



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2015. SZEPTEMBER HAVI PROGRAMLISTA



| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|--------|---|---|---|-----------------|--|---|--------------------------------|
| 1. K. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Moczó Éva 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 1. K. | 9.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 1. K. | 10.00 | A hónap alkotója: Kiss Katalin Laura: Gyöngyékszerek (fotók) | Albertfalvi Közösségi Ház | ingyenes | Albertfalvi Közösségi Ház | 204-6788 | |
| 2. Sz. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Közösségi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Közösségi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 2. Sz. | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Feneketlen-tó Kómaci szobor | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 2. Sz. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Közösségi Ház | ingyenes | Őrmezei Közösségi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 2. Sz. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 2. Sz. | 14.00-17.00 | Gyakorlás a számítógépen | USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Polgár Tiborné | 789-3022 | Előzetes jelentkezés szükséges |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|---|---|---|---------------------------------|---|---|---|
| 3. Cs. | 14.00-17.00 | Kézimunkázzunk együtt! | USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea | 786-6084 | Kötés, horgolás, hímzés. |
| 3. Cs. | 15.00-17.00 | Útifilmvetítés | USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Szabó Imréné Klub vezető | 786-6328 | Tunézia |
| 3. Cs. | 15.15-16.45 | ETKA jóga | Albertfalvi Községi Ház | 650 Ft/alkalom 60+ kártyával | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 3. Cs. | 16.00-17.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 4. P. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 4. P. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 4. P. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 4. P. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 4. P. | 12.30-14.00 | 60+ Mentálhigiéne Téma: Pozitív énkép megőrzése (időskori változások) | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Újbudai Szenior Programközpont | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével |
| 4. P. | 16.00-17.00 | Botladozók | Őrmezei Községi Ház | Őrmezei Községi Ház | 309-0007 | 300 Ft/alkalom | Néptánc a szépkorúaknak |
| 5. Szo. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|---|---|---|
| 5. Szo. | Találkozó: 9.30 Bécsikapu tér, 16-os busz mh. | 60+ városnézés | Budai vár séta vezetéssel | 2800 Ft | Bán Andrásné (CAOLA) | 06 70 388-9463 | Előzetes jelentkezést kér! |
| 6. V. | 8.00-9.00 | Római katolikus szentmise | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Vezeti: Morus Szt. Tamás Egyesület. A Kelenföldi Szent Gellért Plébánia felügyelete mellett. |
| 6. V. | 10.00-12.00 | Református istentisztelet | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 780-6083 | Vezeti: Őrmezői Református Misszió |
| 7. H. | 9.05-9.50 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 7. H. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 7. H. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 7. H. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 7. H. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 7. H. | 13.00-14.00 | Gyógytorna | Kelenvölgyi Községi Ház | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| 7. H. | 14.00-16.00 | Életet az Éveknek nyugdíjas klub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|-------|---|---|---|----------------|---|---|---|
| 7. H. | 15.30 | Rejtvényfejtő Klub | Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Zombolyai u. 5. alagsor 1.) | ingyenes | 372-3482 (Gabonyi Erika, Újbuda Önkormányzata) | | |
| 7. H. | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Férfikórus próba | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | várják énekelni szerető férfiak jelentkezését |
| 7. H. | 16.00-18.00 | Rét Nyugdíjas Klub, 60+ Évadnyitó klubdélután | USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 7. H. | 16.00-19.00 | Kertbarát kör | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | kertészkedési tanácsok |
| 8. K. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Moczó Éva 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 8. K. | 9.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 8. K. | 10.00-12.00 | Kézimunka Kör | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 8. K. | 14.00-16.00 | AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 8. K. | 14.00-17.00 | "Kalandozások Európában" c. Vermes Mária fotókiállításának megnyitója | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka) | 351-4276 | Nagyterem |
