. 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., 5000Ft/10 alk.	
3. K	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
3. K.	Találkozó: 9.30 Újbudai Szenior Programközpont	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Látogatás a Tüskecsarnokba	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152, domoszlai.erzsebet@gmail.com	ingyenes	A program kb. 12.00 óráig tart.
3. K.	10.00-11.30	60+ feng shui Téma: Az eddig tanult elméletek összehangolása	Újbudai Szenior Programközpont	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
3. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Albertfalvi Közösségi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka, 60+ Program önkéntes)	351-4276	ingyenes	
3. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
3. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
3. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
3. K.	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
3. K.	15.00-17.00	Nőnapra: A nők szerepe a családban, múltban és napjainkban	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119. Bp. Keveháza u.6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	ingyenes	kötetlen beszélgetés egy kávé mellett
3. K.	16.00-18.00	Szavak varázsa irodalmi alkotókör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
3. 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
3. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
4. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
4. Sz.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro kijárat	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
4. 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
4. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Résztvételi díj	Egyéb
4. 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
4. 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 telefonszámon	ingyenes	
4. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
4. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
4. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
4. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
4. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
4. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
5. 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	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	
5. Cs.	13.00-15.00	"Az élet szép..." nyugdíjasklub havi klubdelutánja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdelután

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
5. Cs.	13.00-17.00	Irodalmi Kör	USZOSZ Szent Imre-város Idősek klubja 1113Bp, Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	789-3022	ingyenes	Megemlékezés márc. 15-re XIII. kerületi, nyugdíjas pedagógusok műsora
5. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
5. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
5. Cs.	15.00-17.00	Tavaszcímzés kreatívkodás	USZOSZ Gazdagréti Idősek klubja, Gazdagréti tér 1.	Foglalkozást tartja: Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Papír és textil anyagok felhasználásával.
5. Cs.	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
5. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kék-tó térségi horgász klubja
5. Cs.	17.00-18.00	U+1 Irodalmi Műhely	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	ingyenes	Egyéni értékek felfedezése, az alkotás folyamatának segítése... a cél. Vezető: Kréher Péter költő, festőművész
5. 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.
5. Cs.	17.30-19.00	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
6. P.	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

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
6. P.	9.30-10.00	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
6. P.	10.00-11.00	Pilates + Intím torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
6. P.	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza	Tiszai Annamária	06-20-261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
6. 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 telefonszámon	ingyenes	
6. P.	10.00-11.00	60+ Nőnap	Albertfalvi Községi Ház	Újbuda Önkormányzata / Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Polgármesteri vezetés köszönti a kerületben élő, hatvan év feletti hölgyeket hat helyszínen és időpontban. A résztvevőket virággal, ünnepi műsorral és vendégfogadással is várják.
6. 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 telefonszámon	ingyenes	



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
6. P.	11.00-12.00	60+ Nőnap	Őrmezei Községi Ház	Újbuda Önkormányzata / Őrmezei Községi Ház	309-0007	ingyenes	Polgármesteri vezetés köszönti a kerületben élő, hatvan év feletti hölgyeket hat helyszínen és időpontban. A résztvevőket virággal, ünnepi műsorral és vendégfogadással is várják.
6. P.	11:00-12:30	"Mesélj, Nagyi!"	Kelen Civil Községek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra versenyekre is.
6. P.	12.00-13.00	60+ Nőnap	Kelenvölgyi Községi Ház	Újbuda Önkormányzata / Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	Polgármesteri vezetés köszönti a kerületben élő, hatvan év feletti hölgyeket hat helyszínen és időpontban. A résztvevőket virággal, ünnepi műsorral és vendégfogadással is várják.
6. P.	13.00-14.00	60+ Nőnap	Gazdagréti Községi Ház	Újbuda Önkormányzata / Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Polgármesteri vezetés köszönti a kerületben élő, hatvan év feletti hölgyeket hat helyszínen és időpontban. A résztvevőket virággal, ünnepi műsorral és vendégfogadással is várják.



