



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. ÁPRILIS HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 1. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 1. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 1. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 1. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 1. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 1. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 1. péntek	13.30-16.00	Nyugdíjas Húsvéti Kvízdélután	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.		Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 1. péntek	16.00-18.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 1. péntek	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	Berta János 06 20 389-0442
április 2. szombat	Találkozó: 8.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis hegység Csobánka - Kevély nyereg - Pilisborosjenő (10 km, 300 m)	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	06 30 604-1490
április 3. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hegység Normafa - Magas kő - Sorrento - Budaörs (14 km)	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042
április 3. vasárnap	Találkozó: 07.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis-hegység Dobogókő - Fagyos katona - Pilisszentkereszt v. Csobánka (10- 14 km, 200 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490
április 3. vasárnap	08.00-12.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Látogatóknak ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	Asztalfoglalás és jelentkezés: Berta János 06 20 389-0442
április 3. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület	
április 3. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083
április 4. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 4. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 4. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 4. hétfő	09.00-12.00	Őszikék Origami kézművesklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 4. hétfő	10.00	A hónap alkotója: Fecskés Beáta - japán akvarell képek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 4. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 4. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 4. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub - HALADÓ	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 4. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 4. hétfő	11.00-12.00	Nordic Walking	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 4. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 4. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 4. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 4. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 4. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 4. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 4. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 4. hétfő	15.30	Rejtvényfejtők Klubja	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (1113 Bp., Zombolyai u. 5. alagsor 1.)			Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 06 1 372-3482
április 4. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 4. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 4. hétfő	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 4. hétfő	18.15-19.45	Gerincjoga	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 5. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 5. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 5. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csikihegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 5. kedd	10.00-11.45	60+ Mentálhigiénés Program Családi kapcsolatok I.: jó kapcsolatban gyermekünk párjával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 5. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 5. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 5. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 5. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 5. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 5. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 5. kedd	14.00-17.00	60+ Fotókör csoportos kiállításának megnyitója: "Mostan színes tintákról álmodom..."	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369
április 5. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 5. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 5. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	06 30 934-8916
április 5. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 5. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 6. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042
április 6. szerda	Találkozó: 8.10 Déli pu.	60+ természetjárás	Gerecse hg. Vértesszőlős (múzeum) - Baji vadászház - Turul - Tatabánya (14 km, 250 m)	múzeumi belépődíj	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490
április 6. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 6. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 6. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 6. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 6. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 6. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 6. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 6. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492
április 6. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 6. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás Személyes, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 6. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 6. szerda	14.00-15.00	Nemzeti parkjaink Dunán innen Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 6. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 6. szerda	14.00-17.00	Kreatív foglalkozás gyöngy felhasználásával. Vezető: Barabás Mária	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu
április 6. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 6. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 6. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 6. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 6. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363
április 6. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 7. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 7. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Mátyus Tibor	424-5363
április 7. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 7. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 7. csütörtök	09.00-12.15	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 7. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 7. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 7. csütörtök	14.00-17.00	Költészet Napja: Irodalmi összeállítás	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325
április 7. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 7. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 7. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 7. csütörtök	15.00–17.00	Számítógép a mindennapokban (Képek mentése adathordozókra)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon
április 7. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 7. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650,- Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 7. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 7. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3185
április 8. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 8. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 8. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 8. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 8. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 8. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 8. péntek	18.00-19.30	Mága Zoltán koncert a Költészet Napja alkalmából	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1200 Ft/fő	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 8. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3185
április 9. szombat	Találkozó: 8.20 Árpád-híd Volán pu.	60+ természetjárás	Gerecse hg. Héreg - Pusztamarót (medvehagymás) - Vaskapu - Bajót (13 km, 400 m)	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493
április 9. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hg. Nagykovácsi - Mária út - Budaliget - Máriaremete (10 km, 100 m)	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694
április 9. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új műsor	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755
április 10. vasárnap	Találkozó 7.45 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hg. Nagybörzsöny (templom) - Koppány nyereg - Márianosztra (15 km, 300 m)	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490
április 10. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület	
április 10. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083