| 8. K. | 16.00-19.00 | Kártya klub | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | ulti, snapszer |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|--------|---|---|---|--|--|---|---|
| 9. Sz. | Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Budai-hegység | ingyenes | Kremzer Ferenc (Olajip.TE) | 06 30 560-8042 | |
| 9. Sz. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 9. Sz. | 9.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Csiki-hegyek utcai általános iskola | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 9. Sz. | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Feneketlen-tó Kőmaci szobor | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 9. Sz. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 9. Sz. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 9. Sz. | 13.00-17.00 | Lángos fesztivál | USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp, Kenderes u. 4. | ingyenes | László Gábor | 789-2055, 06 70 492-0397 | Szabadtéri rendezvény, előzetes telefonos jelentkezés szükséges |
| 9. Sz. | 13.30-15.30 | Táplálkozási (dietetikai) tanácsadás | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Újbudai Szenior Programközpont | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | Személyes tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges |
| 9. Sz. | 16.00-18.00 | Albertfalvai Polgárok Köre | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 9. Sz. | 19.00 | AKH Videókészítő Kör | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | Várják az új érdeklődőket! |
| 10. Cs | 7.30-17.45 | Kirándulás Balatoni hajókázás | Siófók-Balatonfüred | 2000 Ft hajó és városnéző vonat költsége | Polgár Tiborné | 789-3022 | Előzetes bejelentkezés szükséges szeptember 8-ig |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|---|--|--|--|---|--|---|
| 10. Cs | 9.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Csiki-hegyek utcai általános iskola | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 10. Cs | 11.00-13.00 | Nemzetközi dokumentumfilm fesztivál megnyitó "Szerелеmpatak" c. film vetítése | Uránia Mozi | ingyenes | László Gábor | 789-2055, 06 70 492-0397 | |
| 10. Cs | 13.00-17.00 | Virtuális utazás Velencébe | USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10. | ingyenes | Pap-Dávid Anna | 789-2951 | |
| 10. Cs | 13.00-17.00 | Csontváry Kosztka Tivadar kiállításának megtekintése | a várban | Normál jegy 3200Ft; Nyugdíjas jegy 2400Ft | Szabó Imréné klubvezető | 786-6325 | Találkozás: Keveháza u. 6. Idősek Klubjában |
| 10. Cs | 14.00-17.00 | Kézimunkázzunk együtt! | USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea | 786-6084 | Kötés, horgolás, hímzés |
| 10. Cs. | 15.15-16.45 | ETKA joga | Albertfalvi Közösségi Ház | 650 Ft/alkalom 60+ kártyával | Albertfalvi Közösségi Ház | 204-6788 | |
| 10. Cs. | 16.00-17.00 | Hahota joga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 11. P. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Közösségi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Közösségi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 11. P. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 11. P. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Közösségi Ház | ingyenes | Őrmezei Közösségi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 11. P. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|----------|--|---------------------------|--|-----------------|---|--|---|
| 11. P. | 18.00 | Kő-Tár-Lat Galéria | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Vál-völgyi Alkotótábor kiállítása |
| 12. Szo. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 12. Szo. | 9.00-22.00 | Őrmező Ünnepe | Őrmezei Költők Parkja | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | családi rendezvény |
| 13. V. | Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro | 60+ természetjárás | Budai hg., Nagykovácsi - Nagykopasz - mamutfenyők - Budakeszi 16 km | ingyenes | Kremzer Ferenc (Olajip.TE) | 06 30 560-8042 | |
| 13. V. | 8.00-9.00 | Római katolikus szentmise | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Vezeti: Morus Szt. Tamás Egyesület. A Kelenföldi Szent Gellért Plébánia felügyelete mellett. |
| 13. V. | 10.00-12.00 | Református istentisztelet | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 780-6083 | Vezeti: Őrmezői Református Misszió |
| 14. H. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 14. H. | 9.05-9.50 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 14. H. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 14. H. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|--------|---|--|---|----------------------------------|--|--|---|