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
6. P.	14.00-15.00	60+ Nőnap	Kelen Civil Közösségek Háza	Újbuda Önkormányzata / Kelen Civil Közösségek Háza	206-6840	ingyenes	Polgármesteri vezetés köszönti a kerületben élő, hatvan év feletti hölgyeket hat helyszínen és időpontban. A résztvevőket virággal, ünnepi műsorral és vendégfogadással is várják.
6. P.	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	206-6840		
6. P.	15.00-16.00	60+ Nőnap	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda Önkormányzata / Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Polgármesteri vezetés köszönti a kerületben élő, hatvan év feletti hölgyeket hat helyszínen és időpontban. A résztvevőket virággal, ünnepi műsorral és vendégfogadással is várják.
6. P.	16.00-17.00	Botladozók táncház	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépődíj: 300 Ft	Nem kell táncos előképzettség, a Cavinton néptáncgyűttes tagjai oktatnak
6. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
6. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Résztvételi díj	Egyéb
6. P.	18.00-19.00	Női vonalak - kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	Kiállító művészek: Gévai Csilla, Ligetvári Csenge, Puszt Zsófia
6. P.	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	tapasztalatcsere az autómodellekről
7. Szo.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro kijárat	60+ természetjárás	Budai hg. Nagykovácsi - Ilona lak - Nagykovácsi 12 km, 250 m	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457		Előzetes jelentkezést kér!
7. Szo.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 102-es busz	60+ természetjárás	Budai hg. Zugliget - Tündér szikla - János hegy - Szépjuhászné - Hűvösvölgy 8 km, 350 m	Tatár Loránd (Műanyag SC)	06 20 303-9774		Előzetes jelentkezést kér!
7. Szo.	19.00-22.00	Bakelit Klub	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1000 Ft / 500 Ft (60+ kártyával)	Nőnap Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával
8. V.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hg. - Nagykovácsi -Nagykopasz - Mamutfenyők - Budakeszi	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
8. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
8. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
9. 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

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
9. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
9. 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 telefonszámon	ingyenes	
9. H.	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
9. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
9. H.	12.00-12.45	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
9. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
9. H.	14.00-16.00	Élet az Éveknek nyugdíjas klub, Vöröskereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
9. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
9. H	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Községek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	206-6840	ingyenes	A klub szeretettel várja tagjai sorába a XI. kerületi friss nyugdíjasokat