április 11. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 11. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 11. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 11. hétfő	09.00-12.00	Őszikék Origami kézművesklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 11. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 11. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 11. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 11. hétfő	11.00	Ünnepi koszorúzás a Magyar Költészet Napja alkalmából	Őrmező, Költők Parkja	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 11. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 11. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 11. hétfő	11.00-12.00	Nordic Walking	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 11. hétfő	11:30-18.00	Versmondó Maraton	Őrmező, Költők Parkja	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 11. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 11. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 11. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 11. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 11. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 11. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 11. hétfő	16.00-17.00	Kubai Salsa Gold	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 11. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub Mit tehetünk csontjaink egészségéért?	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Diczku Valéria 60+ Program önkéntes és a Semmelweis Egyetem	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 11. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: A Buddhizmus szent helyei építészeti műremekek Indiától Japánig	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 11. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 11. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 11. hétfő	17.00	"Versekközött bókászva"	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 11. hétfő	18.15-19.45	Gerincjógá	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 12. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	60+ Program Moczó Éva önkéntes oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 12. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 12. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 12. kedd	Találkozó: 09:00 Móricz Zsigmond körtér, 27 busz végállomás	60+ városismereti séta	Gellért-hegyi séta Filozofiakert Pest-Buda kézfogója táv: 4 Km, szint: 100 m	ingyenes	Soltész Ferencné / CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184
április 12. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 12. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 12. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 12. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 12. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 12. kedd	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492
április 12. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 12. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 12. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 12. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000,-/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 12. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu, Szilágyi György önkéntes, mobil: 06 30 934 8916
április 12. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Örmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 12. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 12. kedd	18.00	Zsolti bácsi konyhája A sólet rejtelméi	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 13. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 13. szerda	Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás	Budai hegység Korányi szanatórium - Nagykopasz (kilátó) - Nagykovácsi (14 km, 400 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490
április 13. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 13. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 13. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 13. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 13. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 13. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 13. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 13. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 13. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 13. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 13. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 13. szerda	15.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 13. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 13. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 13. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 13. szerda	18.00-19.00	A Fény A 60+ fotóklub csoportos kiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 14. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363
április 14. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 14. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 14. csütörtök	09.00-12.15	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 14. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 14. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 14. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com
április 14. csütörtök	10.30-13.00	Gasztroséta a belvárosban	Belvárosi Piac és környéke	ingyenes	USZOSZ Szentimréváros Idősek Klubja Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu
április 14. csütörtök	14.00-17.00	Költészet Napja: Irodalmi összeállítás	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325
április 14. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 14. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 14. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 14. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (Közösségi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon
április 14. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 14. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 14. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 14. csütörtök	17.00-18.30	Kötők, horgolók tapasztalatcseréje nyugdíjasokkal	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Mecsné Fullajtár Ildikó kézimunkakedvelő	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 14. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186
április 14. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com
április 15. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 15. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 15. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 15. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 15. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 15. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 15. péntek	17.00-18.00	Szendi Szűcs István kiállításmegnyitó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 15. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 20 477-3186
április 16. szombat	10.00	Mi van a ládikóban? - A Holdfű Színház élőszeraplós, bábos előadása	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/fő	AKH	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 16. szombat	16.00	Egy kis Japán	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 17. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület	
ápr. 17. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083
április 18. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 18. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 18. hétfő	09.00-12.00	Ószikék Origami kézművesklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 18. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 18. hétfő	10.00-12.00	Szeretet Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 18. hétfő	11.00-12.00	Nordic Walking	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 18. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 18. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	13.00-14.00	Életet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 18. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 18. hétfő	15.00-17.00	Őszikék Nyugdíjas Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 18. hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Észak-India (II. rész)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 18. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: A Selyemút mentén Kínától Velencéig	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 18. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 18. hétfő	18.15-19.45	Gerincjóga	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 19. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 19. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 19. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 19. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 19. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 19. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 19. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 19. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 19. kedd	13.00-17.00	Házhoz jön az opera; filmvetítés. West side story I. rész	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp. Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kozák Márta Albertfalva Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon
április 19. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 19. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369
április 19. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 19. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 19. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	06 30 934-8916
április 19. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 19. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 20. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 20. szerda	Találkozó: 9:00 Móricz Zsigmond körtér, 56 villamos megálló metró lejártnál	60+ városismereti séta	Budai- hegység Vitorlázó-reptér Mátyás pihenő táv 5 Km, szint 150m	ingyenes	Soltész Ferencné / CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184
április 20. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 20. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 20. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 20. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 20. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 20. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 20. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 20. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	30/942-1492