| 14. H. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 14. H. | 13.00-14.00 | Gyógytorna | Kelenvölgyi Községi Ház | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| 14. H. | 14.00-16.00 | Élet az Éveknek Nyugdíjas Klub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 14. H. | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Férfikórus próba | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | várják énekelni szerető férfiak jelentkezését |
| 14. H. | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés Isztria | USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 15. K. | 9.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Csiki-hegyek utcai általános iskola | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 15. K. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Moczó Éva 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 15. K. | 9.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 15. K. | 18.00-20.00 | Fókuszban: a náciizmus – Fehér szalag, filmdráma | Albertfalvi Községi Ház | 400 Ft | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 15. K. | 10.00-12.00 | A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott! | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka) | 351-4276 | |
| 15. K. | 10.00-12.00 | Kézimunka Kör | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|--|---|---|-----------------|---|---|----------------------------|
| 15. K. | 12.45-16.00 | 60+ Gyógytorna | Albertfalvi Községi Ház | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 15. K. | 14.00-16.00 | AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 15. K. | 16.00-19.00 | Kártya klub | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | ulti, snapszer |
| 16. Sz. | Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Budai hg., Normafa - Makkosmária - Sorrento - Farkasrét (16 km) | ingyenes | Kremzer Ferenc (Olajip.TE) | 06 30 560-8042 | |
| 16. Sz. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 16. Sz. | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Feneketlen-tó Kőmaci szobor | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 16. Sz. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 16. Sz. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 16. Sz. | 15.00-18.00 | BOCSA ügyességi golyós játék | USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4. | ingyenes | László Gábor | 789-2055, 06 70 492-0397 | szabadtéri program |
| 16. Sz. | 15.30-17.30 | Albertfalvai Polgárok Köre | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 16. Sz. | 18.30-21.00 | Kiállítás megnyitó: Barta Tamás – Vizek (fotók) | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 16. Sz. | 19.00 | AKH Videókészítő Kör | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | Várják az új érdeklődőket! |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|---|---|--|--|---|---|---|
| 17. Cs. | 9.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Csiki-hegyek utcai általános iskola | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 17. Cs. | 13.00-17.00 | Fűvészkerti séta | Fűvészkert | Felnőtt: 850 Ft, Nyugdíjas: 400Ft + Útiköltség | Szabó Imréné klubvezető | 786-6325 | Találkozás a Keveháza u.6. Idősek klubjában |
| 17. Cs. | 14.00-17.00 | Kézimunkázzunk együtt! | USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea | 786-6084 | Kötés, horgolás, hímzés |
| 17. Cs. | 15.15-16.45 | ETKA jóga | Albertfalvi Községi Ház | 650 Ft/alkalom 60+ kártyával | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 17. Cs. | 16.00-17.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 17.Cs. | 18.00-21.30 | Filmklub | USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Törökné Jordán Katalin | tjkatalin@gmail.com | Filmvetítés DVD-ről |
| 18. P. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 18. P. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 18. P. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 18. P. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 18. P. | 12.30-14.00 | 60+ Mentálhigiéné Téma: Pozitív énkép megőrzése (időskori változások) | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Újbudai Szenior Programközpont | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|----------|---|------------------------------|---|-----------------|---|---|---|
| 18. P. | 17.00-19.00 | Rajz- és festőstúdió | Albertfalvi Községi Ház | 4500 Ft/hónap | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 19. Szo. | Találkozó: 8.20 Árpád híd VOLÁN p.u. | 60+ természetjárás | Pilis hg., Pilisvörösvár - kálvária - Fehér hegy - Pilisszántó 9 km, 200 m | ingyenes | Tatár Lorand (Műanyag SC) | 06 20 313-9774 | Előzetes jelentkezést kér! |
| 19. Szo. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 20. V. | 8.00-9.00 | Római katolikus szentmise | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Vezeti: Morus Szt. Tamás Egyesület. A Kelenföldi Szent Gellért Plébánia felügyelete mellett. |
