



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. NOVEMBER HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
minden nap	Találkozó: 16.00; nov. 17-től 14 óra Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	pazmandie@vipmail.hu	60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!
minden kedden, csütörtökön és pénteken	08.00-14.00	Számítógép- és okoseszközhaznállattal kapcsolatos segítségnyújtás és számítógéphasználattal kapcsolatos lehetőség	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	kedd: számítógéphasználattal kapcsolatos segítségnyújtás csütörtök, péntek: számítógéphasználattal kapcsolatos lehetőség + okoseszközzel kapcsolatos segítségnyújtás
november 2. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
november 2. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhős szakadás esetén a gyaloglás elmarad!

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 2. 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, telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 2. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai hegység, Árpád kilátó- Szépkilátás - Hármashatárhegy (kilátó) - Fenyőgyöngye 12 km, 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
november 2. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 2. szerda	10.00	A hónap alkotója: Vaderna Éva - Festmények	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	A tárlat november 30-ig látogatható nyitva tartási időben.
november 2. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
november 2. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 2. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal 60+ Kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 2. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Nádai Kiszтина 06 30 942-1492	
november 2. 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 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
november 2. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközossseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József bridzsoktató oktatás: 14.00 - 15.00 óráig
november 2. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner- keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 2. szerda	15.00-16.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont		Október 31-i alkalom pótlása Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni
november 2. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 2. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	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	
november 2. szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
november 3. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
november 3. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület-felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program nagyközségi gyaloglás	Bikás park	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 3. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 3. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	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	
november 3. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	Akcióhét

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 3. csütörtök	09.00-12.15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Kezdő: 09.00, Haladó1: 10.00, Haladó2: 11.15
november 3. csütörtök	13.00-17.00	Foltvarró tanfolyam kezdő, haladó I.	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek Klubja	06 1 786-6325	karácsonyi ajándékkészítés
november 3. csütörtök	13.00-17.00	"Állati" terápia A kutya gyógyító ereje	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja	789-3022; 06 70 492-0380; polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
november 3. csütörtök	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner- keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 3. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub haladó	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	
november 3. csütörtök	15.00-17.00	Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely	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	
november 3. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Szövegszerkesztés röviden)	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	Előzetes regisztráció szükséges

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 3. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 4. péntek	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 4. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
november 4. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates haladó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Kutasi Viktória: 06 30 438-0156	
november 4. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 4. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	A programelőzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot, vagy/és rejtvényfejtést választják

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 4. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 4. péntek	16.00-17.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
november 4. péntek	18.00-20.00	Autómodell Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	
november 5. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kopasz oldal - Fekete fej - Hűvösvölgy 9 km, 250 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
november 5. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Kéri Juli 60+ Program önkéntes 60+ Médiaműhely	06 30 453-8755	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 5. szombat	14.30-16.30 Találkozó: Az 58-as busz Kecskeméti József utcai megállójában, Kelenvölgyi Általános Iskola előtt	Helytörténeti Séta		ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	Helytörténeti séta Sturdik Miklóssal a Kerület Hete alkalmából
november 5. szombat	19.00	Promenád kortörténeti kabaré a Tarka Színpad előadásában	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	belépődíj: 600 Ft; diák, nyugdíjas: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
november 6. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
november 6. vasárnap	Találkozó: 9.00 Batthyány tér, HÉV (ind. 9.18)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pomáz - Gyopár forrás - Csobánkai elág. Táv:8 km, Szint: 300 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7739	Előzetes jelentkezést kér!
november 6. vasárnap	09.00-13.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Látogatók számára ingyenes!	Kelenvölgyi Autómodell Gyűjtők Klubja	Asztalfoglalás: Berta János (06 20 389-0442)	Modellek, kiegészítők, tanácsadás, csere és vásárlás. Szeptemberben újdonságként megjelennek az egyedi készítésű vasútmodellek is!
november 6. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 6. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
november 7. hétfő	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 7. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 7. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
november 7. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 7. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivillkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
november 7. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	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	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 7. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 7. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni
november 7. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas 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	
november 7. hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5., alagsor 1.	ingyenes		Gabonyi Erika Újbuda Önkormányzata 06 1 372-3482	
november 7. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
november 7. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub (T)együnk az egészségünk megóvásáért télen a zöldségek és a gyümölcsök segítségével	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	SOTE dietetikus hallgatói	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	További információ kérése	Megjegyzés
november 7. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Brüsszel, Bruges, Gent, Antwerpen nevezetességei	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	
november 7. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
november 8. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
november 8. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 8. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	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	További információ kérése	Megjegyzés
november 8. kedd	09.00-10.00	Eszperantó tanfolyam	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	
november 8. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 8. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.		Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Regisztrációhoz kötött Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
november 8. kedd	10:00-12:00	Kézimunka kör	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	
november 8. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes		A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközossseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
november 8. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 8. kedd	12.00-16.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 8. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 8. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő nyugdíjas 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	
november 8. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
november 8. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
november 8. kedd	18.00- 19.30	Zsolti bácsi konyhája témánk a rakott káposzta Alpár módra	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 9. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 9. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
november 9. szerda	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
november 9. szerda	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	Kiárusítás
november 9. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
november 9. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 9. szerda	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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezet: Baloghné Gabi

