



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2017. FEBRUÁR 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: 14.00 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 okoseszközhazsnálattal kapcsolatos segítségnyújtás és számítógéphasználati lehetőség	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont, Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	kedd: számítógéphasználati lehetőség segítségével csütörtök, péntek: számítógéphasználati lehetőség segítségével + okoseszközzel kapcsolatos segítségnyújtás
Előzetes egyeztetés alapján		Segítő beszélgetések	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges!
1. szerda	Találkozó: 8.30 a fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	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
1. 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	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
1. 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!
1. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
1. szerda	10.00	A hónap alkotója: Hernádi Katalin - Festmények	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 tárlat február 28-ig látogatható nyitva tartási időben.
1. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
1. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
1. szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia

**Újbudai Szenior Programközpont**

cím: 1117 Bp., Bölcse 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
1. szerda	12.00-13.00	Zumba kezdő	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal a kurzus 60+ Kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
1. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
1. szerda	12.00-13.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	
1. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
1. szerda	14.00-16.00	Ezüst Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
1. 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	kártya klub, internet és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
1. szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig

#### Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
1. 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	
1. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
2. csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
2. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
2. csütörtök	09.00-11.00	Eszperantó klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
2. csütörtök	09.00-13.30	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	H1: 09.00, H2: 10.00, H3: 11.15, Kezdő: 12.30
2. csütörtök	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek
2. 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	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
2. csütörtök	13.00 -17.00	Musicales hónapja, válogatás Filmvetítés: My fair Lady	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	
2. 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., Bölcseő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

weblap: [idosbarat.ujbuda.hu](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
2. 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	
2. 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	Előzetes regisztráció szükséges
2. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft/60+	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
2. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
2. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
3. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
3. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
3. 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	
3. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

**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
3. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
3. 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	
3. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
3. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
3. péntek	16.00-17.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
3. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
3. péntek	17.00	Textolvarázs Góczán Ildikó paverpol alkotó és tanítványa Ster Erika /Tarka Színpad/ közös tárlatának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető 2017. február 28-ig hétköznap 10-18 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
3. péntek	18.00-20.00	Autómodell Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
4. szombat	18.00-19.30	"Idegenben keserűbb a sírás..." zenés duett dráma Karády Katalin történetéből	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépő: 1.000 Ft, Nyugdíjas, diák: 500 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Írta, rendezte és a tangóharmonikás tisztet játssza: Rusz Márk Milán, Karády Katalin: Varga Klári
5. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
5. vasárnap	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Húvösvölgy - Homok hegy - Virágos nyereg - Solymár Táv: 10 km, Szint: 300 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7793	Előzetes jelentkezést kér!
5. vasárnap	9.00-13.00	Autómodell Börze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Asztalfoglalás, jelentkezés: Berta János 06 20 389-0442
5. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
5. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
6. 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	
6. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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

#### 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
6. 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	
6. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
6. 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	
6. 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	
6. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek - 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	
6. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Párizs	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	
6. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

**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
6. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
6. 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.
7. 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	
7. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. kedd	Találkozó: 9.50 a múzeum előtt	60+ városismereti séta	Telefónia Múzeum (I. ker., Uri u. 49.)	Belépő: nyugdíjas : 250 Ft, 70 év felett ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 vagy domoszlai.erzsebet@ gmail.com	Vezetéssel megtekintjük a világon egyedülálló módon működő képes állapotban látható Rotary 7A1 (forgógépes) távbeszélő központot. Előzetes regisztráció szükséges!
7. 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	Digitális fényképezőgép és regisztráció szükséges

**Újbudai Szeior Programközpont**

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
7. kedd	10:00-12:00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
7. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
7. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. kedd	12.00-16.00	60+ Konditorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
7. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
7. kedd	14.00-17.00	"Hangulati etűdök négy évszakra" Dévényi Dömötör kiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
7. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önsegítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
7. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
8. szerda	Találkozó: 8.30 a fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	Előzetes regisztráció szükséges
8. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
8. 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!
8. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 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
8. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
8. szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
8. 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	
8. szerda	12.00-13.00	Zumba kezdő	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal a kurzus 60+ Kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
8. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
8. szerda	12.00-13.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	
8. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
8. szerda	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	789-2055, 06 70 492-0397	Farsang

**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
8. szerda	14.00 -15.00	Országjárás az Ezüstnettel "Veszprém a királynék városa" ismeretterjesztés	Újbuda Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 2	ingyenes	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
8. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
8. szerda	14.00-17.00	Népszokások; medvétől a busójárásig	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Beszélgetés a hagyományokról tea mellett
8. 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	
8. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
8. szerda	18.00-19.00	Sárkánykönyv Gesztos Ágnes tollrajzai kiállításmegnyitó	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 tárlat március 6-ig látogatható nyitvatartási időben.
9. csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház Kertje (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)			424-5363	
9. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
9. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. 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	
9. csütörtök	09.00-13.30	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	H1: 09.00, H2: 10.00, H3: 11.15, Kezdő: 12.30
9. csütörtök	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek
9. 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	
9. csütörtök	10.00-12.00	Médiasarok alapozó kíváncsiaknak	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csanádi László médiamenedzser/tanár	Regisztrálás: Csanádi Lászlónál 06 20 346-2748 civiltv11@gmail.com	A médiák világába kalauzol páros hetenként a program: újságírás, rádiózás, televíziózás, online jelenléthez alapokra oktat érdeklődőket előképzettség nélkül, elsősorban kerületi nyugdíjasokat. Előzetes regisztrációhoz kötött. Min. 6 fővel indul
9. csütörtök	13.00 -17.00	Filmvetítés Funny Girl amerikai musical	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	