| 20. V. | 10.00-12.00 | Református istentisztelet | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 780-6083 | Vezeti: Őrmezői Református Misszió |
| 21. H. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 21. H. | 9.05-9.50 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 21. H. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 21. H. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 21. H. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 21. H. | 13.00-14.00 | Gyógytorna | Kelenvölgyi Községi Ház | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|---|---|---|-------------------------------|--|---|---|
| 21. H. | 14.00-16.00 | Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 21. H. | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Férfikórus próba | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | várják énekelni szerető férfiak jelentkezését |
| 21. H. | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés Horvátország | USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 22. K. | 9.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Csiki-hegyek utcai általános iskola | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 15. K. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Moczó Éva 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 15. K. | 9.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 22. K. | 10.00 | Fotóséta Vácon vezetéssel | | ingyenes | Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka) | 351-4276 | |
| 22. K. | 10.00-12.00 | Kézimunka Kör | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 22. K. | 16.00-19.00 | Kártya klub | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | ulti, snapszer |
| 23. Sz. | Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Túra a Budai hegységben | | Kremzer Ferenc (Olajip.TE) | 06 30 560-8042 | |
| 23. Sz. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 23. Sz. | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Feneketlen-tó Kőmaci szobor | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|---|--------------------------------------|---|-----------------|--|--|---|
| 23. Sz. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 23. Sz. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 23. Sz. | 12.45-16.00 | 60+ Gyógytorna | Albertfalvi Községi Ház | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 23. Sz. | 13.30-15.30 | Táplálkozási (dietetikai) tanácsadás | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Újbudai Szenior Programközpont | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | Személyes tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges |
| 23. Sz. | 14.00-16.00 | AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 24. Cs | 13.00-17.00 | Nyírédi Judit: Foltvarrás | USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp, Kisújszállás u. 10. | ingyenes | Pap-Dávid Anna | 789-2952 | nincs |
| 24. Cs | 13.00-17.00 | Kirándulás a Kopaszi gátra | Kopaszi gát | ingyenes | Szabó Imréné Klub vezető | 786-6325 | Találkozás a Keveháza u. 6. Idősek klubjában |
| 24. Cs. | 15.30-17.30 | Albertfalvai Polgárok Köre | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 24. Cs. | 16.00-17.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 24. Cs. | 18.00-20.30 | 60+ társasjáték- és kártyaklub | Hadik Kávéház galéria | ingyenes | Borsóthy-Gaál Edit | borsothy.edit@gmail.com | |
| 24. Cs. | 19.00 | AKH Videókészítő Kör | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | Várják az új érdeklődőket! |
| 25. P. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|----------|--|-----------------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|
| 25. P. | Találkozás: 9.30 óra a Móricz Zs. körtéren a Szt. Imre szobornál | Magyar Országos Levéltár | Budapest I. ker., Bécsi kapu tér | Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület | buliczkajutka@ gmail.com | 300-500 Ft | Jelentkezés az Újbudai Szenior Programközpontban (minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között, 1117 Bp., Bölcső u. 3., 372- 4636) vagy e-mailban |
| 25. P. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 25. P. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Közösségi Ház | ingyenes | Őrmezei Közösségi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 25. P. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 25. P. | 15.15-16.45 | ETKA jóga | Albertfalvi Közösségi Ház | 650 Ft/alkalom 60+ kártyával | Albertfalvi Közösségi Ház | 204-6788 | |
| 25. P. | 17.00-19.00 | Rajz- és festőstúdió | Albertfalvi Közösségi Ház | 4500 Ft/hónap | Albertfalvi Közösségi Ház | 204-6788 | |
| 25. P. | 19.00 | Liszt-koncert | Őrmezei Közösségi Ház | 600 Ft/300 Ft | Őrmezei Közösségi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Oravecz György zongoraművész koncertje |