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 9. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal 60+ Kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
november 9. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 9. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Kelenvölgyi Községi Ház	Nádai Krisztina 06 30 942-1492	
november 9. szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás dietetikus vezetésével Előzetes jelentkezés szükséges
november 9. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp. Kenderes u.4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner- keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 9. szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József, bridzsoktató oktatás: 14.00-15.00 óráig

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 9. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
november 9. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	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	
november 9. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
november 10. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
november 10. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 10. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 10. csütörtök	09.00-12.15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Kezdő: 09.00, Haladó1: 10.00, Haladó2: 11.15

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 10. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Regisztrációhoz kötött Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
november 10. csütörtök	10:00 – 12:30	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kelen Civil Közösségek Háza	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközossseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben
november 10. csütörtök	13.00	Kreatív műhely: Decoupage technika Készülődjünk az ünnepekre!	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	Előzetes bejelentkezés szükséges november 8-ig
november 10. csütörtök	13.00-17.00	Újbudáról vetélkedő: Filmmel-irodalommal-zenével megfűszerezve	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek Klubja	06 1 786-6325	telefonos jelentkezés szükséges
november 10. csütörtök	14.00-18.00	Délutáni Teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner- keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 10. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub haladó	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	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 10. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Biztonságos Internethasználat)	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	Előzetes regisztráció szükséges
november 10. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 10. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
november 10. csütörtök	18.30-20.00	Hatha jóga - kezdő óra	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 11. péntek	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
november 11. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi
november 11. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	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	További információ kérése	Megjegyzés
november 11. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates haladó	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kutasi Viktória 06 30 438-0156	
november 11. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztráció Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot, vagy/és rejtvényfejtést választják
november 11. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 11. péntek	12.15-13.45	Mentálhigiénés Program Párkapcsolat időskorban	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével
november 11. péntek	18.00	Kettőspont 11 Keczely Gabriella grafikus és Kemény János fotós-költő közös tárlatának megnyitója	Kő-Tár-Lat Galéria Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Közreműködnek a Tarka Színpad tagjai Megtekinthető: november 29-ig