**Újbudai Szenior Programközpont**

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
9. csütörtök	15.00 – 17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Excell táblázatokról 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
9. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650,- Ft/60+	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
9. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összefövetele
9. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
9. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail. com		Filmvetítés DVD-ről
10. 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
10. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
10. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
10. péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek

#### Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
10. 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	
10. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
10. 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	
10. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
10. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
10. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
10. péntek	18.00-19.00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Az időmérés története, A Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum utazó kiállítása



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
11. szombat	12-13h	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
11. szombat	16.30 -	Egy falat Kelenvölgy	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	A programokon való részvétel ingyenes <sup>4</sup>	Kelenvölgyi Községi Ház és Kelenvölgyi Polgárok Köre	424-5363	Balet bemutató, musical koncert, kézműves foglalkozás, szalonnasütés
11. szombat	19.00	Promenád Őrmezei Tarka Színpad előadása	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépő: 1.000 Ft, Nyugdíjas, diák: 500 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A múlt század évtizedeinek legsikerültebb tréfáit, kupléit, slágereit és sztorijait idézi meg a Tarka Színpad kortörté- neti kabaréja.
11. szombat	20.00-01.00	Farsangi Bál	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1900 Ft/fő elővételben	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
12. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
12. 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!
12. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
13. 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	

**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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
13. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
13. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
13. 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	
13. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, römi-, rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
13. 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	
13. 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	
13. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

**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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
13. 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	
13. 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.
13. hétfő	16.00-17.00	Útifilmvetítés István Ágival Peru	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	
13. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Francia Riviéra	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	
13. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
14. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
14. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
14. 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	

**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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
14. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
14. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
14. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
14. kedd	12.00-16.00	60+ Konditorna	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
14. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
14. 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	
14. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédneheezítettek rehabilitációs önségítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként

**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
14. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
14. kedd	18.00-19.00	Zsolti bácsi konyhája - gasztróklub téma: cseh knédli	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
15. szerda	Találkozó: 8.30 a fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	Előzetes regisztráció szükséges
15. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
15. 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!
15. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	társalgási klub középszinten kéthetente

**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
15. szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
15. 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	
15. szerda	12.00-13.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	
15. szerda	12.00-13.00	Zumba kezdő	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal a kurzus 60+ Kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
15. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
15. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
15. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
15. szerda	14.00-17.00	Mi is "beugrunk"	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Interaktív játékdélután kezdőknek és haladóknak

**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
15. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internet és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
15. 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	
16. csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)			424-5363	
16. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. 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	
16. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. csütörtök	9.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Olcsó vásár		
16. csütörtök	09.00-13.30	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	H1: 09.00, H2: 10.00, H3: 11.15, Kezdő: 12.30
16. csütörtök	Találkozó: 10.00 Kálvin téren, Múzeum utcánál	múzeumlátogatás	Rádió és TV Történeti Múzeum	nyugdíjas 500 Ft, 70 év felett ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Jelentkezés febr. 10-ig!

**Újbudai Szenior Programközpont**

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
16. csütörtök	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek
16. 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	
16. 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	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
16. csütörtök	10:00 – 13:00	„Mesélj Nagyi!”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária, színjátszó-rendező, művészetszervező	06 20 261-0057 tiszai.annamaria@ujbuda.hu	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben
16. csütörtök	10.00-13.00	OSA Szupervízió	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Medvey Judit OSA szervező	Medvey Judit Tel.: 06 30 311-7094 email: medveyj@freemail.hu	A program zártkörű Az Otthon Segítünk Alapítvány újbudai csoportjának önkénteseinek konzultációja. Csatlakozók jelentkezését várják.
16. csütörtök	Találkozás 10.30 M4 metró Móricz Zs. téri lift kijáratánál	Egyetemi séta Pázmány Péter Katolikus Egyetem Könyvtár	Budapest, VIII. Szentkirályi u. 28.	tárlatvezetés 200 Ft/fő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
16. csütörtök	13.00 -17.00	Chicago	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Filmvetítés

#### Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcse 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
16. 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	
16. 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
16. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650,- Ft/60+	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
16. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
16. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövétele
17. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
17. péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek
17. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: [idosbarat.ujbuda.hu](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
17. 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	
17. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
17. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
17. 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	
17. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
17. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
17. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
17. péntek	18.00-19.30	"A kulacsom kotyogós..." - az AKH Opera- és Dalstúdiójának vidám farsangi koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő, előzetes regisztrációhoz kötött	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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
18. szombat	Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kutya hegy - Nagyszénás - Képoszlop - Nagykovácsi Táv: 10 km, Szint: 250 m	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel (Műanyag SC)	06 20 510-2086	Előzetes jelentkezést kér!
19. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
19. 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!
19. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
20. 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	
20. 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	
20. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
20. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