| 26. Szo. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 26. Szo. | Találkozó: 9.10 Széna tér VOLÁN p.u. | 60+ természetjárás | Budai hg., Telki - Budakeszi 9 km | | Szászi Katalin (Műanyag SC) | 06 30 6041490 | Előzetes jelentkezést kér! |
| 26. Szo. | 19.00-22.00 | Nosztalgia táncest | Őrmezei Közösségi Ház | 1000 Ft | Őrmezei Közösségi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | a 60-as, 70-es, 80-as évek magyar- és világlágerei |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|--------|---|---|--------------------------------|-----------------|---|---|---|
| 27. V. | 8.00-9.00 | Római katolikus szentmise | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Vezeti: Morus Szt. Tamás Egyesület. A Kelenföldi Szent Gellért Plébánia felügyelete mellett. |
| 27. V. | 10.00-12.00 | Református istentisztelet | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 780-6083 | Vezeti: Őrmezői Református Misszió |
| 27. 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 | |
| 28. H. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 28. H. | 9.05-9.50 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 28. H. | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 28. H. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 28. H. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 28. H. | 13.00-14.00 | Gyógytorna | Kelenvölgyi Községi Ház | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| 28. H. | 14.00-16.00 | Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 28. H. | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Férfikórus próba | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | várják énekelni szerető férfiak jelentkezését |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|--------|---|---|---|-------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| 28. H. | 16.00-18.00 | Útfilmvetítés Horvát tengerpart, Dalmácia | USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 28. H. | 17.00-19.00 | Korongozás-agyagozás | Őrmezei Községi Ház | 600 Ft / 300 Ft 60+ kártyával | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Vezeti: Vincze Márton |
| 29. K. | 9.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Csiki-hegyek utcai általános iskola | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 06 30 831-8102 | |
| 29. K. | 9.00-10.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Moczó Éva 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 29. K. | 9.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész) | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznap 8.00-14.00 óra között | |
| 29. K. | 10.00-12.00 | A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott! | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka) | 351-4276 | |
| 29. K. | 10.00-12.00 | Kézimunka Kör | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 29. K. | 12.45-16.00 | Gyógytorna 60+ | Albertfalvi Községi Ház | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 29. K. | 14.00-16.00 | AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 29. K. | 16.00-19.00 | Kártya klub | Kelenvölgyi Községi Ház | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | ulti, snapszer |
| 29. K. | 17.00-19.00 | Kerámia Alkotóműhely | Őrmezei Községi Ház | 600 Ft / 300 Ft 60+ kártyával | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Vezeti: Preisinger Zsuzsanna |
| 29. K. | 19.00 | Filmklub | Őrmezei Községi Ház | 600 Ft/300 Ft | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | Falfúró c. film megtekintése |

| Nap | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet | További információ | Egyéb |
|---------|---|---|---|-----------------|--|--|-----------------------------------|
| 30. Sz. | Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Túra a Budai hegységben | | Kremzer Ferenc (Olajip.TE) | 06 30 560-8042 | |
| 30. Sz. | 9.00-10.00 | Senior torna | Őrmezei Községi Ház | 1200 Ft/alkalom | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 30. Sz. | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Feneketlen-tó Kömeci szobor | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 30. Sz. | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | 310-0644, okh@ujbudakulti.hu | |
| 30. Sz. | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont | ingyenes | Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes | 372-4636 minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között | |
| 30. Sz. | 14.00-17.00 | Kreatív műhely Őszi ajtódísz készítése | USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Polgár Tiborné | 789-3022 | Előzetes jelentkezés szükséges |
| 30. Sz. | 18.30-20.30 | Női Sarok - Beszélgetés Gévai Csilla meseíróval a környezettudatos gyereknevelésről | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |
| 30. Sz. | 15.30-17.30 | Albertfalvai Polgárok Köre | Albertfalvi Községi Ház | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | 204-6788 | |