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 11. péntek	18.00-19.00	B. Dobos Jolán: Festmények és kislasztikák kiállításmegnyitó a Kerület Napja alkalmából kerületi - albertfalvi - művésszel	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	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 12. szombat	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér Szt. Imre szobornál	60+ városismereti séta	Gellért-hegyi sétával egybekötött látogatás a Sziklakápolnában és a Molnár C. Pál Múzeumban (3-4 km)	ingyenes	Soltész Ferencné és Hattyárné Zsuzsa CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184; 06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges november 4-ig.
november 12. szombat	Találkozó: 9.55 Nyugati p.u., a vonat végénél (ind. 10.07 Szob felé)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Kóspallag - Kis Hanta patak - Boglyakő - Csömöle vgy. - Morgó v.áll. - Kismaros 10 km, 100 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezést kér!
november 12. szombat	10.00-11.00	"Albertfalva az otthonunk!" - az albertfalvi irodalmi pályázat ünnepélyes eredményhirdetése könyvbemutatóval	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	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 12. szombat	19.00-21.00	Musical Est a 20 éves Petőfi Musical Stúdió előadása közismert dallamokkal	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	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 13. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 13. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
november 13. vasárnap	10.00	XIII. Szenior Országos Rejtvényfejtő Verseny	Újbuda Polgármesteri Hivatal (1113 Bp., Zsombolyai u. 5. földszinti Tanácsterem)	ingyenes	Rejtvényfejtők Országos Egyesülete és Újbuda Önkormányzat Polgármesteri Hivatala	Nevezés: 2016. november 7-ig az Újbudai Szenior Programközpontban személyesen vagy a 06 20 573 1839 telefonszámon kizárólag SMS-ben november 3-tól, valamint a neva40@freemail.hu email címen	Nevezéskor kérjük feltüntetni a lakhelyet, születési évszámot és a választott kategóriát.
november 13. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
november 13. vasárnap	18.00-19.30	"Befogad és kitaszít a világ!"- Mácsai Pál és Huzella Péter Villon-estje	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	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 14. hétfő	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádainé Krisztina
november 14. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 14. hétfő	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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 14. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 14. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközossseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató Tichy-Rács József
november 14. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	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	
november 14. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 14. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdő indulása	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	6 alkalmas relaxációs tanfolyam Jelentkezés: november 7-11. között minden hétköznap 8.00-14.00 óra között az Újbudai Szenior Programközpontban
november 14. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 14. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknél nyugdíjas 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	
november 14. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
november 14. hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Irán (Perzsia)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 14. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Berlin nevezetességei	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gaudagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 14. hétfő	19.00-20.00	Bartók Est a Gesualdo Kamarakórus és Oravecz György zongoraművész közös koncertje	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	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 15. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 15. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 15. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 15. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Regisztrációhoz kötött Digitális fényképezőgép szükséges
november 15. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	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	
november 15. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
november 15. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 15. kedd	12.00-16.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
november 15. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztina 60+ Program önkéntes	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	További információ kérése	Megjegyzés
november 15. kedd	13:00-17:00	Ismeretterjesztő Filmklub: Franciaország, Burgundia csodálatos vidékei	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kísújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	
november 15. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő nyugdíjas 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	
november 15. kedd	14.00-17.00	"Séta Újbudán" a 60+ Fotókör tagjainak közös kiállításmegnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka 60+ Program önkéntes 60+ Médiaműhely	06 70 261-0369	
november 15. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
november 15. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
november 16. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	06 1 227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
november 16. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 16. 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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 16. szerda	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 16. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
november 16. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 16. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Balogné Gabi
november 16. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal 60+ kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
november 16. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 16. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Nádai Krisztina 06 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	További információ kérése	Megjegyzés
november 16. szerda	14.00-15.00	Madárvonulás „Hová tart a sokadalom?” Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 16. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon	Tichy-Rács József, bridzsoktató oktatás: 14.00-15.00 óráig
november 16. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner- keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 16. szerda	Találkozó: 14.15 a Fehérvári úti piac előtt, 212-es buszmegállónál	Simándy József emlékkiállítás + A színházi szabadságharc beszélgetés sorozat: A forradalom emlékezete - naplók, feljegyzések, memoárok	Bajor Gizi Színészmúzeum Bp. XII. kerület, Stromfeld Aurél u. 16.	Belépő 500 Ft, idegenvezetés személyenként 200 Ft	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@ gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezést kérünk A program 17.00 óráig tart
november 16. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
november 16. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	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	
november 16. szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 16. szerda	18.30-21.00	Női Sarok Albertfalván nőttem fel! Vendégünk Acél Réka műsorvezető és édesanyja, Farkas Ágnes	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	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 17. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
november 17. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület-felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program nagyközségi gyaloglás	Bikás park	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 17. csütörtök	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér 6-os villamosnál	60+ városismereti séta	Rendőrség Múzeum látogatása	ingyenes	Soltész Ferencné CAOLA-ALFA SE	06-70-5720184	Előzetes jelentkezés szükséges november 15-ig.
november 17. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 17. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 17. csütörtök	09.00-12.15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Kezdő: 09.00, Haladó1: 10.00, Haladó2: 11.15