#### 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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
20. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, römi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
20. 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	
20. 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	
20. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
20. hétfő	14.00-16.00	Élet 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	
20. 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.
20. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés :Korzika	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 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
21. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
21. kedd	9.00-10.00	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	
21. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
21. kedd	Találkozó: 10.00 a Múcsarnok előtt (Hősök tere)	60+ városismereti séta Séta a Városligetben	Városliget	ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 vagy domoszlai.ersebet@ gmail.com	Időjárásnak megfelelő öltözet és kényelmes csúszásmentes cipő szükséges
21. 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	Digitális fényképezőgép és regisztráció szükséges
21. 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	
21. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
21. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 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
21. 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
21. 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 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
21. 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	
21. kedd	14-17h	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	
21. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önségítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
21. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
22. szerda	Találkozó: 8.30 a fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
22. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő k épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
22. 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!
22. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., 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
22. szerda	10.00-12.00	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	XI. kerületi rendőrkapitányság	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Tájékoztató előadás aktuális bűnügyi kérdésekről, módszerekről és a megelőzés módjairól a XI. kerületi rendőrkapitányság együttműködésével

#### 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
22. szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
22. 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	
22. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
22. szerda	12.00-13.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	
22. szerda	12.00-13.00	Zumba kezdő	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft; első alkalommal a kurzus 60+ Kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
22. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
22. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 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
22. szerda	14.00-18.00	Délutáni Teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internet és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
22. 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	
22. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
22. szerda	18.30-21.00	Női Sarok - Az Én-üzenet szerepe a kommunikációban	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	
23. csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
23. csütörtök	9.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás	424-5363	
23. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
23. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
23. 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	
23. csütörtök	09.00-13.30	Pilates torna - haladó	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	H1: 09.00, H2: 10.00, H3: 11.15, Kezdő: 12.30

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: [idosbarat.ujbuda.hu](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
23. csütörtök	Találkozó: 10.00 Móricz Zs. körtér, 6-os villamos	Múzeumlátogatás	Mezőgazdasági Múzeum	nyugdíjas 500 Ft, 70 év felett ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
23. csütörtök	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek
23. 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	
23. csütörtök	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek
23. csütörtök	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
23. csütörtök	10.00-12.00	Médiasarok alapozó kíváncsiaknak	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csanádi László médiamenedzser/tanár	Regisztrálás: Csanádi Lászlónál 06 20 346-2748 civiltv11@gmail.com	A médiák világába kalauzol páros hetenként a program: újságírás, rádiózás, televíziózás, online jelenléthez alapokra oktat érdeklődőket előképzettség nélkül, elsősorban kerületi nyugdíjasokat. Előzetes regisztrációhoz kötött. Min. 6 fővel indul

#### Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcse 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
23. csütörtök	13.00 -17.00	Moulin Rouge	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Filmvetítés
23. 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	
23. csütörtök	15.00 – 17.00	Farsangi receptklub	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	
23. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650,- Ft/60+	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
23. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövedele
23. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház, galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
24. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
24. péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, hogy a program kezdete előtt legfeljebb 10 perccel hamarabb érkezzenek
24. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	

#### Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
24. péntek	10.00-11.004	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	
24. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
24. 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	
24. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
24. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
24. péntek	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Katona Mária festőművész kiállítás megnyitó

**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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
24. péntek	19.00-20.00	"Tavaszi szél vizet áraszt..." Andresz Kati és Czipott Géza irodalmi-zene estje az Anyanyelv Nemzetközi Napja alkalmából	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
25. szombat	12-13h	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM.98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	424-5363	
25. szombat	18.00-19.00	A klasszikus zene és népzene alternatívái a XXI. században	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	800 Ft/fő diák és nyugdíjas: 500 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Ismeretterjesztő koncertsorozatunk harmadik állomása, a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával. Közreműködik az InFusion Trió
25. szombat	19.00-22.00	Farsang Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1.200 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a községi házban
26. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
26. 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!
26. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
27. 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	

**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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
27. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., 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
27. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
27. 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	
27. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, römi-, rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
27. 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	
27. 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	
27. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

**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
27. 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	
27. 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.
27. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Monaco	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	
27. hétfő	16.00-17.00	Útifilmvetítés István Ágival Malajzia-Indonézia	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	
28. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
28. kedd	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
28. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 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](http://idosbarat.ujbuda.hu) | e-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
28. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
28. 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 204-67-88 telefonszámon	
28. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, römi-, rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
28. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
28. kedd	12.00-16.00	60+ Konditorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00, Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
28. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
28. 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 204-67-88 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
28. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszorgító csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
28. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
28. kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör - A Kamaraerdei Időotthon története - Dr. Horváth Erzsébet	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., Bölcse u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)

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