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
9. H.	15.30	60+ Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal 1113 Budapest Zsombolyai u. 5.	Kálmánné Nyilasi Éva 60+ Program önkéntes	06 20 573-1839	ingyenes	
9 H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
9. H.	16.00-18.00	Útifilmvetítés: BÉCS	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
9. 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
9. H.	17.30	"Hétköznapi művészete" Bemutatóval egybekötött kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Gazdagréti Kézimunkázók Klubjának csoportos kiállítása - vert és horgolt csipkék, hímzések.
9. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Tagfelvételt hirdet!
9. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
9. H.	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	kertészkedési tanácsok
10. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné	30-831-8102	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	
10. K.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
10. K.	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza	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	További információ	Részvételi díj	Egyéb
10. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
10. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
10. K.	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
10. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
10. 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, 60+ Program önkéntes)	351-4276	ingyenes	Nagyterem
10. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
10. K.	15.00-17.00	Alkotó műhely: Kokárda készítése	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119. Bp. Keveháza u. 6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	ingyenes	Közös varrás, anyagot biztosítunk
10. K.	16.00-18.00	Kerámia Kispasztika	60+ Szenior Alkotóház	Örmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
10. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
11. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	túra a Budai hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
11. Sz.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro kijárat	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
11. 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
11. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
11. Sz.	9:00-13:00	BHG Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Községek Háza	Husztai Györgyné, klubvezető	206-6840		névnapi megünneplése
11. 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
11. 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 telefonszámon	ingyenes	
11. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
11. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Személyre szabott, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!
11. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Résztvételi díj	Egyéb
11.Sz	14.00-16.30	A Szerелеmpatak c. film vetítése és közönségtalálkozó Sós Ágnes rendezővel	Újbudai Polgármesteri Hivatal - Tanácsterem 1113 Budapest Zsombolyai u. 5.	László Gábor	789-2055, 06-70 4920-397	ingyenes	Korlátozott helyszám miatt, előzetes foglalás ajánlott telefonon
11.Sz	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
11. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
11. Sz.	16.00-18.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
11. Sz.	18.00	Kiállítás megnyitó Bajomi Bálint: a természet szépségei	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
11. Sz.	18.15	Az első kapavágástól a kiállítási tárgyakig	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
11. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
11. Sz.	19.30-20.30	Újbudai Fészek Klub	Örmezei Községi Ház	Örmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft / 300 Ft (diák és nyugdíjas)	Meghívott vendég: Gergely Róbert színművész, énekes, szinkronszínész
12. 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., 5000Ft/10 alk.	
12. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
12. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
12. 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	További információ	Részvételi díj	Egyéb
12. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
12. Cs.	15.00-17.00	Tavaszwáró kreatívkodás	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	Foglakozást tartja: Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Papír és textil anyagok felhasználásával.
12. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
12. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
12. Cs.	17.00-18.00	Szenzibil Művészeti Csoport	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	ingyenes	Beszélő tárgyak kiállítássorozat Vezeti: Kréher Péter költő, festőművész
12. 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.
12.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	Filmvetítés DVD-ről
13. 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 vezeti: Náday Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
13. P.	Találkozó: 9.30 Móricz Zsigmond körtér	Andrássy-úti séták I. szakasz Bajcsy-Zsilinszky úttól az Oktogonig	Paloták, Pesti Broadway, Liszt F. tér stb. kívül + néhány udvar	Buliczka Jutka (Ezüstnet Egyesület)	buliczkajutka@gmail.com	Idegenvezetés min. 300 Ft/fő, 35 fős csoport esetén	<p><b>Fakultatív:</b> Lotz-terem, kávézó kb. 1000 Ft/fő.</p> <p><b>Vezetés nélkül:</b> Mai Manó ház fotó kiállítás 450 Ft/min. 10 fős csoport</p> <p><b>Jelentkezés az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3., 372-4636) és e-mailben (buliczkajutka@gmail.com), fakultatív programra külön! Jelentkezések érkezési sorrendben, 35 fős csoportig.</b></p>
13. P.	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
13. P.	10.00-11.00	Pilates + intim torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		
13. 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 telefonszámon	ingyenes	
13. 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: Balogné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
13. 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 telefonszámon	ingyenes	
13. P.	11:00-12:30	"Mesélj, Nagyi!"	Kelen Civil Közösségek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra versenyekre is.
13. P.	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	206-6840		
13. P.	18.00-20.00	TAVASZKÖSZÖNTŐ - az AKH Opera- és Dalstúdiójának koncertje	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
13. P.	19.00-20.00	"A Nagy Nő" – a Tarka Színpad előadása	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft / 300 Ft (diák és nyugdíjas)	
13. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
13. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
15. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
15. V.	Találkozó: 8.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis-hg. - Csillaghegy - Kevélyek - Csobánka	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
15. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
15. V.	13.00-14.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban	Civil Rádió FM.98.0	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli, 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755	ingyenes	
16. 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
16. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
16. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
16. H.	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
16. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
16. H.	11.00-12.30	Mozilátogatás	Uránia Mozi	Polgár Tiborné	polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu Tel: 789-3022	700 Ft/fő	Vatikán című exkluzív dokumentum film
16. H.	12.00-12.45	3-1-2 Meridián Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
16. H.	13.00-16.00	"Őszikék" Nyugdíjasklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdélután