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 17. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	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	
november 17. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	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	
november 17. csütörtök	13.00-17.00	Foltvarró tanfolyam kezdő, haladó II.	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	karácsonyi ajándékkészítés
november 17. csütörtök	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055; 06 70 492-0397	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartnerkeresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 17. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub haladó	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	
november 17. csütörtök	15.00 – 17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Gyakran ismétlődő kérdések)	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	Előzetes regisztráció szükséges
november 17. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 17. csütörtök	18.00-19.30	Hatha jóga	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	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	További információ kérése	Megjegyzés
november 18. péntek	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 18. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
november 18. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 18. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates haladó	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kutasi Viktória 06 30 438-0156	
november 18. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Részvevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot, vagy/és rejtvényfejtést választják
november 18. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	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	További információ kérése	Megjegyzés
november 18. péntek	14:00-15:00	"Asszonyok, férfiak tüköre" Vigh Judit önálló műsora főlnőtteknek	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközösség@ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött! A "Mesélj Nagyi!" program tagja, Vigh Judit önálló műsora főlnőtteknek.
november 19. szombat	10.00-11.00	Csizmás Kandúr az ÁkomBákom Bábcsoport zenés bábelőadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 19. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM 98.0		Kéri Juli 60+ Program önkéntes 60+ Médiaműhely	06 30 453-8755	
november 19. szombat	20.00-01.00	Albert Bál	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1900 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A program az Albertfalvi Napok rendezvénysorozat része!
november 20. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
november 20. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
november 20. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
november 21. hétfő	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: 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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
november 21. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 21. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
november 21. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 21. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; Tichy-Rács József bridsoktató
november 21. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	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	
november 21. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 21. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 21. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas 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	
november 21. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
november 21. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub Okostányér - Táplálkozási ajánlások Időskori cukorbetegség és	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	SOTE dietetikus hallgatói, dr. Bártfai Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 21. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Bajorország	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	
09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.	
november 22. kedd	09.00-10.00	Hahota joga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 22. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	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	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 22. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Regisztrációhoz kötött Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
november 22. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középfaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	
november 22. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	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	
november 22. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
november 22. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes bejelentkezést kérünk október 17-ig.
november 22. kedd	11.00-13.00	Mozilátogatás: Vad kunság Díjnyertes magyar természetfilm!	Uránia Mozi	1 200 Ft	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja	789-3022 06 70 492 0380 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Haladó 1: 12.00, Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
november 22. kedd	12.00-16.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 22. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középfaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	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	További információ kérése	Megjegyzés
november 22. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas 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	
november 22. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
november 22. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Előzetes jelentkezést kér!
november 23. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	06 1 227-4089	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
november 23. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Előzetes jelentkezést kér!
november 23. 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 telefonszámon	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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
november 23. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	
november 23. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 23. szerda	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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
november 23. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 23. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft; első alkalommal 60+ Kártyával 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
november 23. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	Nádai Krisztina 06 30 942-1492	Személyes tanácsadás dietetikus vezetésével Előzetes jelentkezés szükséges
november 23. szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 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	További információ kérése	Megjegyzés
november 23. szerda	14.00-15.00	"Országjárás Ezüstnet Egyesülettel" előadás Kalocsa egyházi, népi, kulturális nevezetességei	Újbuda Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Tichy-Rács József, bridzsoktató oktatás: 14.00-15.00 óráig
november 23. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközösség@ujbuda.hu e-mail címen	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartnerkeresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 23. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	
november 23. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
november 23. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	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	
november 23. szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 24. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	Kezdő: 09.00, Haladó1: 10.00, Haladó2: 11.15
november 24. csütörtök	09.00-12.15	Pilates torna - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 24. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 24. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	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	
november 24. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben
november 24. csütörtök	09:00 – 12:00	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközossseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Előzetes jelentkezés szükséges november 21-ig.
november 24. csütörtök	Találkozó 10.00 Móricz Zsigmond körtér 6-os villamos	60+ városismereti séta	Zászló Múzeum látogatása	500 Ft	Soltész Ferencné CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184	
november 24. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	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	Regisztrációhoz kötött Photoshoppal rendelkező laptop szükséges