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 20. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 20. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás Személyes, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 20. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 20. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 20. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 20. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 20. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 20. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 20. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 20. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 20. szerda	18.00	Női sarok Mindentudó illetudó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 21. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363
április 21. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Akcióhét Kft.	424-5363
április 21. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 21. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 21. csütörtök	09.00-12.15	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 21. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 21. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 21. csütörtök	14.00-17.00	Föld Napja: kirándulás a Kopaszi gátra	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	Belépő: 62 év: 1000 Ft, 70év felett ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325
április 21. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 21. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 21. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 21. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (Községi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon
április 21. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 21. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650,- Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 21. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 21. csütörtök	17.00-18.30	Kötők, horgolók tapasztalatcseréje nyugdíjasokkal	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Mecsné Fullajtár Ildikó kézimunka kedvelő	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajt.ar.ildiko@ ujbuda.hu

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 21. csütörtök	18.00	Írók a karikatúrában megnyitó és stand-up	Őrmezei Községi Ház Kő-Tár-Lat Galéria 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 21. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	20/477-3186
április 22. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 22. péntek	Találkozó: 9.30 Móricz Zsigmond körtér, Gomba	Petőfi Irodalmi Múzeum kiállításai és lehetőség szerint a Károlyi kastély látogatása vezetéssel	Károlyi kastély, Budapest Károlyi-u 16.	Múzeum: 62-70 éves korig 400 Ft, 70 év felett ingyenes, vezetés 4000 Ft / csoport. Kastély: 300 Ft /fő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon
április 22. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 22. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 22. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 22. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 22. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 22. péntek	12.15-13.50	60+ Mentálhigiénés Program Családi kapcsolatok I.: jó kapcsolatban gyermekünk párjával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 22. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 20 477-3186
április 23. szombat	Találkozó: szervezés alatt!	60+ természetjárás	Budakeszi Arborétum látogatás vezetéssel	belépődíj	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184
április 23. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés!	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30453 87 55
április 23. szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 24. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület	
április 24. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083
április 25. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 25. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 25. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 25. hétfő	09.00-12.00	Őszikék Origami kézművesklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 25. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 25. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 25. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 25. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 25. hétfő	11.00-12.00	Nordic Walking	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 25. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 25. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 25. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 25. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 25. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 25. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 25. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 25. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Éltető víz ezernyi szépsége és természeti kincs	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentín Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 25. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Örmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 25. hétfő	18.15-19.45	Gerincjoga	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 26. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 26. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 26. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentín Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 26. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 26. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 26. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 26. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 26. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 26. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 26. kedd	13.00-17.00	Házhoz jön az opera; filmvetítés. West side story II. rész	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kozák Márta Albertfalva Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon
április 26. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 26. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 26. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 26. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	06 30 934-8916