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
16. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
16. H.	14.00-16.00	"Életet az Éveknek" Nyugdíjas Klub, Vörökereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
16. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
16. H.	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	206-6840	ingyenes	A klub szeretettel várja tagjai sorába a XI. kerületi friss nyugdíjasokat
16. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
16. H.	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Szlovénia	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
16. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Örmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
16. H.	18.00-20.00	Filmklub: Szerelem és halál	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	400 Ft	
16. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
17. 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., 5000Ft/10 alk.	
17. K.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
17. K.	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
17. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
17. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
17. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Albertfalvi Községi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	ingyenes	
17. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
17. K.	13.00-15.00	"Az élet szép..." nyugdíjasklub havi klubdélutánja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdélután
17. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
17. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
17. K.	15.00-17.00	Filmklub: Viktória királynő	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119. Bp. Keveháza u.6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	ingyenes	Sorozat indító film és előadás, híres uralkodó asszonyokról
17. 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
17. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
18. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
18. Sz.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro kijárat	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
18. 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: Náday Krisztina
18. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
18. Sz.	9:00-13:00	BHG Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Huszt Györgyné, klubvezető	206-6840		
18. 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
18. 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 telefonszámon	ingyenes	
18. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
18. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
18. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
18. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
18. Sz.	16.00-18.00	Beszéljünk a demenciáról II.	USZOSZ Keveháza Demens Idősek Klubja, 1119, Bp. Keveháza u. 6.	Siklósi Katalin Klub vezető	06 70 492-0394	ingyenes	Interaktív előadás
18. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
18. Sz.	18.30-21.00	"Női Sarok" – Mentális problémáink... stressz, aggodalom, félelmeink...	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
19. 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., 5000Ft/10 alk.	
19. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
19. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
19. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
19. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
19. Cs.	15.00-17.00	Tavaszwáró kreatívkodás	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja, Gazdagrét tér 1.	Foglakozást tartja: Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Papír és textil anyagok felhasználásával.
19. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
19. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
19. 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.
20. 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 vezeti: Nádai Krisztina
20. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
20. 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 telefonszámon	ingyenes	
20. P.	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza	Tiszai Annamária	06-20-261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
20. P.	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
20. 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 telefonszámon	ingyenes	
20. P.	11:00-12:30	"Mesélj, Nagyi!"	Kelen Civil Községek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra versenyekre is.
20. P.	12.30-14.00	Mentálhigiénés Program - előadás és beszélgetés - Téma: Mentálhigiéné időskorban	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Előadás és csoportos beszélgetés Kálmos Éva pszichológussal.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
20. P.	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	206-6840		
20. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
20. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
20. P.	18.00-19.00	„Múlhatatlan szerelem” - Bolba Henrik festő, szobrász, iparművész és Szeles Magdolna keramikus kiállítása	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	ingyenes	A kiállítás megtekinthető: április 14-ig
21. Szo.	Találkozó: 9.00 Gellért-fürdő előtt	60+ természetjárás	Gellért-hegy "Víz világnapja"	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184		Előzetes jelentkezést kér!
21. Szo.	9.00-13.00	Hasznos Holmik Vására	Őrmezei Községi Ház	Hasznos Holmik Vására Kft.		ingyenes	
21. Szo.	Találkozó: 9.20 Húvösvölgy, 63-as busz	60+ természetjárás	Pilis-Budai-hg. Nagykovácsi -Antónia árok - Zajnáti hegyek - Kopár csárda 11 km, 300 m	Bálint Attila (Műanyag SC)	06 20 584-2396		Előzetes jelentkezést kér!
21. Szo.	15:00-17:00	A szeretet ereje bemutatkozik: Bogdán András, dalszerző- énekes	Kelen Civil Közösségek Háza	Regisztráció: Tiszai Annamária	06 20 261-0058	ingyenes, regisztráció köteles	Bogdán András gitáros, énekes önálló matinéja felnőtt gyermekeknek
22. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Résztvételi díj	Egyéb
22. V.	Találkozó: 8.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis-hg. Pomáz - Lajosforrás - Kő-h. - Szentendre	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
22. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
22. V.	18.00-19.00	Kelenvölgyi Muzsikás Szalon	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	A népszerű Vasárnapi Házimuzsika folytatása megújult formában
23. 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
23. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
23. 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 telefonszámon	ingyenes	
23. H.	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
23. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
23. H.	12.00-12.45	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
23. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
23. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
23. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
23. H.	14.00-16.00	Életet az éveknek Nyugdíjas Klub, Vöröskereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
23. H.	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	206-6840	ingyenes	A klub szeretettel várja tagjai sorába a XI. kerületi friss nyugdíjasokat
23. H.	16.00-17.00	Útifilmvetítés: Marokkó	Újbudai Szenior Programközpont	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Útibeszámoló István Ági képeivel, élményeivel
23. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
23. H.	16.00-18.00	Útifilmvetítés: ERDÉLY	USZOSZ Gazdarét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.sz.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
23. H.	16.30-18.30	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
23. 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
23. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Tagfelvételt hirdet!
23. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
24. K.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
24. 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., 5000Ft/10 alk.	
24. K	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza	Tiszai Annamária	06-20-261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
24. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
24. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
24. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
24. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
24. K.	14.00-17.00	"A Múzeum a Tiétek!" Csoportos kiállítás megnyitó.	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka, 60+ Program önkéntes)	351-4276	ingyenes	Nagyterem
24. 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
24. K	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Résztvételi díj	Egyéb
25. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
25. Sz.	Találkozó: 7.30 Stadionok, VOLÁN p.u.	60+ természetjárás	Mátra-hg. - M.háza - Sástó - M.füred (itt megszakítható) - Máriácska - M.háza	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 2075374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
25. 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
25. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
25. Sz.	9:00-13:00	BHG Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Huszt Györgyné, klubvezető	206-6840		
25. 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
25. 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 telefonszámon	ingyenes	
25. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
25. Sz.	13.00-17.00	Költészet Világnapja Tea délután	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116.Bp. Kisújszállás u. 10	Toldi Ildikó	789-2951	ingyenes	Kedveenc vers szükséges