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 24. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	karácsonyi ajándékkészítés
november 24. csütörtök	13.00-17.00	Folt varró tanfolyam kezdő, haladó III.	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek Klubja	06 1 786-6325	
november 24. csütörtök	13.00-17.00	"Állati" terápia A kutya gyógyító ereje	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja	789-3022; 06 70 492-0380 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartnerkeresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
november 24. csütörtök	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	
november 24. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub haladó	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	Előzetes regisztráció szükséges
november 24. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Okos eszközök 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	
november 24. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 24. csütörtök	18.00-20.30	60+ Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávézó, galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 25. péntek	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 25. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
november 25. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 25. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates haladó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Kutasi Viktória 06 30 438-0156	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot, vagy/és rejtvényfejtést választják
november 25. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	
november 25. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével
november 25. péntek	12.15-13.45	Mentálhigiénés Program Nyugdíjas hétköznapok	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezést kér!

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 25. péntek	19.00	"Szerelem?" Piros Ildikó Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész, Érdemes művész önálló, zenés, irodalmi estje	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Zongorán közreműködik: Fekete Mária
november 26. szombat	Találkozó: 8.05 Déli pu., a vonat végénél (ind. 8.20 Győr felé)	60+ természetjárás	Biai hegyek, Biatorbágy - Kő-hegy - Szily kápolna - Biatorbágy 11 km, 200 m	ingyenes	Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079	Előzetes jelentkezést kér!
november 26. szombat	Találkozás: 10.00 Kelenföldi vasútállomás főépülete előtt	Tatai Vadlúd Sokadalom	Tata		Duna-Ipoly Nemzeti Park	Jelentkezés: 06 30 477-6720, sashegy@dinpig.hu vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	12.00: Solymász bemutató Gasztonyi Dániellel 13.30: Az alkalmazkodás mesterei állatbemutató Tóth Gáborral 15.30-17.00: A vadludak esti behúzásának megtekintése a tóparton Narrátor: Orbán Zoltán, ornitológus 16.00: A hazaérkező vadludak köszöntése: verset mond Novák Péter színművész
november 26. szombat	Találkozó: 10.00 Kelenföldi pu. (ind. 10.28)	60+ természetjárás	Tata "Vadludak vonulása", séta az Öreg tónál 8 km, 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezést kér!
november 26. szombat	19.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig a közösségi házban

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 27. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
november 27. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	
november 27. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
november 28. hétfő	08.30-09.30	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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 28. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 28. hétfő	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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Balogné Gabi
november 28. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják ; Tichy-Rács József bridszoktató
november 28. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 28. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 28. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni
november 28. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 28. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek - nyugdíjas 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	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
november 28. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	
november 28. hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Burma	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 28. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: München város nevezetességei	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	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 29. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	
november 29. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 29. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/ 10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 29. kedd	09.00-10.00	Eszperantó 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	
november 29. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	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	Regisztrációhoz kötött Digitális fényképezőgép szükséges
november 29. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 29. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
november 29. kedd	12.00-16.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
november 29. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 29. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas 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	
november 29. 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	Áment Zsóka 60+ Program önkéntes 60+ Médiaműhely	06 70 261-0369	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
november 29. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	
november 29. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 29. kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör A budapesti Duna-hidak titkai - Domonkos Csaba előadása	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	Előzetes jelentkezést kér!
november 30. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	06 1 227-4089	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
november 30. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Előzetes jelentkezést kér!
november 30. 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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
november 30. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	
november 30. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		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	További információ kérése	Megjegyzés
november 30. 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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Balogné Gabi
november 30. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
november 30. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal 60+ Kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
november 30. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Nádai Krisztina 06 30 942-1492	Tichy-Rács József, bridsoktató oktat: 14.00-15.00 óráig
november 30. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	
november 23. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
november 30. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	

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	További információ kérése	Megjegyzés
november 30. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	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	

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