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 26. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 26. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 26. kedd	18.00	Helytörténet Műhely - A Szent Imre Kollégium története	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 27. szerda	Találkozó: 7.20 21-es busz Déli pu-val szembeni megállója	60+ természetjárás	Vértes hg. Birkacsárda - Mária szakadék - források - Szépkilátás - Várgesztes (15 km, 250 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490
április 27. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042
április 27. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 27. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 27. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 27. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 27. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 27. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 27. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 27. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 30 942-1492
április 27. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 27. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 27. szerda	14.00-15.30	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadás-válogatás Pannonhalmi Apátság, Szt. László templom Bp.	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	Ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon
április 27. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu
április 27. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 27. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 27. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 27. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 27. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 28. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363
április 28. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kiráusítás Kft.	424-5362
április 28. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 28. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 28. csütörtök	09.00-12.15	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 28. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 28. csütörtök	Találkozó: 09:00 41-es villamos Rózsavölgy alsó megállóban	60+ városismereti séta	Kelenvölgy- Albertfalva séta táv: 3 Km; szint: 0 m	ingyenes	Hattvárné Hidas Zsuzsa / CAOLA-ALFA SE	06 30 352-2694
április 28. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 28. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes, regisztráció szükséges	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com
április 28. csütörtök	11.00-13.00	Mozilátogatás Mustang történelmi film. Feliratos Canne-i Filmfesztiválon fődíjas film	Uránia Mozi	1000 Ft	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu
április 28. csütörtök	14.00-17.00	Tánc Világnapja: Pizkos tánc, film vetítés	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325
április 28. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 28. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 28. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 28. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (Röviden a táblázatokról)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon
április 28. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 28. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 28. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 28. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186
április 28. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház galéria 1111 Bp., Bartók Béla út 36.	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com
április 29. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 29. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 29. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 29. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat
április 29. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon
április 29. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
április 29. péntek	18.00	Anyák napi köszöntő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon
április 29. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186
április 29. péntek	18.00-19.00	Jazz – Est	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	600 Ft / fő	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
április 29. péntek	19.00	ORFEUM ANNO "A la carte" a Tarka Színpad német nyelvű előadása	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	jegyár: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon
április 30. szombat	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hg. Nagykovácsi - Kutya hegy - Ördögoltár - Piliscsaba (16 km)	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042
április 30. szombat	Találkozó: 7.50 Népliget Volán pu.	60+ természetjárás	Duna-mente Dömsöd -Duna part - Ráckeve (12 km, 100 m)	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767
április 30. szombat	19.00	Ír-skót koncert és tánc ház Közreműködik a M.É.Z.	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon



Megjegyzés
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
latin mozgás
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
latin mozgás

Megjegyzés
Aktív nyugdíjas társasélet Gazdagréten
A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
Tapasztalatcsere az autómodellekről
Előzetes jelentkezést kér!
Előzetes jelentkezést kér!
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Lelkipásztor: Faragó Dávid
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése

Megjegyzés
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Origami kézművesklub nyugdíjasoknak
A tárlat április 29-ig látható
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Nordic Walking Majorszky Klára gyógytestnevelővel
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
vezeti: Bölcs Gabriella oktató
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció

Megjegyzés
Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
a résztvevők maguk döntenek el, milyen játékot választanak a találkozón
Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00

Megjegyzés
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer
Előzetes jelentkezést kér!
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
Előzetes jelentkezés szükséges!
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Megjegyzés
Társalgási Klub az örmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
kártyajátékok
latin mozgás
csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
bridzsjátékok
József Attila költészete
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Megjegyzés
Előzetes regisztráció szükséges
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
latin mozgás

Megjegyzés
latin mozgás
Mága Zoltán és a Budapesti Primarius Szimfonikus Zenekar koncertje
Előzetes jelentkezést kér!
Előzetes jelentkezést kér!
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Lelkipásztor: Faragó Dávid
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Origami kézművesklub nyugdíjasoknak
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Nordic Walking Majorszky Klára gyógytestnevelővel

Megjegyzés

**Versmondó Fesztiválra
jelentkezni a közösségi
házban személyese, vagy
e-mailben:
okh@ujbuda.hu,
makraine.rita@gmail.co
m**

**Pilates és intim torna
szakképzett oktatóval**

**kímélő torna szakképzett
gyógytornász vezetésével**

**kártyajátékok,
társasjátékok, kötetlen
beszélgetés**

**Kubai salsa az idősebb
korosztálynak**

Megjegyzés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
vezeti: Böles Gabriella oktató
A Magyar Költészet Napja alkalmából szeretettel várjuk irodalomkedvelő barátainkat, hogy feolvassuk és elmondjuk egymásnak legkedvesebb verseinket!
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.