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
25. Sz.	13.00-14.30	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Kerületi rendőrkapitányság előadása az aktuális bűnügyi kérdésekről, a megelőzés módjairól.
25. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Személyre szabott, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!
25. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
25. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
25. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
25. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
25. Sz.	16.00-18.00	Beszéljünk a demenciáról III.	USZOSZ Keveháza Demens Idősek Klubja, 1119, Bp. Keveháza u. 6.	Siklósi Katalin Klub vezető	06 70 492-0394	ingyenes	Interaktív előadás

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
25. Sz.	17:00-19:00	Örömuzene	Kelen Civil Közösségek Háza	Kósa Eszter és Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	Ha van hangszered, hozd el, ha nincs adok, vagy játszunk hangszer nélkül! Kiszélesítjük a látó-, hallókörünket, kipróbálunk mindent, újat alkotunk, zenélünk, didgeridoozunk, új stílust teremtünk. 14 éves kortól 100-ig.
25. Sz.	19.00-20.00	Jóga	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		öt elem jóga
25. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
26. 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., 5000Ft/10 alk.	
26. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
26. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
26. Cs.	13.00-17.00	Kreatív műhely	USZOSZ Szentimre-város Idősek klubja 1113Bp, Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	789-3022	ingyenes	Húsvéti ajándékok készítése
26. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
26. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Résztvételi díj	Egyéb
26. Cs.	15.00-17.00	Tavaszcseré kreatívkodás	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Papír és textil anyagok felhasználásával.
26. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
26. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kétkő téri horgászklub horgászainak klubja
26. 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.
26. Cs.	18.00-20.30	60+ társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház (galéria)	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	ingyenes	
27. 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 vezeti: Náda Krisztina
27. P.	Találkozó: 9:30 Mórty Zs. körtér	Andrássy-úti séták II. szakasz Oktogontól a Hősök-teréig	Oktogon, Kodály körönd, Paloták, Régi Zeneakadémia, Képzőművészeti Egyetem, MÁV székház, stb. kívül, + néhány belül	Buliczka Jutka (Ezüstnet Egyesület)	buliczka.jutka@gmail.com	Idegenvezetés min. 300 Ft/fő 35 fős csoport esetén	Fakultatív: Paradigma kuckó teaház: tea+ sütemény 600 Ft/fő  Jelentkezés az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3., 372-4636) és e-mailben (buliczka.jutka@gmail.com). Jelentkezések érkezési sorrendben, 35 fős csoportig.
27. P.	10.00-11.00	Pilates + Intím torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
27. 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 telefonszámon	ingyenes	
27. P.	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal
27. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Örmezei Községi Ház	Örmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
27. 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 telefonszámon	ingyenes	
27. P.	11:00-12:30	"Mesélj, Nagyi!"	Kelen Civil Közösségek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	Nagymamák, nagypapák, mesemondók felkészítése mesemondásra versenyekre is.
27. P.	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	06-1-206-6840		
27. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
27. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
27. P.	18.00-19.00	Shakespeare plakát kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a kiállítás megtekinthető április 10-ig hétköznapokon, a programok függvényében

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Résztvételi díj	Egyéb
28. Szo.	Találkozó: 8.00 Nyugati pu, a vonat végénél	60+ természetjárás	Börzsöny-hg. Kóspallag - Torony f. - Bibevár - Törökmező-th. - Zamenhof kilátó - Kismaros 12 km, 200 m	Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 20 414-1621		Előzetes jelentkezést kér!
28. Szo.	09.00-12.00	Babaruha Börze	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	500 Ft/asztal	
28. Szo.	9.00-18.00	Tavaszzáró családi nap	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	Színes programkavalkáddal köszöntjük a tavaszt és a közelgő Húsvétot
28. Szo.	10.00	Gazdagrét Kupa	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kerületi sakkverseny amatőr és Élő-pontos játékosoknak
28. Szo.	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1000 Ft	
29. V.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai hg. Hűvösvgy. - Újlaki h. - Hármashatárh. - Repülős temető - Fenyőgyöngye 14 km	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
29. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
29. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
30. 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

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
30. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
30. 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 telefonszámon	ingyenes	
30. H.	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
30. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
30. H.	12.00-12.45	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
30. H.	12.30-14.00	Mentálhigiénés Program - előadás és beszélgetés - Téma: Mentálhigiéné időskorban	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Előadás és csoportos beszélgetés Kálmos Éva pszichológussal.
30. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
30. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
30. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
30. H.	14.00-16.00	Élet az éveknek Nyugdíjas Klub, Vöröskereszt	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
30. H	14:00-19:00	Gamma Nyugdíjas Klub	Kelen Civil Községek Háza	Kurucz Györgyné, klubvezető	206-6840	ingyenes	A klub szeretettel várja tagjai sorába a XI. kerületi friss nyugdíjasokat
30. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
30. H.	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Bolgár Riviéra	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
30. H.	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Vetítéssel egybekötött utazási élménybeszámolók dr. Pál Tamással. Aktuális téma: Jemen (előadó: Pataki Józsefné Éva)
30. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
31. 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., 5000Ft/10 alk.	
31. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam, kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
31. K.	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza	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	További információ	Részvételi díj	Egyéb
31. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Alberfalvi Községi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka, 60+ Program önkéntes)	351-4276	ingyenes	
31. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
31. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
31. K.	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
31. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
31. K.	15.00-17.00	Húsvéti népszokások	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119. Bp. Keveháza u.6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6328	ingyenes	kötetlen beszélgetés egy kávé mellett
31. K	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
31. K	16:00-17:00	Hogy tetszik lenni? Vendégünk: Szentgyörgyi Tamás, természetes életmód szakértő	Kelen Civil Közösségek Háza	Tiszai Annamária	06 20 261-0057	ingyenes	Kedves XI. kerületi Lakosok! Minden hónap utolsó keddjén 16 és 17 óra között szeretettel várunk! A mini pódiumon beszélgetőtársul választunk egy-egy XI. kerületi nyugdíjast, aki megismerésre méltó, követendő példa lehet bárki szemében.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
31. 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”: Fagylalt, tölcsér nélkül