Megjegyzés
túra időjárás függvényében változhat A program kb. 13 óráig tart.
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
Digitális fényképezőgép és előzetes regisztráció szükséges
a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00

Megjegyzés
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer

Megjegyzés
Előzetes jelentkezést kér!
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Megjegyzés
kártyajátékok
latin mozgás
Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
csak előzetes bejelentkezés alapján: 0670-5258748
A tárlat május 5-ig látogatható

Megjegyzés
bridzsjátékok
Photoshoppal rendelkező laptop és előzetes regisztráció szükséges
Előzetes bejelentkezés szükséges!
irodalom és zene
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Megjegyzés
Előzetes regisztráció szükséges
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Várják a kelenföldi nyugdíjasokat értékes tudásuk bemutatására. Bemutatjuk: egy fazékfogó közös horgolása!
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeteti: Nádai Krisztina

Megjegyzés
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
latin mozgás
latin mozgás
Kiállítás megnyitó
Előadásaink, interaktív programjaink révén közelebb kerülhetünk az európaiktól merőben eltérő és rendkívüli mélységeket rejtő kultúrához

Megjegyzés
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Lelkipásztor: Faragó Dávid
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Origami kézművesklub nyugdíjasoknak
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
Aktív nyugdíjas társaság Gazdagréten
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
Nordic Walking Majorszky Klára gyógytestnevelővel
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
Aktív nyugdíjas társasélet Gazdagréten

Megjegyzés
vezeti: Bölcs Gabriella oktató
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha ajánlott.
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón

Megjegyzés
Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer

Megjegyzés

**túra időjárás
függvényében változhat**

**Megelőző rekreációs
(tartásjavító) torna
vezeti: Nádai Krisztina**

**Egészségmegőrzés
tradicionális kínai
gyakorlatokkal,
vezeti: Baloghné Gabi**

**Pilates és intim torna
szakképzett oktatóval**

**egészségmegőrző
csoportos torna Nádai
Krisztina
gyógytestnevelő tanár
vezetésével**

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
Előzetes jelentkezés szükséges!
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
Társalgási Klub az örmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
kártyajátékok
latin mozgás
csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

Megjegyzés
Vendég: Czmerk-Prisztács Edit pedagógus, a gyermek illetlan propagátora
bridzsjátékok

Megjegyzés
Indulás: Keveháza Idősek Klubjától, telefonos jelentkezés szükséges
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Előzetes regisztráció szükséges
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Várják a kelenföldi nyugdíjasokat értékes tudásuk bemutatására. Egy fazékfogó közös horgolása!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
A MÚOSZ Magy. Karikatúraművészeti Szakosztályának csoportos kiállítása
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
A program kb. 12.00 óraig tart. Jelentkezés: buliczkajutka@ gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
latin mozgás
latin mozgás

Megjegyzés
Előzetes jelentkezést kér!
Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Lelkipásztor: Faragó Dávid
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
Origami kézművesklub nyugdíjasoknak
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Nordic Walking Majorszky Klára gyógytestnevelővel
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
vezeti: Bölcs Gabriella oktató
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha ajánlott.
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
Digitális fényképezőgép és előzetes regisztráció szükséges

Megjegyzés
a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón
Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja

Megjegyzés
vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer
Előadás és beszélgetés
Előzetes jelentkezést kér!
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi

Megjegyzés
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
kártyajátékok

Megjegyzés
latin mozgás
csak előzetes bejelentkezés alapján: 0670-5258748
bridzsjátékok

Megjegyzés
túra időjárás függvényében változhat A program kb. 13 óráig tart.
Photoshoppal rendelkező laptop és előzetes regisztráció szükséges
A pontos dátum még szervezés alatt, a részletek miatt telefonos bejelentkezést kérünk április 22-ig
Film vetítés:
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Megjegyzés
Előzetes regisztráció szükséges
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
latin mozgás

Megjegyzés
latin mozgás
Az AKH Opera és Dalstúdiójának ünnepi koncertje
Bathó Lajos és barátainak zenekara a klasszikus Jazz kedvelőinek
Szeretettel várjuk az érdeklődőket!
Előzetes jelentkezést kér!
Jegyvásárlás elővételben is hétfőtől péntekig 10- 18 óráig, a közösségi házban